

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
DENGAN KESADARAN DIRI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
ISLAM IAIN KEDIRI ANGKATAN 2018**

SKRIPSI

Ditulis Untuk Memenuhi Prasyarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



OLEH :

ANDINI ARIYANTI

NIM. 933410818

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

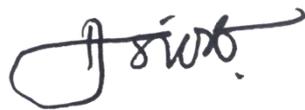
**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
DENGAN KESADARAN DIRI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
IAIN KEDIRI ANGKATAN 2018**

ANDINI ARIYANTI
NIM. 933410818

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



(Prof. Dr. H. Moh. Asror Yusuf, M.Ag)
NIP.197506132003121004

(Ervin Abdillah S.Psi.MA)
NIDN. 2005058504

NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 26 September 2022
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Andini Ariyanti
NIM : 933410818
Judul : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Quarter Life Crisis* Dengan Kesadaran Diri Pada Mahasiswa Psikologi Islam Iain Kediri Angkatan 2018

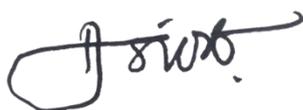
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Moh. Asror Yusuf, M.Ag
NIP.197506132003121004

Pembimbing II



Ervin Abdillah S.Psi.MA
NIDN. 2005058504

NOTA PEMBIMBING

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 26 September 2022

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Andini Ariyanti

NIM : 933410818

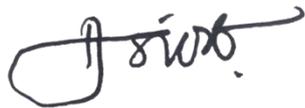
Judul : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Quarter Life Crisis* Dengan Kesadaran Diri Pada Mahasiswa Psikologi Islam Iain Kediri Angkatan 2018

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, dengan beberapa petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam sidang munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober 2022, saya dapat menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Moh. Asror Yusuf, M.Ag
NIP.197506132003121004

Pembimbing II



Ervin Abdillah S.Psi.MA
NIDN. 2005058504

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN KESADARAN DIRI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI ANGKATAN 2018

ANDINI ARIYANTI

NIM. 933410818

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Pada Tanggal 24 Oktober 2022

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

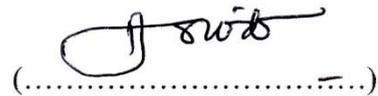
Dr. M. Qomarul Huda, M.Fil.I
NIP. 196902171999031001



(.....)

2. Penguji I

Prof. Dr. H. Moh. Asror Yusuf, M.Ag
NIP. 197506132003121004



(.....)

3. Penguji II

Ervin Abdillah S.Psi.MA
NIDN. 2005058504



(.....)

Kediri, 24 Oktober 2022

 **Halil Thahir, M.HI**
197111212005011006

MOTTO

“Barangsiapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan surga, dan sesungguhnya para malaikat membentangkan sayapnya kepada pencari ilmu, karena ridha terhadap apa yang ia perbuat. Sesungguhnya, penghuni langit dan bumi sampai ikan-ikan dilautpun memintakan ampun bagi orang yang berilmu. Keutamaan seorang berilmu dibandingkan ahli ibadah seperti keutamaan bulan purnama dibandingkan semua bintang-bintang. Dan sesungguhnya para ulama adalah pewaris nabi, dan sesungguhnya para nabi tidak mewariskan dinar ataupun dirham, akan tetapi mewariskan ilmu. Maka barangsiapa yang mengambilnya berarti ia telah mendapatkan bagian yang banyak.”

~HR.Abu Daud dan al-Tirmizi~

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Mahasiswa yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ANDINI ARIYANTI
NIM : 933410818
Tempat/ Tanggal Lahir : Kediri, 24 Juli 2000
Prodi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Dusun Kalirong RT/RW 02/03 Desa Kalirong
Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri
E-mail : ariyantiandini835@gmail.com

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar hasil karya sendiri. Jika kemudian hari terbukti bahwa merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karnanya batal demi hukum.

Kediri, 24 Oktober 2022
Saya yang menyatakan



Andini Ariyanti
NIM.933410818

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama skripsi ini saya persembahkan untuk seseorang yang sangat istimewa dan sangat berjasa dalam kehidupan saya yaitu kedua orangtua saya Bapak Ari Gito Wiknarsono dan Ibu Susilowati yang telah menjadi *support system* terbaik saya dari kecil hingga dewasa sekarang, yang telah membangkitkan semangat saya ketika saya terjatuh, memberikan doa-doa terbaik khususnya dalam jenjang pendidikan dan karir kedepannya, memberikan fasilitas, dukungan serta membiayai saya sampai bisa menuntut ilmu hingga ke perguruan tinggi. Tanpa dukungan, motivasi dan inspirasi kalian mungkin saya bukan apa-apa saat ini. Hingga tidak ada satu kalimat pun yang dapat menjelaskan betapa bersyukur saya memiliki kalian berdua dalam hidup saya.

Kedua, saya persembahkan kepada kakak saya yaitu Dimas Ariyanto yang telah membantu saya dalam segala hal, dan juga seluruh keluarga saya yaitu Heni Aryanti, Anisha Ariyanti, dan Arsyfa Azaura Listyanaya serta teman-teman saya yang bersedia mendengarkan keluh kesah yang saya hadapi serta memberikan semangat, doa serta dukungan agar terselesainya skripsi dengan tepat waktu.

