

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FKIP UNIPMA**

SKRIPSI



OLEH:

TATA AULIA RIFANI

2202103044

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2026

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FKIP UNIPMA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas PGRI MADIUN Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata 1 Program
Studi Bimbingan Dan Konseling**

OLEH :

TATA AULIA RIFANI

2202103044

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PGRI MADIUN

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Tata Aulia Rifani telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 15 Juli 2026

Pembimbing I,



Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Si

NIDN. 0729117801

Madiun, 15 Juli 2026

Pembimbing II,



Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd

NIDN. 0724058801

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

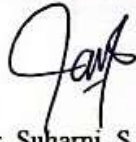
Skripsi oleh Tata Aulia Rifani telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari jum'at, 24 Juli 2026.

Penitia Penguji



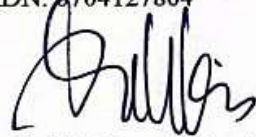
Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd. Kons.
NIDN. 0704118503

Ketua



Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0704127804

Sekretaris



Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Si.
NIDN. 0729117801

Anggota



Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd.
NIDN. 0724058801

Anggota



Dr. Ratih Christiana, M.Pd.
NIDN. 0708038702

Anggota

Mengetahui:
Dekan FKIP



Dr. Mub. Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0725028401

Mengesahkan:

Kaprodi Bimbingan dan Konseling



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd. Kons.
NIDN. 0704118503

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tata Aulia Rifani

NIM : 2202103044

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 13 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Tata Aulia Rifani

NIM. 2202103044

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Tidak ada usaha yang mengkhianati hasil. Apa yang ditanam dengan kesungguhan, akan tumbuh pada waktunya, bahkan ketika lelah dan ragu sempat datang”.

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA :

Orang tua, keluarga, diri sendiri, dan orang-orang tercinta yang telah berkontribusi mendukung penulis selama proses pengerjaan skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FKIP UNIPMA”. Penyusunan skripsi ini didukung oleh beberapa pihak. Pada kesempatan yang baik ini, penulis hendak mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang membantu penyusunan skripsi ini antara lain kepada:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd. selaku Rektor Universitas PGRI Madiun yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di universitas ini.
2. Dr. Muh. Waskito Ardhi, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun atas segala fasilitas dan pelayanan akademik yang diberikan selama masa perkuliahan.
3. Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons. selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun yang selalu memberikan motivasi, arahan, dan bimbingan selama penulis menempuh studi
4. Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I atas bimbingan, motivasi serta saran yang telah di berikan selama pengerjaan skripsi ini.

5. Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II atas bimbingan, motivasi serta saran yang telah di berikan selama pengerjaan skripsi ini.
6. Segenap dosen program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pembelajaran yang berharga selama masa perkuliahan.
7. Mahasiswa semester 8 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi.
8. Kedua orang tua saya yakni Ibu Riana dan Bapak Arif, adik saya yakni Fitra memberikan dorongan, doa, ridho dan kasih sayang yang selalu diberikan kepada saya selama ini.
9. Ibu Latifatul dan Bapak Rudi seseorang yang selama ini memberikan dukungan semangat, motivasi dan bantuan yang selalu di berikan kepada saya selama ini.
10. Much Alfin Putra Vidyani yang telah sabar menemani, mendengarkan keluhan saya, membuat saya semangat dan tertawa selama masa kuliah dan skripsi.
11. Wilda Meli, Nugrahani Setya , Fahera Zuria, Hasna Nurjihan, dan teman-teman tercinta yang sudah selalu menemani saya dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi.

12. Terakhir, saya mengucapkan Terima kasih telah mampu bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam setiap proses yang dilalui. Terima kasih atas segala usaha, air mata, dan doa yang tidak pernah berhenti. Skripsi ini menjadi bukti bahwa saya mampu melewati setiap tantangan dan terus melangkah maju. Semoga apa yang telah dicapai hari ini menjadi awal dari langkah besar berikutnya, serta menjadi pengingat bahwa saya kuat, mampu, dan layak untuk meraih impian yang lebih tinggi.

Penulis menyadari bahwasanya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap adanya kritik dan saran guna kesempurnaan dalam penyusunan tugas akhir ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi pengembangan ilmu pendidikan khususnya dalam program studi bimbingan dan konseling.

Madiun, 24 Juli 2026

Tata Aulia Rifani

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	7
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Kegunaan Penelitian	9
F. Definisi Operasional Variabel	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	11
A. Kajian Pustaka	11
B. Kerangka Berfikir	27
C. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
B. Desain Penelitian	32
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	33
D. Teknik Pengumpulan Data	36
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data	47
B. Hasil Pengujian Hipotesis.....	55
C. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian:.....	32
Tabel 3.2 Skor Item Favourable dan Unfavourable	37
Tabel 3. 3 Blue Print Kontrol Diri	38
Tabel 3. 4 Blue Print Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok.....	38
Tabel 3. 5 Blue print Quarter life crisis.s	38
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel Kontrol Diri.....	39
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	40
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel Quarter-Life Crisis	41
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Kontrol Diri.....	43
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	43
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Quarter-Life Crisis	43
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Variabel Kontrol Diri.....	48
Tabel 4.2 Kategorisasi Variabel Kontrol Diri	49
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Kontrol Diri	50
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	51
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	52
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	52
Tabel 4.7 Statistik Deskriptif Variabel Quarter life crisis.....	53
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Quarter life crisis.	54
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Variabel Quarter life crisis.	54
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4.11 Hasil Uji Multikolinearitas.....	57
Tabel 4.12 Hasil Uji Heteroskedastisitas	58
Tabel 4.13 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	59
Tabel 4.14 Hasil Koefisien Determinasi	60
Tabel 4.15 Hasil Uji F	60
Tabel 4.16 Hasil Uji t	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Histogram Variabel Kontrol Diri (X_1).....	49
Gambar 4.2 Histogram Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok (X_2)	51
Gambar 4.3 Histogram Variabel <i>Quarter life crisis</i> . (Y).....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Uji Coba Penelitian	86
Lampiran 2. Instrumen Pengambilan Sampel Penelitian	93
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas	100
Lampiran 4. Hasil Pengujian Reliabilitas.....	103
Lampiran 5. Lampiran Hasil Statistik Deskriptif.....	104
Lampiran 6. Lampiran Tabulasi Data Uji Coba.....	105
Lampiran 7. Tabulasi Hasil Sampel Penelitian.....	110
Lampiran 8. Tabel r Tabel.....	116
Lampiran 9. Tabel t Tabel.....	117
Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis Analisis Regresi Berganda.....	118
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	119
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	120
Lampiran 13. Surat Balasan Penelitian	121