

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*

PADA MAHASANTRI MA'HAD AL-JAMI'AH AL-ALY

UIN MALANG

SKRIPSI



Oleh:

Ghozirotun Ni'mah

NIM. 200401110066

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*

PADA MAHASANTRI MA'HAD AL-JAMI'AH AL-ALY

UIN MALANG

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh:

Ghozirotun Ni'mah



NIM. 200401110066

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DENGAN QUARTER LIFE CRISIS
PADA MAHASANTRI MA'HAD AL-JAMIAH AL-ALY
UIN MALANG
SKRIPSI
Oleh:
Ghozirotun Ni'mah
NIM. 200401110066

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I NIP. 195507171982031005		23 November 2023
Dosen Pembimbing 2 Ermita Zakiyah, M.Th.I NIP. 198701312019032007		23 November 2023

Malang, 23 November 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A




NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASANTRI MA'HAD AL-JAMI'AH AL-ALY
UIN MALANG
SKRIPSI

Oleh:
Ghozirotun Ni'mah
NIM. 200401110066

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada tanggal 19 Januari 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Ermita Zakiyah, M.Th.I NIP. 198701312019032007		19 Januari 2024
Ketua Penguji Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I NIP. 195507171982031005		19 Januari 2024
Penguji Utama Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si NIP. 197611282002122001		19 Januari 2024

Disahkan oleh,
Dekan,



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASANTRI MA'HAD AL-JAMI'AH AL-ALY
UIN MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Ghozerotun Ni'mah

NIM : 200401110066

Program : S1 Psikologi

saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 23 November 2023
Dosen Pembimbing 1,



Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASANTRI MA'HAD AL-JAMI'AH AL-ALY
UIN MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Ghozerotun Ni'mah

NIM : 200401110066

Program : S1 Psikologi

saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 23 November 2023
Dosen Pembimbing 2,



Ermita Zakiyah, M.Th.I

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ghozerotun Ni'mah

NIM : 200401110066

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN GRATITUDE DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASANTRI MA'HAD AL-JAMI'AH AL-ALY UIN MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 2 Januari 2024

Penulis



Ghozirotun Ni'mah
200401110066

TRANSLITERASI

Transliterasi adalah upaya menyalin huruf-huruf alfabet suatu bahasa ke dalam huruf-huruf alfabet bahasa lain. Transliterasi abjad Huruf Arab ke Latin yang digunakan dalam penyusunan teori ini tergantung pada putusan (158/1987 dan 05936/U/1987) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin
ا	Alif	-
ب	Ba	b
ت	Ta	t
ث	Sa	ś
ج	Jim	j
ح	Ha	ḥ
خ	Kha	kh
د	Dal	d
ذ	Zal	ẓ
ر	Ra	r
ز	Zai	z
س	Sin	s
ش	Syin	sy

ص	Sad	ṣ
ض	Dad	ḍ
ط	Ta	ṭ
ظ	Za	ẓ
ع	‘ain	‘
غ	Gain	g
ف	Fa	f
ق	Qaf	q
ك	Kaf	k
ل	Lam	l
م	Mim	m
ن	Nun	n
و	Wau	w
ه	Ha	h
ء	Hamzah	’
ي	Ya	y

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan, tugas akhir ini penulis persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya, M. Ghozali dan Nurul Khasanah yang senantiasa melantunkan do'a-do'a indah dan dukungan secara lahir dan batin sampai terselesainya tugas akhir ini.

Saudara-saudara penulis; M. Ainul Yaqin, Akhmad Nasir Romadhon, dan Gholiyah Munjizatul Islamiyah yang selalu memberikan semangat kepada penulis.

Guru-guru penulis yang sudah mendidik penulis sampai di titik ini, khususnya kepada yang terhormat dosen pembimbing penulis, Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I dan Ermita Zakiyah, M.Th.I.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Gratitude* Dengan *Quarter Life Crisis* Mahasantri Ma’had Al-Jami’ah Al-Aly UIN Malang”. Tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun kita dari kegelapan menuju jalan yang terang benerang. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Program Studi S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Prof. Mulyadi, M. Pd, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, nasihat, masukan serta motivasi.
5. Ermita Zakiyah, M.Th.I, selaku dosen pembimbing dua yang telah memberikan ilmu dan selalu memberikan masukan serta motivasi.
6. Ainindita Aghniacakti, M.Psi, selaku dosen wali yang telah memberikan arahan dan motivasi selama penulis berkuliah.
7. Segenap dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terkhusus dosen yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama penulis menempuh pendidikan.
8. Guru-guru saya yang telah memberi pengetahuan, pengalaman dan cerita hebat dalam hidup saya serta do’anya yang senantiasa teriring.

9. Ayah, Ibu, kakak dan adik, serta keluarga besar yang selalu memberi do'a dan semangat kepada penulis sampai saat ini.
10. Semua pihak yang berkontribusi dalam menyelesaikan penelitian ini baik secara materi maupun nonmateri, khususnya teman-teman Ma'had Aly dan keluarga besar Befakkariem.
11. Teman-teman yang penulis sayangi, Fifi, Dhifa, Maziya, Bella, Luthfiyah, dan Fina yang telah memberi pengalaman berharga selama masa perkuliahan ini juga memberi semangat dan doa ditengah gempuran hebat semester ini.
12. Idgitaf, terima kasih sudah menciptakan lagu "Takut" untuk menyambut kepala dua kita yang juga mewakili perasaan-perasaan kompleks seorang dewasa.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini kurang dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap agar memberikan saran dan kritik yang membangun sehingga menjadi lebih baik dalam penulisan dan mengembangkan ilmu pengetahuan. Akhir kata, penulis juga berharap penelitian ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 19 Januari 2024

Penulis,

Ghozirotun Ni'mah

20040111006

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN.....	vii
MOTTO	vii
TRANSLITERASI.....	viii
LEMBAR PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	8
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	8
2. Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	9
3. Faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	11
4. Tahapan <i>Quarter Life Crisis</i>	15
B. <i>Gratitude</i>	17
1. Pengertian <i>Gratitude</i>	17
2. Aspek <i>Gratitude</i>	18
3. Faktor-Faktor <i>Gratitude</i>	19

4.	Macam-Macam <i>Gratitude</i>	20
5.	Manfaat <i>Gratitude</i>	21
6.	<i>Quarter Life Crisis</i> Dalam Pandangan Psikologi Islam	23
7.	<i>Gratitude</i> Dalam Pandangan Psikologi Islam	26
C.	Hubungan Antara <i>Gratitude</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i>	30
D.	Kerangka Konseptual	32
E.	Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....		33
A.	Desain Penelitian.....	33
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
C.	Definisi Operasional.....	33
D.	Populasi dan Sampel	34
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	36
F.	Validitas dan Reliabilitas	40
G.	Metode Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		49
A.	Setting Penelitian	49
B.	Hasil Penelitian	51
1.	Hasil Uji Validitas	51
2.	Hasil Uji Reliabilitas	54
3.	Hasil Uji Deskriptif	55
4.	Hasil Uji Normalitas.....	56
5.	Hasil Uji Linierlitas	58
6.	Hasil Uji Hipotesis	59
C.	Pembahasan.....	59
1.	Tingkat <i>Gratitude</i> Mahasantri Ma’had Al-Jami’ah Al-Aly UIN Malang	59
2.	Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasantri Ma’had Al-Jami’ah Al-Aly UIN Malang	63

3. Hubungan Antara <i>Gratitude</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang	66
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Populasi dan Sampel Mahasantri.....	35
Tabel 3. 2 Skor Jawaban	37
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Gratitude</i>	38
Tabel 3. 4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	39
Tabel 3. 5 Standart Kategorisasi	45
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Skala <i>Gratitude</i>	51
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	52
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Gratitude</i>	54
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala QLC	54
Tabel 4. 5 Hasil Uji Deskriptif.....	55
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skala <i>Gratitude</i>	55
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skala QLC.....	56
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	33
Gambar 4. 1 Kategori <i>Gratitude</i>	60
Gambar 4. 2 Kategori <i>Quarter Life Crisis</i>	63

ABSTRAK

Ni'mah, Ghozerotun. 2023. Hubungan Antara *Gratitude* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I, Ermita Zakiyah, M.Th.I

Beberapa penelitian terahulu mengemukakan fenomena *quarter life crisis* ternyata sangat berdampak terhadap keberlangsungan masa depan mahasiswa yang sedang berada di fase dewasa awal. Apabila hal tersebut tidak diatasi dengan cepat dan tepat, akan berpengaruh terhadap kesehatan mental. Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang sebagai mahasiswa *double degree* memiliki pematapan spiritual yang dapat dijadikan alat dalam menghadapi masalah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *quarter life crisis* pada mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang.

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasi *Bivariate Pearson*. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 99 mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability Sampling*. Adapun alat ukur yang digunakan adalah skala *gratitude* yang mengacu pada teori milik Emmons & McCullough (2003) yang terdiri dari 14 item valid serta skala *quarter life crisis* yang mengacu pada teori milik Robbins & Wilner (2001) yang terdiri dari 18 item valid.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat *gratitude* Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang cenderung tinggi sedangkan *quarter life crisis* yang dialami cenderung sedang. *Gratitude* memiliki hubungan negatif dengan *quarter life crisis* pada Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,364 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Semakin tinggi *gratitude* individu maka semakin rendah fase *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah *gratitude* individu maka semakin tinggi pula fase *quarter life crisis* yang akan dialami.

Kata Kunci: *Gratitude*, *Quarter Life Crisis*, Mahasantri

ABSTRACT

Ni'mah, Ghozirotun. 2023. The Relationship Between Gratitude and Quarter Life Crisis at Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Thesis. Faculty of Psychology Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor: Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd, Ermita Zakiyah, M.Th.I

Several previous studies have shown that the quarter life crisis phenomenon has a significant impact on the future sustainability of students who are in the early adulthood phase. If this is not addressed quickly and appropriately, it will affect mental health. Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang as a double degree student has spiritual strengthening which can be used as a tool in dealing with this problem. Therefore, this research aims to determine the relationship between gratitude and quarter life crisis of student in the Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang.

This research uses a quantitative approach with a correlational research type using the Bivariate Pearson correlation analysis method. The number of subjects in this study was 99 students of Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. The measuring instruments used are the gratitude scale which refers to the theory of Emmons & McCullough (2003) which consists of 14 valid items and the quarter life crisis scale which refers to the theory of Robbins & Wilner (2001) which consists of 18 valid items.

The results of this research show that the level of gratitude of Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang tends to be high, while the quarter life crisis experienced tends to be moderate. Gratitude has a negative relationship with the quarter life crisis at Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang with a correlation coefficient (r_{xy}) = -0.364 with $p = 0.000$ ($p < 0.01$). The higher the individual's sense of gratitude, the lower the quarter life crisis phase. Conversely, the lower an individual's sense of gratitude, the higher the quarter-life crisis phase they will experience.