Ketiga, dosen pembimbing skripsi Bapak Prof. Dr. H. Moh. Asror Yusuf, M.Ag dan Bapak Ervin Abdillah S.Psi.MA terimakasih sudah sabar dan teliti membimbing saya saat proses pengerjaan skripsi. Dari yang awalnya saya tidak mengerti bagaimana cara mengerjakan skripsi yang baik dan benar sehingga sekarang saya telah memahaminya dalam proses pengerjaannya.

Terakhir penulis ucapkan terimakasih banyak kepada diri sendiri yang sudah bertahan untuk berjuang dan berusaha sejauh ini. Kamu hebat dan kamu kuat, terimakasih sudah menemani hingga saat ini.

ABSTRAK

ANDINI ARIYANTI, Dosen Pembimbing Dosen 1). Prof. Dr. H. Moh. Asror Yusuf, M.Ag dan 2). Ervin Abdillah “*Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Quarter Life Crisis Dengan Kesadaran Diri Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2018*” . Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Ilmu Dakwah , IAIN Kediri. 2022

Kata Kunci : Kontrol Diri, Kesadaran Diri, *Quarter Life Crisis*

Penelitian ini dilatar belakangi pada masa dewasa awal yang merupakan masa dimana seorang individu mengalami transisi peran dari masa remaja ke dewasa. *Quarter life crisis* atau yang biasa disebut dengan krisis seperempat abad dikenal sebagai masalah yang datang pada saat seorang remaja menginjak awal kehidupannya menjadi dewasa sehingga memiliki banyak tekanan dan masalah baik dari lingkungan sekitar maupun dari dirinya sendiri. *Quarter life crisis* merupakan fenomena nyata yang terjadi di tengah masyarakat termasuk mahasiswa karena ketika memasuki pada awal masa dewasa, individu diharapkan mampu menjalankan peran dalam kehidupannya dan mampu mengambil keputusan yang tepat tentang pilihan yang akan dihadapinya serta menjadi harapan bagi orang tua dan lingkungan sekitarnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor *quarter life crisis* dan bagaimana pengaruh antara kontrol diri dan kesadaran diri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan model SEM (*Structural Equation Modelling*). Data bersumber dari mahasiswa Psikologi Islam Iain Kediri angkatan 2018. Sebanyak 135 mahasiswa dianalisis untuk membuktikan faktor-faktor *quarter life crisis* dan bagaimana pengaruh antara kontrol diri dan kesadaran diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang pertama Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Quarter Life Crisis* diperoleh bahwa parameter estimasi nilai koefisien *standardized regression weight* diperoleh sebesar 1,601 dan nilai C.R sebesar 0,975. Pengujian hubungan kedua variabel tersebut menunjukkan nilai probabilitas 0,329 ($p < 0,05$). Yang kedua pengaruh kesadaran diri sebagai mediator dengan kontrol diri terhadap *quarter life crisis* diperoleh bahwa parameter estimasi nilai koefisien *standardized regression weight* diperoleh sebesar 2,603 dan nilai C.R sebesar 2,298. Pengujian hubungan kedua variabel tersebut menunjukkan nilai probabilitas 0,022 ($p > 0,05$).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Quarter Life Crisis* Dengan Kesadaran Diri Pada Mahasiswa Psikologi Islam Iain Kediri Angkatan 2018” Sebagai tugas akhir untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar strata satu Sarjana Psikologi.

Pada kesempatan ini, saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak Prof. Dr. H. Moh. Asror Yusuf, M.Ag dan Bapak Ervin Abdillah S.Psi.MA selaku dosen pembimbing pada bimbingan skripsi yang telah memberikan bimbingan kepada saya, sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan tepat pada waktunya.

Melalui skripsi ini, peneliti berusaha memaparkan ilmu dalam mempelajari tentang Kontrol diri, Kesadaram diri dan *Quarter Life Crisis*. Tentu pemahaman tentang ini menjadi penting untuk dikaji dan dipelajari lebih lanjut. Oleh sebab itu, saya berharap skripsi ini bisa bermanfaat khususnya dalam memahami tentang Kontrol diri, Kesadaram diri dan *Quarter Life Crisis*.

Sebagai penyusun skripsi ini, saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari yang diharapkan. Oleh karena itu, saya selaku penyusun senantiasa meminta kritik dan saran yang membangun, agar saya bisa memperbaiki penulisan kami yang selanjutnya.

Sehubungan dengan terselesainya penulisan skripsi ini maka penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M. Ag selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Kediri.
2. Bapak Dr. H. Ahmad Subakir, M.Ag. selaku Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Institut Agama Islam Negeri Kediri.
3. Bapak Dr. H. A. Halil Thahir, M.H.I. selaku Dekan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Institut Agama Islam Negeri Kediri.
4. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri.
5. Dra. Hj. Robingatun, M.Pd.I. selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Kemahasiswaan, Kelembagaan dan Kerjasama Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian.
6. Bapak Prof. Dr. H. Moh Asror Yusuf, M.Ag selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan dukungan.

