

ABSTRAK

Himmatul Auliya Al Husna. 170541100065. Hubungan *Mindfulness* Dengan *Quarter-life Crisis* Pengguna *Instagram* Usia Dewasa Awal. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. 2022. 70 halaman+18 lampiran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan *quarter-life crisis* pengguna *Instagram* usia dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden dalam penelitian ini adalah pengguna *Instagram* berusia 20-33 tahun, berjenis kelamin wanita, berstatus belum menikah, memiliki pekerjaan, dan berdomisili di Surabaya dengan jumlah responden 302. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala *mindfulness* dan *quarter-life crisis*. Uji analisis yang digunakan adalah korelasi *spearman rank*, menggunakan SPSS 23 *for windows*, hasil penelitian ini diperoleh nilai signifikansi sebesar ($0,00 < 0,05$). Artinya hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *quarter-life crisis* pengguna *Instagram* usia dewasa awal. Sementara itu, diperoleh nilai r sebesar -0,648 yaitu jika pengguna *Instagram* usia dewasa awal mempunyai *mindfulness* yang tinggi, maka *quarter-life crisis* semakin rendah, dan sebaliknya jika pengguna *Instagram* usia dewasa awal mempunyai *mindfulness* rendah, maka *quarter-life crisis* semakin tinggi.

Kata Kunci : *Mindfulness*, *Quarter-life Crisis*, Pengguna *Instagram*, Dewasa Awal

ABSTRACT

Himmatul Auliya Al Husna. 170541100065. *The Relationship Between Mindfulness and Quarter-life Crisis Early Adult Instagram Users. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, University of Trunojoyo Madura. 2022. 70 pages+18 attachments.*

This study aims to determine the relationship between mindfulness and quarter-life crisis of early adult Instagram users. This study uses quantitative methods. Respondents in this study were Instagram users aged 20-33 years, female, unmarried, employed, and domiciled in Surabaya with a total of 302 respondents. The instruments in this study were mindfulness and quarter-life crisis scales. The analytical test used is spearman rank correlation, using SPSS 23 for windows, the results of this study obtained a significance value of ($0.00 < 0.05$). Which means that the hypothesis is accepted, that there is a relationship between mindfulness and the quarter-life crisis of early adult Instagram users. Meanwhile, the value of r is -0.648 it means if early adult Instagram users have a high mindfulness so quarter-life crisis is getting overwise, and if early adult Instagram users have low mindfulness, so quarter-life crisis is getting higher.

Keywords: *Mindfulness, Quarter-life Crisis, Instagram Users, Early Adult*