Keywords: Gratitude, Quarter Life Crisis, Mahasantri

مستخلص البحث

نعمة، غزيرة. ٢٠٢٣. العلاقة بين الشكر وأزمة ربع العمر على طلاب معهد الجامعة العالي في الجامعة الإسلامية الحكومية مالانج. رسالة. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المُرشد : البروفيسور دكتور موليا دي الماجستير، إرميتا زكية الماجستير.

وقد أظهرت العديد من الدراسات السابقة أن ظاهرة أزمة ربع العمر لها تأثير كبير على مستقبل الطلاب الذين هم في مرحلة البلوغ المبكر. وإذا لم تتم معالجة هذه المشكلة بسرعة وبشكل مناسب، فإنها ستؤثر على الصحة العقلية. طلاب معهد الجامعة العالي في الجامعة الإسلامية الحكومية مالانج، كطالب ذو درجة مزدوجة، لديه تقوية روحية يمكن استخدامها كأداة في التعامل مع هذه المشكلات. لذلك، يهدف هذا البحث إلى تحديد العلاقة بين الشكر وأزمة ربع العمر لدى طلاب معهد الجامعة العالي في الجامعة الإسلامية الحكومية مالانج.

يستخدم هذا البحث المنهج الكمي مع نوع البحث الارتباطي باستخدام طريقة تحليل الارتباط ثنائي المتغير بيرسون. وكان عدد المواضيع في هذه الدراسة ٩٩ طالبا من معهد الجامعة العالي في الجامعة الإسلامية الحكومية مالانج. أدوات القياس المستخدمة هي مقياس الشكر الذي يشير إلى نظرية إيمونز وماكولو (٢٠٠٣) والذي يتكون من ١٤ فقرة صالحة ومقياس أزمة ربع العمر الذي يشير إلى نظرية روبنز وويلنر (٢٠٠١) والذي يتكون من ١٨ فقرة صالحة.

تظهر نتائج هذا البحث أن مستوى امتنان طلاب معهد الجامعة العالي في الجامعة الإسلامية الحكومية مالانج يميل إلى الارتفاع، في حين تميل أزمة ربع العمر التي مر بها إلى أن تكون معتدلة. للامتنان علاقة سلبية مع أزمة ربع العمر في جامعة ماهاسانتري معهد الجامعة العالي جامعة مالانج بمعامل ارتباط $-0,364 = (r_{XY})$ مع $F = 0,000$ ($F > 0,01$) كلما زاد امتنان الفرد، كلما انخفضت مرحلة أزمة ربع الحياة. على العكس من ذلك، كلما انخفض امتنان الفرد، كلما زادت مرحلة أزمة ربع العمر التي سيواجهها.

الكلمة المفتاحية: الامتنان، أزمة ربع الحياة، طلاب

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring berjalannya waktu, setiap manusia di dunia pasti akan melewati proses perkembangan dalam hidupnya, baik dari segi fisik maupun psikologisnya. Semua tahapan tersebut mempunyai karakteristik dan tugas yang berbeda-beda. Para ahli membagi rentang perkembangan hidup manusia menjadi 8 fase, yaitu fase prenatal, bayi, anak-anak, remaja, dewasa awal, dewasa madya, dewasa akhir dan lanjut usia. Ada perbedaan pendapat para ahli dalam menentukan umur secara pasti pada setiap fase. Namun, semua sepakat bahwa manusia akan mengalami fase krisis dalam hidupnya agar dapat melangkah ke tahap selanjutnya.

Berdasarkan perbedaan karakteristik dan tugas dalam setiap tahapan perkembangan, terdapat salah satu masa yang paling penting dan menjadi perhatian banyak orang, yaitu peralihan dari remaja menuju dewasa (Habibie et al., 2019). Sebagian individu menyambut dengan antusias pada fase ini. Namun, tidak sedikit pula individu menganggap bahwa fase tersebut sulit untuk dilewati. Sebab pada masa tersebut individu mulai mengeksplorasi diri, hidup mandiri, mengembangkan nilai-nilai dan membangun hubungan. Masa transisi tersebut juga tidak selalu berjalan dengan baik karena adanya kecenderungan emosional, seperti kebingungan dengan arah hidup, putus asa pada diri mereka, dan kurang percaya diri (Artiningsih, 2021).

Menurut Hurlock (2015), tugas-tugas yang muncul selama fase dewasa awal melibatkan pencarian pekerjaan, menjalankan pekerjaan, menjalin hubungan interpersonal heteroseksual, merencanakan dan membentuk keluarga, dan mengakui peran mereka dalam kelompok sosial dengan berkontribusi pada masyarakat. Ketika memasuki periode dewasa awal, individu umumnya menyadari bahwa hidup mereka tidak hanya tentang

kepentingan dan keinginan pribadi mereka sendiri. Mereka mulai memberikan prioritas kepada orang lain, terutama keluarga. Individu dihadapkan pada tuntutan terkait pencapaian tugas perkembangan. Jika mereka berhasil menyelesaikan tugas-tugas ini, hal itu dapat membawa kebahagiaan. Namun, jika mereka tidak mampu mengatasi tugas-tugas perkembangan selama fase dewasa awal, mereka berisiko mengalami kesulitan dalam periode perkembangan selanjutnya, bahkan mengalami krisis.

Krisis yang muncul ketika individu memasuki usia 20-an disebabkan oleh tekanan hidup dan ekspektasi yang berlebihan, terutama dari harapan dan keinginan orang tua mengenai masa depan anak (Arnett, 2015). Rasa tidak nyaman atau krisis dalam menghadapi kehidupan sering disebut dengan *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir dalam diri terhadap kehidupan di masa depan yang mana hal tersebut belum pasti terjadi. Menurut Robbins dan Wilner dalam (Nugsria et al., 2023) kekhawatiran ini biasanya meliputi pekerjaan, pasangan, dan kehidupan sosial yang akan mereka hadapi nantinya. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rossi & Mebert (2011) pada empat golongan dewasa awal dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dengan kategori tinggi dialami oleh individu pada sekolah menengah akhir kemudian para mahasiswa sarjana (Afnan et al., 2020).

Di sisi lain, mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly merupakan kelompok manusia yang terlahir pada tahun 1999 sampai dengan kelahiran tahun 2000 awal. Berdasarkan rentang usia, maka saat ini mereka telah memasuki usia sekitar 20 sampai 24 tahun. Usia tersebut merupakan masa di mana individu melewati masa *Emerging Adulthood*. Pada masa *Emerging Adulthood*, individu mulai mengeksplor diri dan apa yang ada di lingkungannya. Robbins & Wilner (2001), mengemukakan tujuh aspek dalam *quarter life crisis*, yaitu: (1) kebimbangan dalam pengambilan keputusan, (2) putus asa, (3) penilaian diri yang negatif, (4) terjebak dalam situasi sulit, (5)

cemas, (6) tertekan, dan (7) khawatir terhadap hubungan interpersonal. Pada dasarnya, semua aspek yang telah disebutkan mempunyai hubungan yang saling mengikat. Sehingga jika seseorang mengalami *quarter life crisis* tanpa ditangani dengan baik, maka akan menimbulkan kecemasan bahkan depresi.

Selanjutnya, terdapat dua kategori untuk mengklasifikasikan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *quarter life crisis*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal (Sumartha, 2020) meliputi eksplorasi mengenai identitas (*identity exploration*), ketidakstabilan drastis (*instability*), kecenderungan fokus terhadap diri sendiri (*self-focused*), usia ambang (*feeling in between*), adanya harapan mengenai orientasi masa depan (*the age of possibilities*). Sedangkan faktor eksternal, meliputi permasalahan pada hubungan interpersonal, permasalahan mengenai pekerjaan dan karir, dan tantangan dalam bidang akademik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, diperoleh hasil wawancara pada S dan M yang merupakan mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly angkatan 4 dan 5. S mengatakan bahwa dia sedikit merasa tertekan dengan beragam kegiatan yang diadakan BEM Ma'had Aly setiap *weekend* di tengah padatnya jadwal kuliah dan organisasi. Hal tersebut sedikit banyak menyita waktu S, sehingga S merasa kurang berkembang dan tertinggal dengan temannya yang berada di luar ma'had. Sedangkan menurut penuturan M, ia merasa kurang cocok dengan *culture* ma'had. M mengaku jika keputusan mendaftar di Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly merupakan keputusan kurang tepat, dikarenakan M merasa jika hal tersebut tidak sesuai *passion*-nya yang kemudian berakibat pada pemilihan karier masa depannya.

Beberapa penelitian mengemukakan fenomena *Quarter Life Crisis* ternyata sangat berdampak terhadap keberlangsungan masa depan mahasiswa yang sedang berada di fase dewasa awal. Sebagai mana hasil penelitian Nugraha (2018), bahwa mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling di IAIN Batusangkar yang menjadi subjek penelitian masih ragu dan belum

mampu terhadap rencana karir mereka nantinya. Kemudian, (Pratama & Darminto, 2021) dalam penelitiannya dengan menggunakan responden yang telah menyelesaikan kuliah dan lulus pada tahun 2019-2020 menunjukkan bahwa 86% dari mereka pernah mengalami fenomena krisis selama periode dewasa awal. Hasil studi ini juga mengungkapkan bahwa 13,9% dari responden termasuk dalam kategori krisis separuh baya yang rendah, sedangkan 67% lainnya mengalami krisis separuh baya dengan tingkat menengah. Selain itu, 19,1% dari responden mengalami krisis separuh baya dengan tingkat tinggi. Kondisi krisis ini disebabkan oleh berbagai alternatif pilihan yang tersedia dan kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktavian (2022), mahasiswa akhir dari semester 8 hingga 12 mengalami masa *quarter life crisis* cenderung tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 70,45.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disebutkan, dapat dilihat bahwa fase *quarter life crisis* merupakan fase terpenting yang dialami oleh mahasiswa usia 20-an, khususnya mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly. Akibat perpindahan masa remaja menuju dewasa ini, banyak pergolakan yang mereka rasakan. Apabila hal tersebut tidak diatasi dengan cepat dan tepat, akan berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka. Maka penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui seberapa besar *presentase quarter life crisis* yang dialami mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly, serta solusi untuk menghadapi permasalahan tersebut.