7. Bapak Ervin Abdillah S.Psi.MA selaku dosen pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan sehingga penyusunan skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
8. Bapak Dr. M. Qomarul Huda, M.Fil.I selaku Dosen penguji Utama yang telah memerikan arahan serta motivasi untuk dapat menyelesaikan skripsi ini menjadi lebih baik
9. Segenap Bapak/Ibu Dosen Institut Agama Islam Negeri Kediri yang telah membimbing dan memberikan wawasannya sehingga studi ini dapat terselesaikan.
10. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan semangat serta doa terbaiknya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhirnya.

Dengan harapan semoga wawasan, pengetahuan, pengalaman dan kebaikan yang mereka berikan diterima Allah SWT dan tercatat sebagai amal shalih. Karya atau hasil penelitian ini penulis persembahkan kepada seluruh pembaca.

Kediri, 26 September 2022

Penulis.



Andini Ariyanti

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tabel 3.1	Tabel Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael	26
Tabel 2	Tabel 3.2	Tabel Skor Skala Linkert	28
Tabel 3	Tabel 3.3	Tabel <i>BluePrint Quarter Life Crisis</i>	28
Tabel 4	Tabel 3.4	Tabel <i>BluePrint</i> Kontrol Diri	30
Tabel 5	Tabel 3.5	Tabel <i>BluePrint</i> Kesadaran Diri.....	30
Tabel 6	Tabel 4.1	Tabel Uji Validasi CFA	40
Tabel 7	Tabel 4.2	Tabel hasil <i>Construct reliability</i>	43
Tabel 8	Tabel 4.3	Tabel Normalitas Univariate dan Multivariate	45
Tabel 9	Tabel 4.4	Tabel hasil awal <i>Goodness-of-Fit</i>	49
Tabel 10	Tabel 4.5	Tabel <i>Modification Indices</i> Akhir.....	50
Tabel 11	Tabel 4.6	Tabel Hasil Pengujian GOF <i>Modification Indices</i> Akhir.....	51
Tabel 12	Tabel 4.7	Tabel <i>Regression Weight</i>	53
Tabel 13	Tabel 5.1	Tabel Distribusi Skor Kontrol Diri	58
Tabel 14	Tabel 5.2	Tabel Distribusi Skor Kesadaran Diri.....	60
Tabel 15	Tabel 5.3	Tabel Distribusi Skor <i>Quarter Life Crisis</i>	62

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 Diagram 2.1 Diagram Skema Kerangka Teoritis	23
Diagram 2 Diagram 3.1 Diagram Model Mediasi	35
Diagram 3 Diagram 4.1 Diagram Jalur	39
Diagram 4 Diagram 4.2 Diagram Model SEM	39
Diagram 5 Diagram 4.3 Diagram Validasi SEM	42
Diagram 6 Diagram 4.4 Diagram Hasil Awal <i>Goodness-of-Fit</i>	48
Diagram 7 Diagram 4.5 Diagram Hasil Akhir Setelah Penghapusan Beberapa Indikator	50
Diagram 8 Diagram 4.6 Diagram Mediasi dengan Nilai yang Diperoleh....	52
Diagram 9 Diagram 4.7 Diagram Variabel Kontrol Diri Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	55
Diagram 10 Diagram 4.8 Diagram Variabel Kesadaran Diri Sebagai Mediator Dengan Kontrol Diri Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint	72
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	75
Lampiran 3 Tabulasi Data.....	81
Lampiran 4 Data Penelitian dan Hasil Penelitian	101
Lampiran 5 Surat Validasi	108
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	110
Lampiran 7 Surat Konsultasi dan Bimbingan	111
Lampiran 8 Riwayat Hidup.....	113

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
PERSETUJUAN	i
NOTA DINAS	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERNYATAAN KEASLIAN.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR DIAGRAM	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR ISI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Asumsi Penelitian	7
F. Penelitian Dahulu	8
G. Definisi Operasional	11
BAB II PEMBAHASAN	
A. Landasan Teoritis	12
1. <i>Quarter Life Crisis</i>	12
2. Kontrol Diri.....	15
3. Kesadaran Diri	17
B. Hubungan Kontrol Diri Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Dengan Kesadaran Diri	21
C. Kerangka Teoritis.....	23
D. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	

A. Rancangan Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Teknik Pengumpulan Data	27
D. Instrumen Penelitian.....	28
E. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
B. Deskripsi Analisis Data.....	38
1. Pengembangan Diagram Jalur	38
2. Uji Validitas Konstrak <i>Confirmatory Factor Analysis</i> (CFA) dan Uji Reliabilitas Instrumen Data	40
3. Uji Hipotesis	45
4. Uji Kecocokan	51
5. Kesimpulan Hasil Analisis Data	52
BAB V PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	58
B. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	63
C. Pengaruh Kesadaran Diri Sebagai Mediator Dengan Kontrol Diri Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	61
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan	63
B. Kritik dan Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	