Menurut Emmons & McCullough (2003), *Gratitude* berasal dari kata *gratus* yang berarti menyenangkan, atau kata *gratia* yang berarti menyukai. *Gratitude* merupakan sebuah bentuk dari perasaan atau emosi yang kemudian berkembang menjadi sikap atau perilaku dan kepribadian baik yang akan mempengaruhi individu dalam merespon dan menghadapi suatu peristiwa atau masalah. *Gratitude* termasuk emosi positif yang akan membawa ketenangan pada diri individu yang terbiasa melakukannya. Sebanyak 6 penelitian dengan

analisis lanjut menjadi bukti nyata bahwa *gratitude* berpengaruh terhadap penurunan emosi negatif seperti depresi dan stress, juga meningkatkan emosi positif termasuk meningkatkan kepuasan hidup (Putri et al., 2021). Secara psikologis, *gratitude* dapat menjadi salah satu kekuatan dalam menjalani masalah. Orang yang memiliki *gratitude* tinggi akan lebih mudah dan tenang dalam menghadapi masalah (Hamidah, 2021).

Terdapat beberapa aspek dari *gratitude* menurut (Emmons & McCullough dalam Sulistyarini, 2010), pertama, *Intensity*, lebih intens bersyukur saat suatu peristiwa terjadi Kedua, *Frequency*,seberapa sering individu merasa bersyukur. Ketiga, *Span*, jumlah peristiwa yang mengarahkan seseorang untuk mengalami rasa syukur. Keempat, *Density*, jumlah objek syukur. Adapun faktor yang mempengaruhi *gratitude* diantaranya, yaitu emosi dan kesejahteraan, prososial, serta religiusitas (McCullough et al., 2002).

McCullough (2002) mengemukakan bahwa orang yang bersyukur memiliki tingkat emosi yang baik, merasakan kedamaian dalam hidup, memiliki validitas, serta tingkat optimisme yang unggul juga mengalami tingkat depresi dan stres di bawah rata-rata. Hal serupa juga diungkapkan oleh Wood et al., (2009) bahwa *gratitude* sebagai salah satu faktor positif yang paling berpengaruh dalam menciptakan keberuntungan individu, terutama dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Melalui rasa syukur, individu dapat memengaruhi cara mereka merespons berbagai situasi, termasuk cara mereka merespons peristiwa dan belajar dari pengalaman hidup.

Disebutkan dalam kutipan dari Nabila dan Yulmaida Watkins, bahwa bersyukur memiliki manfaat besar dalam mengatasi masalah. Hal ini dikarenakan rasa syukur dapat menciptakan dampak positif pada seseorang, seperti meningkatkan optimisme, memberikan semangat, dan membantu individu untuk mencari makna dalam setiap tantangan yang dihadapi (Aliyah dan Amir dalam Hamidah, 2021). Efek-efek ini kemudian berkontribusi pada

perkembangan individu, membuatnya lebih percaya diri dalam menghadapi kesulitan, mendorong kerja sama, dan memperkuat hubungan sosial. Pada akhirnya, rasa syukur dapat membawa kebahagiaan kepada seseorang. Selain itu, rasa syukur juga memiliki kemampuan untuk menyaring emosi negatif seseorang, menciptakan perasaan ketenangan dan kedamaian dalam menjalani kehidupan. Semua bukti yang disebutkan di atas menjelaskan bagaimana rasa syukur dapat menjadi alat yang efektif dalam menghadapi masalah, termasuk dalam hal ini yaitu *quarter life crisis*.

Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly yang juga berstatus sebagai mahasiswa di masing-masing jurusan yang diambil telah mendapatkan pematapan spiritual dengan adanya mata kuliah *Hadist Ahkam*. Proses belajar tersebut ditunjang dengan pemberian nasehat juga teori sederhana mengenai penerimaan hidup dan menjalaninya penuh suka cita. Selain itu, mereka yang juga memiliki *background* lulusan pesantren telah mengenyam arti *tirakat* dan *qona'ah* lebih dahulu saat di pesantren.

Berdasarkan fenomena dan data relevan yang telah dipaparkan di atas, penulis ingin berasumsi jika *gratitude* dapat mempengaruhi hidup seseorang dalam fase *quarter life crisis*. Selain itu, belum ditemui juga penelitian terkait dua variabel tersebut dengan subjek mahasiswa sekaligus mahasantri yang secara bersamaan menuntut ilmu. Oleh karena itu, penulis ingin mengungkapkan bagaimana hubungan antara *Gratitude* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *quarter life crisis* mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang?
2. Bagaimana tingkat *gratitude* mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang?

3. Apakah ada hubungan antara *gratitude* dengan *quarter life crisis* mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang.
2. Mengetahui tingkat *gratitude* mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang.
3. Mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *quarter life crisis* mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Sarana pengembangan keilmuan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi sosial.
- b. Menambah wawasan dan keluasan ilmu mengenai *quarter life crisis* dan *gratitude* pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang.
- c. Menambah wawasan dan keluasan ilmu mengenai hubungan antara *quarter life crisis* dan *gratitude* pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang.

2. Manfaat praktis

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi kalangan remaja akhir dan dewasa awal yang sedang menghadapi *quarter life crisis* agar lebih siap dengan memaksimalkan rasa syukur yang ada pada diri masing-masing individu.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Sebagai upaya dalam rangka mendeskripsikan kebingungan yang dialami Wilner mengenai masa depan setelah lulus kuliah, Alexandra Robbins dan Abbey Wilner untuk pertama kalinya mengemukakan istilah *Quarter Life Crisis* pada tahun 2001. Masalah yang dihadapi adalah seputar karir, pekerjaan, dan pasangan hidup serta kehidupan sosial yang akan dihadapi nanti. Menurut (Alwood & Scholtz, 2008), *quarter life crisis* merupakan masa transisi dalam fase perkembangan individu dari remaja menuju dewasa. Beriringan dengan pesatnya kemajuan di bidang teknologi. Hal ini juga yang menggiring masyarakat pada era globalisasi. Para individu di usia 20-an turut andil dalam perjalanan untuk menjadi yang terbaik dalam persaingan dengan orang lain. Mereka mempunyai tugas yang lumayan berat dari orang tua baik dalam jenjang karier dan pasangan. Tuntutan-tuntutan tersebut terus bertambah seiring berjalannya waktu. Sehingga menjadi boomerang dan beban untuk mereka, dan berujung dengan timbulnya stres. Stres inilah yang dinamakan dengan *Quarter Life Crisis* (Audina, 2020).

Menurut teori perkembangan Psikososial Erikson menjelaskan bahwa krisis yang dihadapi seseorang di usia 20-an sampai 30 tahun yaitu dengan adanya intimasi terhadap lingkungan dan orang lain. Dimana individu mengalami tantangan dalam penemuan jati diri dan kehilangan diri. Mereka akan mengalami kesulitan menjalin suatu hubungan dengan teman, pasangan, dan organisasi (Widiaratri, 2021).

Quarter Life Crisis merupakan proses dimana seseorang menuju realita kehidupan yang masih dipertanyakan kestabilannya. Proses ini diawali dengan gambaran tujuan hidup mereka, lalu merasa diam ditempat dan tidak berjalan lagi, bingung dengan hasil pencapaiannya karena tidak ada kepuasan di sana, merasa ragu terhadap setiap keputusan dan pertimbangannya (Iman, 2021). Adanya emosi yang muncul dalam diri individu, seperti frustrasi, panik, tidak berdaya adalah reaksi yang biasa muncul pada fase ini.

Alasan yang menjadi penyebab terjadinya *Quarter Life Crisis* sangat beragam, antara lain kebingungan identitas diri, kecewa dengan harapan, frustrasi masalah pekerjaan, pendidikan akademik, percintaan, cemas terhadap masa depan, dan tekanan dari lingkungan. Pertentangan emosi dalam setiap masalah juga turut andil atas rasa panik berlebih yang timbul pada fase ini (Audina, 2020). Adapun teori (Robbins & Wilner, 2001) sesuai dengan topic penelitian ini hingga variabel penelitian ini, sehingga bisa dijadikan dasar penelitian ini. Teori ini juga sudah teruji, karena berdasarkan penelitian pada beberapa penelitian yang mengangkat permasalahan yang sama seperti penelitian yang telah dilakukan oleh (Rahmah et al., 2023) dan (Ferani Amira Salsabila et al., 2023) yang menggunakan teori tersebut sebagai dasar penelitiannya

2. Aspek *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001) meliputi:

a. Mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan

Ketika seseorang masuk ke usia dewasa muda dan menghadapi banyak pilihan dalam hidup mereka, mereka mungkin merasa bingung dan bahkan takut untuk membuat keputusan. Ketakutan dan

kebimbangan tersebut disebabkan oleh perasaan khawatir atas kesalahan dalam pengambilan keputusan yang mungkin memberikan dampak dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, kurangnya pengalaman yang dimiliki individu menyebabkan mereka merasa bimbang saat membuat keputusan sendiri.

b. Putus asa

Kegagalan sebelumnya atau kegagalan untuk mencapai harapan yang diinginkan dapat menyebabkan putus asa. Rasa putus asa dapat meningkat jika seseorang terus membandingkan dirinya dengan teman yang lebih unggul dalam akademik dan karir.

c. Penilaian diri negatif

Individu yang memiliki penilaian diri negatif dapat mengalami kecemasan dan ketakutan akan kegagalan. Kemudian hal tersebut dapat menyebabkan mereka merasa ragu dengan kemampuan mereka, merasa situasi mereka rumit, dan menganggap diri mereka lebih rendah dari orang lain karena tidak bisa hidup seperti teman sebayanya.

d. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan memengaruhi cara individu berpikir dan bertindak, sehingga mereka mengalami situasi yang sulit untuk membuat keputusan. Dalam situasi seperti itu, seseorang sering merasa sudah tahu apa yang seharusnya dilakukan untuk keluar dari situasi yang sulit, tetapi mereka juga mungkin tidak tahu bagaimana memulainya.

e. Cemas

Semakin bertambah usia, individu memiliki banyak harapan yang ingin dicapai. Individu sering merasa khawatir jika harapannya tidak berhasil atau tidak berjalan sesuai dengan rencana, sehingga pada tahap ini individu berusaha sebaik mungkin untuk tidak mengalami kegagalan, yang membuatnya berada di posisi yang tidak

menyenangkan dan bahkan dapat mengalami kecemasan yang berlebihan.

f. Tertekan

Ketika seseorang beranjak dewasa, mereka mulai merasa bahwa masalah yang mereka hadapi menjadi lebih sulit. Tekanan yang berlebihan ini membuat mereka merasa terbebani dengan masalah mereka. Sehingga dapat mengganggu mereka untuk melakukan aktivitas mereka.

g. Khawatir terhadap relasi interpersonal

Pada tahap dewasa, individu akan mempertanyakan kesiapannya dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis dan mempertanyakan apakah ia dapat menyeimbangkan hubungan mereka dengan teman, keluarga, pasangan, dan pekerjaannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek *quarter life crisis* menurut (Robbins & Wilner, 2001), yaitu mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap relasi interpersonal.

3. Faktor *Quarter Life Crisis*

Munculnya *Quarter Life Crisis* di pengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor dalam diri (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* (Robbins & Wilner, 2001) :

1. Faktor Internal

Faktor internal sangat memungkinkan menjadi dorongan munculnya *Quarter Life Crisis* pada diri individu. Hal tersebut disebabkan karena periode *emerging adulthood* pada proses

perkembangannya. Di mana periode ini memiliki karakteristik-karakteristik yang mempengaruhi munculnya *Quarter Life Crisis*, yaitu:

a. Ekplorasi mengenai identitas (*identity exploration*)

Individu akan mulai mengeksplorasi identitas dirinya, baik dalam hubungan percintaan maupun masalah pekerjaan. Mereka menjelajahi kehidupan baru dengan tujuan untuk memperoleh banyak pengalaman. Selain itu, individu juga mulai merenungkan hal-hal yang belum terpikirkan secara serius sebelumnya, seperti “untuk apa seseorang tersebut hidup atau bagaimana perannya menjadi bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat, apa jati diri seseorang tersebut dan akan menjadi apa nanti di masa depan”. Namun, pada tahap ini seseorang masih kebingungan dengan gambaran masa depannya karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan-pilihan hidupnya.

b. Ketidakstabilan drastis (*instability*)

Dalam proses *emerging adulthood*, individu akan mengalami banyak perubahan yang membuat ketidak stabilan dalam rencana mereka, mulai dari pendidikan, pekerjaan, hubungan asmara, dan pertemanan. Perubahan ini disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya yakni perubahan gaya hidup. Perubahan-perubahan tersebut kemudian menuntun individu untuk selalu siap pada berbagai keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya.

c. Kecenderungan fokus terhadap diri sendiri (*self-focused*)

Pada tahap ini, seseorang mencoba belajar mandiri dengan tanggung jawab dalam mengambil suatu keputusan yang nantinya akan berpengaruh di masa depan. Meskipun dalam

proses pengambilan keputusan, orang lain masih turut berperan tetapi pada akhirnya keputusan akhir ada ditangan individu tersebut.

d. Usia ambang (*feeling in between*)

Individu pada fase transisi akan merasa bahwa dirinya bukan lagi seorang remaja. Namun mereka juga belum dapat dikatakan dewasa sepenuhnya karena belum memenuhi beberapa kriteria, seperti seperti bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, mampu membuat keputusannya sendiri, juga sudah mandiri secara finansial.

e. Adanya harapan mengenai orientasi masa depan (*the age of possibilities*)

Harapan dan mimpi yang bernilai positif akan lebih berkembang dengan baik pada tahap ini. Individu dapat mengubah jalan hidupnya baik dalam masalah karier, pendidikan, dan hubungan cinta. Kemudian individu mulai mempertanyakan harapan dan mimpinya di masa depan, bagaimana jika apa yang diharapkan dan diimpikan tidak sesuai dengan perencanaan di masa lalu, hingga muncul kekhawatiran tidak tercapainya harapan dan mimpi tersebut.

2. Faktor Eksternal

Quarter Life Crisis yang dialami individu juga dapat terjadi sebab beberapa faktor eksternal, sebagai berikut:

a. Hubungan Interpersonal

Saat menghadapi masa *quarter life crisis*, individu seringkali mulai merenungkan bagaimana kualitas pertemanan mereka, termasuk tingkat kepercayaan dan kesetiaan dalam hubungan tersebut. Mereka juga mulai mempertimbangkan kriteria pasangan yang sesuai dengan karakter mereka. Selain itu,

mereka mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang hubungan dengan keluarga yang dapat mendukung mereka untuk hidup mandiri. Dalam konteks keluarga, individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* sering merasa tertekan oleh ekspektasi yang diberikan kepada mereka, dan ini menciptakan tantangan tersendiri dalam upaya mereka untuk hidup secara independen dan mengurangi ketergantungan pada orang tua mereka.

b. Pendidikan dan Pekerjaan

Setelah menempuh jenjang sekolah menengah ke atas, individu akan melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi. Tidak jarang dari mereka mempertanyakan apakah jurusan yang mereka pilih benar atau salah, kemudian pekerjaan apa yang harus mereka ambil setelah itu, apakah pekerjaan tersebut sesuai dengan keinginan mereka, dan beberapa pertanyaan yang menimbulkan rasa bimbang dalam diri mereka.

c. Tantangan Akademis

Quarter life crisis bisa dialami oleh individu yang memutuskan melanjutkan pendidikannya ke tingkat lebih tinggi. Saat mempertimbangkan pilihan pendidikan mereka, individu sering dihadapkan pada berbagai pertanyaan dan kekhawatiran. Mereka mungkin bertanya-tanya apakah jurusan yang mereka pilih sesuai dengan minat dan kemampuan mereka, apakah jurusan tersebut akan membawa mereka menuju tujuan dan impian mereka, dan apakah ada peluang kerja yang baik dalam bidang tersebut, dan sebagainya. Terkadang, individu juga berencana untuk melanjutkan pendidikan hingga tingkat pascasarjana, dengan harapan dapat mendukung perkembangan karier mereka di masa depan.

4. Tahapan *Quarter Life Crisis*

Dalam penelitiannya Robinson menyebutkan bahwa terdapat 4 tahap yang dialami oleh anak muda ketika memasuki krisis awal (Robinson et al., 2013), yaitu:

a. *Locked-In*

Tahap ini merupakan tanda awal bahwa krisis kehidupan mulai memasuki kehidupan seseorang. *Locked-in* ini ditandai dengan kebingungan dan keraguan terhadap peran dan komitmen dalam kehidupannya. Pada tahap ini seseorang akan merasakan tidak mempunyai kekuatan dan merasa terperangkap dalam aktivitasnya. Dalam kenyataannya tahap ini mengakibatkan seseorang tidak ingin memiliki sebuah hubungan dan merasa tertekan dalam bekerja atau melakukan aktivitas. Sedangkan dalam hal identitas, seseorang yang berada pada fase ini akan melakukan penyesuaian-penyesuaian diri untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan. Namun sayangnya proses penyesuaian ini dapat membuat identitas asli dari orang tersebut akan tertekan masuk atau menjadi tersembunyi. Hal-hal yang ia lakukan tidak untuk dirinya sendiri melainkan untuk memenuhi ekspektasi orang lain. Sehingga singkatnya fase ini dapat membuat seseorang tidak menjadi dirinya sendiri untuk berinteraksi dengan orang lain. Hal-hal inilah yang kemudian menjadi penyebab awal dari timbulnya stress, merasa diri terbatas untuk dapat berekspresi dan perasaan terjebak dalam aktivitas.

b. 1. *Separation*

Pada tahap kedua ini seseorang akan mulai memasuki tahap di mana ia mulai menjauhkan dirinya dari komitmen yang ada pada tahap awal. Percaya diri dengan apa yang dilakukan namun juga terkadang merasa jijik terhadap diri sendiri. Pada tahap ini seseorang dapat merasa kehilangan identitasnya, mereka mulai

mempertanyakan keputusan-keputusan yang telah mereka ambil dan mempertanyakan nilai-nilai yang masyarakat anut. Ketika sedang merasakan hilangnya identitas pada diri, di sisi lain mereka juga belum menemukan identitas baru yang dapat membuat mereka merasa lebih baik.

2. *Time-out*

Tahap ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain dengan tahap *separation*. Hal ini diakibatkan karena dalam beberapa kasus tahap *time-out* ini datang terlebih dahulu sebelum tahap *separation*. Itulah sebabnya para ahli menggabungkan *separation* dan *time-out* menjadi satu tahap yang tidak dapat dipisahkan. *Time-out* sering disebut dengan jeda. Jeda disini berarti memberi waktu untuk berpikir dan merefleksikan situasi sulit yang sedang dialami. Hal ini dilakukan agar dapat mengobati emosi-emosi yang sering dirasakan selama memasuki masa krisis kehidupan dan sebagai tempat untuk mengembangkan identitas ideal mereka untuk menghadapi masa dewasa.

c. *Exploration*

Tahap *exploration* menjadi tangga awal bagi seseorang untuk kembali bangkit dalam menghadapi masalah-masalah hidupnya. Ia akan mencoba hal-hal baru untuk menyusun ulang rencana hidupnya dan menstabilkan kondisinya. Individu akan lebih fokus pada diri sendiri daripada orang lain. Namun secara bersamaan terkadang individu masih akan merasakan ketidakstabilan emosi. Meski telah berada dalam fase ini individu tidak otomatis akan memasuki masa *early adulthood*, beberapa yang lain ada yang kembali lagi pada *emerging adulthood*.

d. *Rebuilding*

Disebutkan bahwa tahap ini merupakan tahap dimana individu sudah dapat menstabilkan dirinya dalam menghadapi masa krisis yang ia alami. Individu sudah lebih mantap dalam menentukan rencana kehidupannya dan bersedia menjaga komitmen dalam menjalani peran kehidupannya. Dibandingkan dengan masa pra krisis, individu yang telah mencapai tahap ini sudah dapat mengontrol lonjakan emosi yang ia rasakan dan dapat mengarahkan emosi tersebut ke sesuatu yang positif. Sehingga individu menjadi lebih baik dalam nilai-nilai, preferensi, perasaan dan tujuan yang terlihat dari perilakunya. Namun terdapat beberapa kasus yang menggambarkan bahwa tidak semua individu pada tahap ini mengarah kepada hal-hal positif hal ini diakibatkan oleh perbedaan karakter dalam masing-masing individu.

B. *Gratitude*

1. *Pengertian Gratitude*

Menurut Emmons & McCullough (2003), *Gratitude* berasal dari kata *gratus* yang berarti menyenangkan, atau kata *gratia* yang berarti menyukai. *Gratitude* merupakan sebuah bentuk dari perasaan atau emosi yang kemudian berkembang menjadi sikap atau perilaku dan kepribadian baik yang akan mempengaruhi individu dalam merespon dan menghadapi suatu peristiwa atau masalah. *Gratitude* termasuk emosi positif yang akan membawa ketenangan pada diri individu yang terbiasa melakukannya. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa *gratitude* merupakan suatu emosi gembira yang muncul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan ketika sudah dalam keadaan berkecukupan, menerima hadiah atau perolehan dari orang lain, sehingga merasa puas atau menerima keberlimpahan (Sulistyarini, 2010).

Menurut beberapa pakar psikologi dalam (Peterson & Seligman, 2004), menyebutkan bahwa *gratitude* merupakan rasa terima kasih dan rasa senang yang muncul sebagai tanggapan terhadap hadiah yang diterima, dimana hadiah tersebut memberikan manfaat bagi seseorang atau suatu peristiwa yang menimbulkan kedamaian. Wood (dalam Nadhiroh, 2012) menyatakan bahwa *gratitude* adalah salah satu jenis sifat individu yang membuat hidup menjadi lebih positif.

Berdasarkan beberapa pengertian para ahli, peneliti menemukan bahwa *gratitude* dalam konsep barat dapat dijelaskan sebagai pengakuan seseorang tentang adanya pihak lain atau sumber yang turut andil atas nikmat yang diterima. Oleh karena itu, *gratitude* dapat mendorong seseorang untuk memberikan pujian atau ucapan terima kasih kepada pihak yang telah berbuat baik. *Gratitude* juga dapat diwujudkan dalam pujian kepada sumber yang memberi atau dedikasi kepada orang yang memberi.

2. Aspek *Gratitude*

Menurut McCullough (2002) mengungkapkan aspek-aspek *gratitude* terdiri dari empat unsur, yaitu:

- a. *Intensity*, seseorang diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur ketika mereka mengalami peristiwa positif.
- b. *Frequency*, seseorang yang memiliki kecenderungan untuk bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap hari. Rasa syukur dapat menggerakkan dan mendorong tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan.
- c. *Span*, mengacu pada fakta bahwa peristiwa yang terjadi dalam kehidupan seseorang dapat membuat seseorang merasa bersyukur,

seperti merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan hal-hal lainnya.

- d. *Density*, orang yang bersyukur diharapkan dapat menulis lebih banyak nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, seperti orang tua, teman, keluarga, dan lain sebagainya.

3. Faktor-Faktor *Gratitude*

Menurut (McCullough et al., 2002), faktor-faktor yang mempengaruhi *gratitude* adalah:

- a. Emosi dan kesejahteraan

Kebutuhan seseorang untuk bereaksi secara emosional dan mencapai kebahagiaan dalam hidup. Seseorang yang bahagia dengan kehidupannya melihat segalanya sebagai hadiah. Mereka yang bersyukur lebih sering mengalami emosi yang positif, seperti kebahagiaan, optimisme, dan harapan yang tinggi pada masa depan. Sebaliknya, mereka yang mengalami emosi yang negatif cenderung mengalami sedih, marah, cemas, iri hati, dan depresi.

- b. Prososial

Rasa bersyukur adalah sifat prososial, yang berarti bahwa orang yang bersyukur memiliki kecenderungan untuk peduli dan memperhatikan orang lain, serta memiliki kecenderungan untuk membantu orang lain. Bersyukur dapat membantu mengurangi emosi negatif dalam diri seperti iri hati dan kecewa, dan juga dapat memicu dendam dan penghinaan terhadap orang lain.

- c. Religiusitas

Religiusitas berkaitan dengan iman setiap orang terhadap nilai transendental dan hubungan langsung mereka dengan Tuhan. Orang-orang yang sangat religius cenderung lebih mudah untuk bersyukur dan ini ditandai dengan praktik dalam kehidupan sehari-hari mereka

di mana mereka cenderung bersyukur karena hubungan yang mereka miliki dengan Tuhan.

4. **Macam-Macam *Gratitude***

Sikap syukur terhadap nikmat Allah SWT dapat terwujud melalui tiga cara, yaitu (Herliana, 2022):

a. Syukur dengan hati

Tercermin dari timbulnya rasa puas dan gembira atas nikmat yang didapat. Syukur dengan hati akan mendorong manusia agar bersikap ikhlas menerima apapun yang diberikan oleh Allah SWT tanpa merasa keberatan. Syukur dengan hati juga mendorong manusia agar sepenuh hati dalam menyadari nikmat dan kasih sayang Allah SWT, meskipun ia ditimpa musibah tidak menjadikannya berpaling dari Allah SWT, justru ia akan merasa lebih beruntung bila dibanding dengan pilihan musibah yang lebih berat.

b. Syukur dengan lisan atau ucapan

Sikap syukur dengan lisan berarti mengakui anugerah dengan cara memuji Allah SWT dengan lisannya. Dalam memuji Allah, Rasulullah mengajarkan untuk menggunakan ucapan tahmid atau “*Alhamdulillah*”, segala puji bagi Allah. Ahli bahasa mendefinisikan kata *al* pada kalimat *Alhamdulillah* adalah *al-lilistighrāq jinsi*, yang berarti keseluruhan. Jadi, kata *al-ḥamdu* yang merujuk kepada Allah memiliki arti bahwa yang paling berhak menerima semua pujian hanyalah Allah SWT, bahkan seluruh pujian yang diucapkan manusia dipastikan tertuju kepada Allah SWT. Begitu pun ketika seseorang sedang memuji orang lain atas sifat baik ataupun wajah cantiknya, maka pujian yang diberikan tetap harus dikembalikan kepada Allah SWT, karena semua kebaikan dan kecantikan itu sumbernya dari Allah SWT. Lain halnya ketika ada perilaku atau keadaan fisik yang

dinilai kurang baik dalam penilaian manusia, maka perlu disadari bahwa semua itu adalah keterbatasan manusia dalam memandang baik atau buruknya orang lain.

c. Syukur dengan perbuatan

Syukur dengan perbuatan ditunjukkan dengan bekerja, maksud dari bekerja adalah memanfaatkan anugerah yang didapat untuk tujuan yang baik menurut kehendak Allah SWT. Ini artinya, nikmat yang diterima harus digunakan untuk melaksanakan perintah Allah SWT dan berbuat kebaikan yang bermanfaat untuk orang lain.

5. Manfaat Gratitude

Bersyukur kepada Allah adalah ibadah yang bisa dilakukan kapan saja, karena nikmat yang diterima dalam diri manusia sangat banyak sehingga manusia sendiri tidak akan mampu menghitung banyaknya nikmat yang ada. Dari nikmat yang bersifat jasmani (memiliki bentuk tubuh yang sempurna, dapat bernafas dengan baik, panca indera yang berfungsi dengan normal, atau makanan dan minuman), hingga nikmat yang bersifat rohani, (ruh, akal, emosi, ilmu pengetahuan, iman, islam) merupakan segelintir nikmat yang bisa dirasakan dan disyukuri, karena dengan *gratitude* akan membawa banyak manfaat. Menurut Sayyid Quthb, keutamaan yang bisa didapat seseorang muslim ketika bersyukur antara lain :

a. Menjaga kesucian jiwa

Memiliki sikap *gratitude* dapat membantu manusia dalam menjaga kesucian jiwa, karena dengan *gratitude* akan menghindarkan manusia dari keburukan dan penyakit hati, seperti sifat sombong, maupun iri dengki dan dendam. Dengan *gratitude*, diharapkan manusia dapat menyadari bahwa nikmat yang didapat itu untuk dibagikan kepada orang lain, bukan untuk dinikmati sendirian.

b. Menjadikan manusia termotivasi untuk melakukan kebaikan

Gratitude yang dilakukan dengan benar, akan membuat hati menjadi lebih tenang. Keadaan tersebut mampu membuat pikiran cenderung lebih positif dan tidak terlalu sibuk untuk mengkhawatirkan berbagai hal. Kondisi semacam itu yang kemudian mampu membuat individu terdorong untuk melakukan kebaikan kepada semua makhluk. Dengan demikian, semakin bertambahnya nikmat, maka semakin manusia bersyukur, dan semakin meningkat pula keinginan untuk memperbanyak amal kebaikan.

c. Hubungan dengan orang lain menjadi baik

Ketika mensyukuri nikmat yang diperoleh, diharapkan nikmat tersebut dapat dimanfaatkan untuk membantu orang lain agar apa yang didapat dari Allah SWT menjadi amal yang bermanfaat, bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi dapat dimanfaatkan pula untuk orang lain, sehingga nantinya orang lain akan menyukainya. Maka ketika nikmat itu digunakan untuk membantu orang lain, akan secara otomatis menjadikan manusia saling menyambung tali silaturahmi, sehingga hubungan individu dengan sosial menjadi semakin baik.

d. Menjadi upaya perbaikan dalam berinteraksi

Melalui sikap *gratitude*, individu akan menjadi lebih interaktif dengan masyarakat, interaksi yang positif dan tanpa masalah adalah hal yang penting dalam tatanan masyarakat. Sikap *gratitude* menjadi suatu usaha dalam memperbaiki dan memperlancar interaksi dengan masyarakat karena tidak ingin menikmati apa yang didapat sendirian. *Gratitude* memiliki keterkaitan yang kuat dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Orang yang bersyukur memiliki tingkat emosi positif yang lebih tinggi, seperti kegembiraan, antusiasme, cinta, kebahagiaan, dan optimisme. *Gratitude* menjaga individu dari iri hati, dendam, keserakahan, dan keburukan. *Gratitude* mampu

mengatasi stres dari pekerjaan sehari-hari, mampu menghadapi trauma, pulih lebih cepat dari penyakit, serta memiliki kesehatan yang baik.

6. *Quarter Life Crisis* Dalam Pandangan Psikologi Islam

Melihat dunia melalui lensa Islam dapat membantu seseorang mengurangi kecemasan tentang masa depan karena mereka yakin bahwa setiap individu memiliki takdirnya sendiri, asalkan mereka menjalani hidup dengan penuh keyakinan pada rencana Allah dan bersiap secara matang. Dalam Islam, memiliki keyakinan positif disebut sebagai husnuzan, sedangkan sikap pesimistis disebut sebagai suuzan. Prinsip ini tidak hanya berlaku dalam hubungan antar manusia (*ḥabluminannās*), tetapi juga dalam hubungan dengan Allah SWT (*ḥabluminallah*).

وعن أبي هريرة - رضي الله عنه : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صلى الله عليه وسلم - قَالَ: يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ

عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَكَّرَنِي، فَإِن دَكَّرَنِي فِي نَفْسِهِ، دَكَّرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِن دَكَّرَنِي فِي مَالٍ

دَكَّرْتُهُ فِي مَالٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ «متفق عليه» . أخرجه: البخاري ١٤٧ / ٩ (٧٤٠٥)، ومسلم

٦٢ / ٨ (٢٦٧٥)

Artinya: “Dari Abi Hurairah radhiyallahu ‘anhu: Rasulullah bersabda: Sesungguhnya Allah berfirman, “Aku menurut prasangka hamba-Ku. Aku bersamanya saat ia mengingat-Ku. Jika ia mengingatku dalam kesendirian, Aku akan mengingatnya dalam kesendirian-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam keramaian, Aku akan mengingatnya dalam keramaian yang lebih baik daripada keramaiannya. Jika ia mendekat kepada-Ku sejengkal, Aku akan mendekat kepadanya

sehasta. (Diriwayatkan oleh: Al-Bukhari 9/147 (7405), dan Muslim 8/62 (2675)).

Hadits tersebut menyiratkan bahwa pandangan kita terhadap Allah akan memengaruhi cara kita melihat-Nya dan bagaimana kita menginterpretasikan situasi. Jika kita memiliki keyakinan positif dan menghadapi krisis, kita akan cenderung melihatnya sebagai peluang atau hal yang baik. Demikian pula, jika kita memiliki prasangka baik terhadap Allah dalam menghadapi krisis, kita akan menemukan makna dan kebaikan dalam situasi tersebut.

Hal ini sejalan dengan konsep *self-fulfilling prophecy* yang telah dibahas oleh (Somad, 2020) bahwa ekspektasi akan mempengaruhi perilaku seseorang yang mengarahkannya untuk memenuhi atau membenarkan ekspektasi tersebut. Jika kita berbaik sangka akan krisis yang menimpa kita, maka krisis tersebut juga akan kita maknai sebagai hal yang baik. Sama halnya dengan jika kita bersangka baik kepada Allah atas krisis yang kita alami, maka kita juga akan memperoleh makna serta kebaikan dari krisis tersebut.

Allah memberi penjelasan kepada umat-Nya bahwa mereka tidak perlu cemas dan khawatir menghadapi setiap kesulitan yang datang, karena di baliknya pasti tersedia rencana yang baik. Ini diungkapkan dalam Surah Al-Insyirah, ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya : “(5) Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan (6) Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”
(Kementerian Agama, 2019)

Menurut Quraish Shihab dalam tafsir *al-Misbah*, banyak ulama tafsir memahami arti (مع) *ma'a* dalam ayat di atas yang arti harfiahnya

adalah *bersama* dipahami oleh sementara ulama dalam arti *sesudah* (Shihab, 2002). Pakar tafsir az-Zamakhshari menjelaskan bahwa penggunaan kata *bersama* walaupun maksudnya *sesudah* adalah untuk menggambarkan betapa dekat dan singkatnya waktu antara kehadiran kemudahan dengan kesulitan yang sedang dialami.

Selanjutnya, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ada juga ulama yang menyatakan: “Apabila terulang satu kata dalam bentuk *definit* maka kata pertama dan kedua mempunyai makna atau kandungan yang sama, berbeda halnya jika kata tersebut berbentuk *indefinite*. Pada ayat 5 kata (العسر) *al-‘usr* berbentuk *definit* (memakai *alif* dan *lam*) demikian pula kata tersebut pada ayat 6. Ini berarti bahwa kesulitan yang dimaksud pada ayat 5 sama halnya dengan kesulitan yang disebutkan pada ayat 6, berbeda dengan kata (يسرا) *yusran* (kemudahan). Kata tersebut tidak dalam bentuk *definit*, sehingga kemudahan yang disebut pada ayat 5 berbeda dengan kemudahan yang disebut pada ayat 6, hal ini menjadikan kedua ayat tersebut mengandung makna “setiap kesulitan akan disusul/dibarengi dengan dua kemudahan.”

Pernyataan ini diperkuat menurut penjelasan dari Imam Malik ra. yang meriwayatkan bahwa Abu ‘Ubaidah Ibn al-Jarrah, sahabat Nabi Muhammad Saw yang memimpin pasukan Islam menghadapi Romawi pada masa pemerintahan ‘Umar Ibn al-Khatab, menyurati khalifah ‘Umar ra., sambil menggambarkan kekhawatirannya menghadapi kesulitan melawan Romawi, maka jawaban yang diterimanya dari beliau adalah: “Bila seorang mukmin ditimpa suatu kesulitan, niscaya Allah akan menjadikan sesudah kesulitan itu kelapangan karena sesungguhnya satu kesulitan tidak akan mampu mengalahkan dua kelapangan”(Harfin, 2021). Pada ayat ini, Allah ingin mengungkapkan bahwa setiap kesulitan akan diiringi oleh kemudahan, dan setiap jalan menuju tujuan akan memiliki jalan keluar. Namun, dalam upaya mencapai sesuatu, individu

juga perlu menjaga kesabaran dan bertawakkal pada Allah. Ayat ini menggambarkan situasi ketika seseorang berada dalam keadaan darurat, di mana individu tersebut akan berupaya keras untuk mengatasi kesulitan dengan segala usaha yang mereka lakukan, sambil tetap mempercayai Allah. Dengan demikian, mereka bisa meraih kemenangan, meskipun cobaan dan rintangannya sangat berat.

7. *Gratitude* Dalam Pandangan Psikologi Islam

Menurut Peterson & Seligman (2004) menyatakan bahwa di tengah ketidakberdayaannya, manusia selalu memiliki kesempatan untuk melihat hidup secara lebih positif. Kemudian dijelaskan bahwa manusia diberikan satu keutamaan (*virtues*) yang dimiliki individu untuk bisa memandang hidup secara lebih positif yaitu melalui bersyukur. Pandangan Ibn Manzhur, Imam Nawawi, dan Imam Al-Ghazali mengenai *gratitude* adalah pemahaman yang mendalam dalam konteks Islam. Menurut Ibnu Manzhur, *gratitude* (syukur) adalah tindakan membalas nikmat yang diberikan oleh Allah dengan menggunakan ucapan, perbuatan, serta niat yang tulus. Ini mencakup pengakuan atas nikmat yang diterima dan menjadikan nikmat tersebut sebagai alasan untuk taat kepada Allah. Esensi syukur adalah mengakui kenikmatan yang diberikan oleh Allah Yang Maha Pemurah dengan sikap mengagungkannya.

Kemudian, Imam Nawawi dalam kitab tafsirnya, *Marāḥ Labīd li Kasyf ma'na al-Qur'an al-Majīd* menjelaskan bahwa esensi dari syukur adalah pengakuan atas kenikmatan yang diberikan oleh Allah, yang disertai dengan pengagungan terhadap-Nya. Dengan kata lain, syukur melibatkan tindakan mengakui nikmat Allah serta menghormati-Nya sebagai Sang Pemberi Nikmat. Sedangkan Imam Al-Ghazali mengaitkan syukur dengan sabar dalam *maqāmat al-aḥwāl* (tahapan-tahapan kondisi spiritual). Imam Al-Ghazali berpendapat bahwa setengah dari keimanan

seseorang terletak pada sabar dan setengahnya lagi pada syukur. Sabar melibatkan ketabahan dan kesabaran dalam menghadapi cobaan dan ujian, sementara syukur melibatkan pengakuan atas nikmat-nikmat yang diberikan oleh Allah (Hamidah, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh para ahli tafsir menyatakan bahwa terdapat 75 ayat dalam Al-Quran yang menyebut kata syukur. Dari banyaknya ayat tersebut, beberapa di antaranya tidak hanya menggambarkan tindakan manusia yang bersyukur kepada Allah, tetapi juga mencerminkan bagaimana Allah merespons tindakan manusia tersebut (Takdir, 2018). Selaras dengan hal itu, firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 152 berikut:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (١٥٢)

Artinya: “Maka ingatlah Aku niscaya aku akan mengingatmu, dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat Ku”. (Kementerian Agama, 2019)

Atas semua nikmat yang telah diberikan, Allah menyuruh kaum muslim untuk selalu mengingat-Nya. Baik melalui lisan dengan melafalkan pujian, melalui hati dengan mengingat kekuasaan dan kebijakan Allah, maupun melalui fisik dengan menaati Allah. Ketika seseorang mengingat Allah, maka Allah juga pasti akan ingat kepadanya dengan melimpahkan pahala, pertolongan, dan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dengan demikian, pandangan mereka menggaris bawahi pentingnya pengakuan dan penghormatan terhadap nikmat-nikmat Allah, serta penggunaan nikmat tersebut sebagai alasan untuk taat kepada-Nya.

Menurut Abdurrauf As-Singkili bahwa ayat di atas berisi tentang konsep mengenai dzikir dan syukur. Anjuran seorang hamba untuk berdzikir dan bersyukur kepada Allah swt. Ia mengatakan barang siapa yang mengingat Aku (Allah) maka aku akan mengingat kamu. Dan bersyukurlah kamu serta jangan mengufurinya. Kemudian dalam menafsirkan kata *wasykurūlī*, ia berpendapat bahwa yang di maksud dengan syukur kepada Allah dalam ayat ini adalah dengan cara taat kepada Allah. Arti taat adalah menjalankan segala perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya. Serta tidak mengufuri nikmat Allah dengan mengerjakan kemaksiatan (Khairun, 2021).

Menurut tafsir al-Misbah bahwa ayat sebelumnya yaitu 151 memiliki kaitan dengan ayat 152. Quraish Shihab mengatakan bahwa bersyukur yang dimaksud adalah lima macam anugrah yaitu, Rasulullah yang di utus kepada mereka dari golongan mereka, membacakan ayat-ayat Allah, menyucikan mereka, mengajarkan kitab dan hikmah, mengerjakan apa-apa yang belum di ketahui mereka. *Munasabah* ayat ini dengan ayat selanjutnya adalah dimana ayat ini berbicara mengenai perintah Allah kepada hamba-nya agar selau berdzikir dan bersyukur kepada Allah. Lalu ayat selanjutnya membahas mengenai perintah Allah untuk manusia agar selalu meminta pertolongan hanya kepada Allah dengan cara bersabar dan mengerjakan ibadah shalat yang diwajibkan Allah (Shihab, 2002).

Seseorang yang bersyukur selalu mengakui bahwa setiap nikmat yang diterimanya adalah karunia dari Allah Ta'ala. Mereka selalu menyadari bahwa nikmat-nikmat tersebut hanya bisa diperoleh melalui takdir dan rahmat Allah semata. Di sisi lain, orang yang mengingkari nikmat cenderung melupakan hal ini. Dari Ibnu 'Abbas Radhiallahu'anhuma, ia menyatakan hal berikut:

وَحَدَّثَنِي عَبَّاسُ بْنُ عَبْدِ الْعَظِيمِ الْعَنْبَرِيُّ ، حَدَّثَنَا النَّضْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ ، حَدَّثَنَا عِكْرِمَةُ، وَهُوَ
 ابْنُ عَمَّارٍ ، حَدَّثَنَا أَبُو زُمَيْلٍ قَالَ: حَدَّثَنِي ابْنُ عَبَّاسٍ قَالَ « :مُطِرَ النَّاسُ عَلَى عَهْدِ النَّبِيِّ
 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَصْبَحَ مِنَ النَّاسِ شَاكِرٌ وَمِنْهُمْ
 كَافِرٌ، قَالُوا: هَذِهِ رَحْمَةُ اللَّهِ، وَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَقَدْ صَدَقَ نَوْؤُ كَذَا وَكَذَا، قَالَ: فَتَنَزَّلَتْ هَذِهِ
 الْآيَةُ (فَلَا أُقْسِمُ بِمَوَاقِعِ النُّجُومِ - { حَتَّىٰ بَلَغَ } - وَتَجْعَلُونَ رِزْقَكُمْ أَنَّكُمْ تُكَذِّبُونَ»

Artinya: “Dan telah menceritakan kepadaku [‘Abbas bin Abdul Azīm al-‘Anbari] telah menceritakan kepada kami [an-Naḍr bin Muhammad] telah menceritakan kepada kami [‘Ikrimah] -yaitu Ibnu ‘Ammār- telah menceritakan kepada kami [Abu Zumail] dia berkata, telah menceritakan kepada kami [Ibnu ‘Abbas] dia berkata, "Suatu ketika manusia diberi hujan pada masa Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam, lalu beliau berkata: "Dengan hujan ini di antara manusia ada yang berubah menjadi hamba yang bersyukur dan ada pula yang kafur. Sebagian mereka berkata, 'Hujan ini adalah sebuah bukti dari rahmat Allah.' Namun sebagian yang lain berkata, 'Bintang ini dan ini sungguh telah benar.'" Ibnu ‘Abbas berkata, "Kemudian turunlah ayat: '(Maka Aku bersumpah dengan masa turun-Nya bagian-bagian bintang) ', sampai ayat: '(dan kamu mengganti rezki (yang Allah berikan) dengan mendustakan Allah)" (HR. Muslim no.73)

وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّيَ عَنِّي كَرِيمٌ (٤٠)

Artinya: “Barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang

ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia.”
(Kementerian Agama, 2019)

Ayat di atas menjelaskan bagaimana sikap Nabi Sulaiman dalam menerima nikmat Allah adalah sikap yang harus dijadikan contoh teladan oleh setiap muslim. Sikap demikian itu akan menghilangkan sifat angkuh dan sombong yang ada pada diri seseorang. Ia juga akan menghilangkan rasa putus asa dan rendah diri bagi orang yang sedang dalam keadaan sengsara dan menderita, karena dia mengetahui semuanya itu adalah cobaan dan ujian dari Tuhan kepada para hamba-Nya .

Ayat tersebut juga menjelaskan bahwa ada sesuatu yang diperoleh dari syukur. Apabila seseorang bersyukur, maka ia bersyukur untuk kebaikan dirinya sendiri, karena Allah akan menambah lagi nikmat-nikmat itu. Sebaliknya, orang yang mengingkari nikmat Allah maka dosa keingkarannya itu juga akan kembali kepadanya. Dia akan disiksa oleh Allah karena keingkarannya itu. Dengan demikian, orang yang bersyukur akan merasakan sesuatu yang hanya dapat ia rasakan setelah memiliki perilaku syukur tersebut.

C. Hubungan Antara *Gratitude* dan *Quarter Life Crisis*

Telah dijelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah sebuah kondisi emosional yang mencakup perasaan putus asa, tekanan, kecemasan, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Hal tersebut terjadi saat individu mengalami transisi dari lingkungan perguruan tinggi ke kehidupan nyata yang seringkali sangat berbeda. Proses transisi ini dapat memicu perasaan kecemasan, kebingungan, kekhawatiran, dan stres.

Watkins et al., (2003) mendefinisikan rasa syukur sebagai kesadaran akan pentingnya mengungkapkan penghargaan dan mengakui setiap aspek kehidupan sebagai anugerah. McCullough (2002) mengemukakan bahwa

orang yang bersyukur memiliki tingkat emosi yang baik, merasakan kedamaian dalam hidup, memiliki validitas, serta tingkat optimisme yang unggul juga mengalami tingkat depresi dan stres di bawah rata-rata. Hal serupa juga diungkapkan oleh Wood et al., (2009) bahwa *gratitude* sebagai salah satu faktor positif yang paling berpengaruh dalam menciptakan keberuntungan individu, terutama dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Melalui rasa syukur, individu dapat memengaruhi cara mereka merespons berbagai situasi, termasuk cara mereka merespons peristiwa dan belajar dari pengalaman hidup.

Hal ini sejalan dengan pandangan Peterson & Seligman (2004) yang menyatakan bahwa rasa syukur adalah salah satu faktor yang membentuk kebahagiaan, dan semakin banyak individu bersyukur, semakin besar kebahagiaan yang mereka rasakan. Rasa syukur memiliki korelasi yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis, karena individu yang bersyukur cenderung memiliki suasana hati yang lebih positif yang meningkatkan kesejahteraan mereka (Fatmala & Sari, 2022). Watkins et al., (2003) juga menambahkan bahwa rasa syukur berkaitan erat dengan aspek-aspek yang terkait dengan kebahagiaan, sehingga individu yang memiliki kecenderungan untuk selalu bersyukur pada setiap saat mencerminkan individu yang merasakan kebahagiaan.

Froh (dalam Wijayanti et al., 2020) menemukan bahwa generasi muda yang memiliki kebersyukuran yang tinggi akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi, integrasi sosial yang baik, dan juga rendah tingkat depresi serta kecemburuannya. Rasa syukur termasuk dalam emosi positif yang memberikan ketenangan dalam diri seseorang yang biasa melakukannya, hal ini diperkuat dengan beberapa hasil penelitian yang memandang rasa syukur dapat memberikan kekuatan bagi individu untuk dapat terus menjalani dan menghargai kehidupannya. Auliya'u & Purwanto (2014) dalam penelitiannya

menunjukkan bahwa syukur memberi sumbangsi efektif terhadap rasa stres pada santri di Pondok Pesantren Moderen Islam Assalaam sebesar 22,6%.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

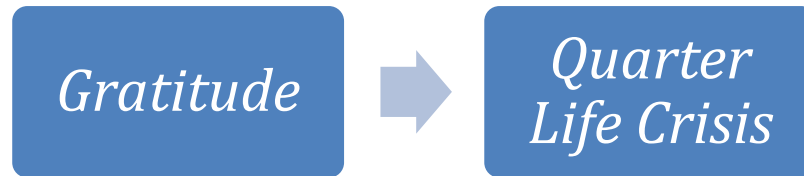
Artinya : (Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.” (Kementerian Agama, 2019)

Dalam kondisi ini, dapat disadari bahwa *gratitude* merupakan proses dinamis yang tidak pernah ada ujung usainya. Semakin banyak bersyukur, semakin berlipat ganda kebahagiaan yang dirasakan. Disinilah, pemahaman yang sesuai dengan kepentingan, kebutuhan dan tantangan yang dihadapi. Oleh karena itu, diharapkan pengalaman dan pengamalan *gratitude* kepada Allah benar-benar bermula dari keikhlasan beramal yang hakiki sehingga bermanfaat dalam kehidupan manusia di dunia dan akhiratnya.

Bukti-bukti yang telah disebutkan di atas dapat menjelaskan bahwa perasaan syukur memiliki potensi untuk membantu seseorang mengatasi masalahnya, seperti *quarter life crisis* dalam konteks ini. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hamidah, 2021) yang menunjukkan bahwa rasa syukur dapat memberikan pengaruh yang positif dalam kehidupan sehari-hari termasuk membantu individu untuk menghadapi *quarter life crisis* yang dirasakan mahasiswa semester akhir angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Kerangka Konseptual

Skema kerangka konseptual dalam penelitian ini digambarkan dalam bagan di bawah ini, sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Hipotesis adalah asumsi awal yang diajukan oleh peneliti sebagai dugaan sementara yang akan diuji. Dalam konteks penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Ho: tidak ada hubungan negatif antara *gratitude* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang.

H1: ada hubungan negatif antara *gratitude* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena memperhatikan hasil pengamatan yang bersesuaian dengan hipotesa dan tujuan dalam penelitian ini (Creswell, 2012). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji dua variabel atau lebih. Disebut sebagai pendekatan kuantitatif dikarenakan data penelitian adalah angka dan statistik digunakan untuk menganalisisnya (Sugiyono, 2016).

Adapun metode yang digunakan adalah korelasi, yaitu jenis metode penelitian yang mencari tahu bagaimana dua variabel atau lebih berhubungan satu sama lain tanpa mengubah, menambah, atau memanipulasi data yang sudah ada (Suharsimi, 2010). Dalam judul penelitian ini peneliti ingin menjelaskan apakah ada korelasi signifikan antara *gratutide* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas atau independen (X) adalah *gratitude*.
2. Variabel terikat atau dependen (Y) adalah *quarter life crisis*.

C. Definisi Operasional

Quarter life crisis adalah adanya kehidupan transisi antara masa remaja menuju dewasa yang mengakibatkan perubahan emosional pada individu seperti merasa putus asa, tertekan, perasaan cemas, dan terjebak dalam situasi yang sulit yang terjadi karena adanya ketidakpastian tentang kehidupan dimasa yang akan datang. Aspek-aspek dalam *quarter life crisis*, yaitu: kebingungan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri

yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Gratitude merupakan emosi positif yang menghasilkan respon baik terhadap peristiwa atau pemberian dari orang lain dan dapat menciptakan perasaan damai sehingga menghasilkan dampak positif seperti perasaan puas. Terdapat beberapa aspek dari *gratitude*, yaitu, *intensity*, *frequency*, *span*, *density*.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Semua subjek dan objek yang menjadi fokus penelitian disebut sebagai populasi. Dimana hal tersebut telah ditetapkan berdasarkan karakteristik atau atribut yang relevan dengan variabel penelitian (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, populasi adalah seluruh mahasiswa di Ma'had Al-Jamiah Al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari sekretaris Ma'had Al-Jamiah Al-Aly, total jumlah mahasiswa adalah sebanyak 99 orang.

2. Sampel

Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang ada dalam populasi, dengan syarat bahwa sampel tersebut harus mewakili ciri-ciri yang terdapat dalam populasi. Arikunto (2016) dalam konteks jumlah populasi, menyarankan bahwa jika populasi kurang dari 100 orang, seluruh populasi sebaiknya diambil sebagai sampel. Namun, jika populasi lebih dari 100 orang, dapat diambil sekitar 10% - 15% atau 20% - 25% dari jumlah populasi.

Pada penelitian ini, penulis memilih metode *Nonprobability Sampling* dengan teknik sampling jenuh. Seperti yang dijelaskan oleh (Sugiyono, 2016), *nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang

tidak memberi peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk menjadi sampel. Sementara itu, teknik sampling jenuh menurut Sugiyono (2016) adalah teknik di mana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dalam penelitian ini, sampel diambil dari populasi sasaran yang berjumlah 99 orang. Adapun tabel populasi dan sampel pada mahasantri Ma'had Al-Jamiah Al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Data Populasi dan Sampel Mahasantri

No.	Angkatan	Jumlah Populasi
1.	El-Mafakhir	38
2.	Befakkariem	31
3.	El- Mishkaat	30
	Total	99

El-Mafakhir merupakan angkatan ketiga di Ma'had Al-Jamiah Al-Aly dengan anggota 38 orang. Angkatan tersebut masuk pada tahun 2020. Sedangkan Befakkariem menduduki angkatan keempat pada tahun 2021 dengan anggota sebanyak 31 orang. Angkatan kelima Ma'had Al-Jamiah Al-Aly adalah El- Mishkaat pada tahun 2022 yang memiliki anggota 30 orang.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini akan menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket (kuesioner).

a. Angket atau Kuesioner

Angket adalah metode pengumpulan data yang memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada orang yang disurvei untuk dimintai jawaban. Meskipun demikian, (Suharsimi, 2010) menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan sehingga peserta hanya perlu memberikan tanda centang (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, sedangkan angket terbuka adalah angket yang disajikan sehingga peserta dapat memberikan isian sesuai dengan keinginan dan keadaan. Angket campuran adalah jenis angket yang menggabungkan angket terbuka dan tertutup. Penelitian ini menggunakan angket tertutup. Untuk mengumpulkan data tentang tingkat *gratitude* dan *quarter life crisis* mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly, maka digunakan angket dengan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen penelitian membantu peneliti melakukan pekerjaan dengan lebih mudah dan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, sistematis, sehingga data lebih mudah diolah. (Sugiyono, 2016) menggambarkan instrumen penelitian sebagai suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Oleh karena itu, instrumen dapat dianggap

sebagai alat bantu yang digunakan oleh peneliti saat menggunakan metode pengumpulan data yang sistematis dan lebih mudah.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jawaban skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat seseorang mengenai sebuah fenomena sosial. Dalam skala *likert* terdapat dua bentuk pertanyaan yaitu, bentuk pertanyaan positif (*favorable*) yang digunakan untuk mengukur skala positif dan bentuk pertanyaan negatif (*unfavorable*) yang digunakan untuk mengukur skala negatif. Dalam skala likert terdiri dari 4 jawaban yang nantinya responden diminta untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan responden yang terdiri dari SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Penggunaan empat kategori jawaban ini dirancang untuk menghilangkan kelemahan yang ditimbulkan oleh kategori jawaban netral. Hal ini karna jawaban netral memiliki arti ganda.

Tabel 3. 2 Skor Jawaban

Pilihan	Skor	
	F	UF
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

a. Skala *Gratitude*

Gratitude pada mahasiswa akan diungkap menggunakan skala *gratitude* yang disusun berdasarkan dimensi dari Emmons & McCullough (2003). Skor skala *gratitude* diperoleh dari hasil penjumlahan skor aitem-aitemnya. Skala *gratitude* dibuat 14 aitem yang terdiri dari 9 aitem *favourable* dan 5 aitem *unfavourable*.

Tabel 3. 3 *Blue Print* Skala *Gratitude*

Aspek	Indikator	No Aitem		Total
		F	UF	
<i>Intensity</i>	Lebih intens			
	bersyukur saat suatu peristiwa terjadi	2,5		2
<i>Frequency</i>	Seberapa sering individu merasa bersyukur	8,13, 14	6,12	5
	Jumlah peristiwa yang mengarahkan individu untuk mengalami rasa syukur	1,3	4,7	4
<i>Density</i>	Jumlah objek syukur	9,11	10	3
Total		9	5	14

b. Skala *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis pada mahasiswa akan diungkap menggunakan skala *quarter life crisis* yang disusun berdasarkan dimensi dari (Robbins & Wilner, 2001). Skor skala *quarter life crisis* diperoleh dari hasil penjumlahan skor aitem-aitemnya. Skala *quarter life crisis* dibuat 28 aitem yang terdiri dari 14 aitem *favourable* dan 14 aitem *unfavourable*.

Tabel 3. 4 *Blue Print* Skala *Quarter Life Crisis*

Aspek	Indikator	No Aitem		Total
		F	UF	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan	7	27	2
	Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	24,3	-	2
Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	17	6	2
	Merasa gagal dalam hidup	23,28	-	2
Penilaian diri yang negatif	Menganalisis diri secara berlebihan	22,5	-	2
	Merasa hidup tidak memuaskan	18,21	-	2
Terjebak	Merasa berada pada	26	1	2

dalam situasi yang berat sulit	Merasa kesulitan	15	13	2
	dalam menentukan tujuan			
Cemas	Merasa takut gagal	2	11	2
	Merasa khawatir yang berlebihan	8	16	2
Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	4,20	19,25	4
Khawatir	Memikirkan hubungan dengan hubungan teman, keluarga, interpersonal pasangan dan karier	10,12	9,14	4
Total		14	14	28

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Suharsimi (2010), "Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan sesuatu instrumen". Tujuan uji validitas adalah untuk mengevaluasi kevalidan instrumen penelitian dan memastikan bahwa instrumen tersebut dapat digunakan sebagai referensi untuk mengukur ide. Hasil yang tinggi dari uji validitas menunjukkan bahwa instrumen tersebut dapat dianggap shahih, sedangkan hasil yang rendah menunjukkan bahwa instrumen tersebut tidak shahih. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah

Product Moment oleh Karl Pearson (Widiasworo, 2019). Rumus dari *Product Moment* ini adalah:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N\sum x^2 - (\sum x)^2)(N\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variable X dan Variabel Y

$\sum xy$: Jumlah perkalian antara variable X dan Y

$\sum x^2$: Jumlah dari kuadrat nilai X

$\sum y^2$: Jumlah dari kuadrat nilai Y

$(\sum x)^2$: Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

$(\sum y)^2$: Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

Untuk menentukan kevalidan dari setiap pernyataan, peneliti menggunakan beberapa acuan dasar, yaitu:

- a. Membandingkan nilai r hitung dengan nilai r *table*
 - Jika nilai r hitung lebih besar dari nilai r *table*, maka pernyataan tersebut valid.
 - Jika nilai r hitung lebih kecil dari nilai r *table*, maka pernyataan tersebut tidak valid.
- b. Membandingkan nilai Sig. (*2-tailed*) dengan probabilitas 0,05
 - Jika nilai Sig. (*2-tailed*) lebih kecil dari 0,05 dan *pearson correlation* bernilai positif, maka pernyataan tersebut valid.
 - Jika nilai Sig. (*2-tailed*) lebih kecil dari 0,05 dan *pearson correlation* bernilai negative, maka pernyataan tersebut tidak valid.
 - Jika nilai Sig. (*2-tailed*) lebih besar dari 0,05, maka pernyataan tersebut tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Setelah berulang kali diuji coba, instrumen dapat dianggap terpercaya jika sudah cukup baik untuk menjadi alat pengambil data. Instrumen juga dikatakan reliable diuji coba berulang kali namun data yang didapat tetap sama. Dari uji reliabilitas inilah data yang didapat bisa dipercaya. Dalam uji reliabilitas rumus yang digunakan adalah dari *Cronbach's Alpha* (Widiasworo, 2019). Adapun rumus yang dipakai, sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

R11 : Realibilitas yang dicari

n : Jumlah item pertanyaan yang di uji

$\sum \sigma_i^2$: Jumlah varians skor tiap-tiap item

σ_t^2 : Varians total

Dalam uji reliabilitas terdapat beberapa kaidah yang digunakan untuk menentukan apakah sebuah item pernyataan dapat dikatakan reliabel atau tidak (Suharsimi, 2010), yaitu :

- a. Apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar daripada 0,60 maka angket dinyatakan reliable.
- b. Apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih kecil dari 0,60 maka angket dinyatakan tidak reliable.

G. Metode Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas menentukan apakah sebaran yang diselidiki telah memenuhi asumsi normal atau tidak. Dikaarenakan ada lebih dari 50 responden, penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 26.00. Dalam uji normalitas, ada dua dasar pengambilan keputusan (Ghazali, 2013), 1) jika data tersebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal, atau jika grafik

histogram menunjukkan distribusi normal, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas. 2) jika data tersebar jauh dari garis diagonal dan tidak mengikuti arah garis diagonal, maka model regresi tidak memenuhi asumsi normalitas.

2. Uji Linieritas

Uji linear bertujuan untuk menentukan apakah variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan yang linear satu sama lain. Uji linieritas juga digunakan untuk mengetahui apakah data yang dimiliki sesuai dengan garis linear. Nilai taraf signifikan linear data penelitian adalah $< 0,05$.

3. Uji Deskriptif

Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa analisis statistik deskriptif adalah teknik statistik yang digunakan untuk menjelaskan atau menunjukkan data yang telah dikumpulkan. Metode ini tidak dimaksudkan untuk membuat kesimpulan atau generalisasi yang berlaku secara umum. Analisis deskriptif digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden dan mendeskripsikan data angka peneliti. Nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standard deviasi masing-masing variabel dihitung melalui proses analisis ini. Variabel yang dihitung pada penelitian ini adalah *gratitude* dan *quarter life crisis*. Hasil perhitungan kemudian dibagi menjadi tiga kategori, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi.

a. Menentukan Skala Interval

Untuk menentukan jawaban responden termasuk ke dalam golongan jawaban yang tinggi, sedang, atau rendah terlebih dahulu ditentukan skala intervalnya dengan cara sebagai berikut:

$$\frac{\text{Skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{\text{Banyaknya bilangan}}$$

Maka diperoleh: $(4-1)/4 = 0,75$. Dengan demikian kategori skala dapat ditentukan sebagai berikut:

$$1 - 1,75 = \text{STS}$$

$$1,75 - 2,5 = \text{TS}$$

$$2,5 - 3,25 = \text{S}$$

$$3,25 - 4 = \text{SS}$$

b. Menentukan Mean

Adapun perolehan nilai rata-rata (*mean*) menggunakan rumus sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2} (I_{max} + I_{min}) \Sigma$$

Keterangan:

M : Mean

I_{max} : Skor Maksimal Item

I_{min} : Skor Minimal Aitem

Σ : Jumlah Aitem Valid

c. Menentukan Standar Deviasi

Setelah nilai *mean* diketahui, langkah selanjutnya yaitu mencari standar deviasi, adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$SD_{hip} = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

Keterangan:

SD_{hip} = Standar Deviasi hipotetik

X_{max} = Skor maksimal skala

X_{min} = Skor minimal skala

d. Menentukan Kategorisasi

Setelah menghitung distribusi skor responden, kemudian dilanjutkan mean dan standar deviasi yang dihitung. Hasilnya digunakan untuk membuat batas angka penelitian sesuai dengan kategorisasi yang telah diketahui sebelumnya. Berikut ini adalah standar kategorisasi yang digunakan:

Tabel 3. 5 Standart Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X \leq M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Tinggi	$X \geq M + 1SD$

Setelah diketahui norma penentuan kategori, maka akan dihitung dengan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = f/n \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi

n = Jumlah subjek

4. Uji Hipotesis

Peneliti menggunakannya untuk menguji hipotesis penelitian ini. Analisis Korelasi *Bivariate Pearson* berguna untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih populasi yang berpasangan. Uji ini menggunakan data numerik (rasio dan interval). Terdapat standart dalam uji hubungan *Bivariate Pearson*, yaitu distribusi data harus normal dan hubungan antara populasi tetap harus linear. Selain itu, varians data harus sama (*equal assumed*). Rumus Korelasi *Bivariate Pearson*:

$$r = \frac{n \sum x_i x_i - (\sum x_i)(\sum x_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i - (\sum x_i)^2\} \{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r = koefisien korelasi

X_i = variabel X_{ke-i}

X_i = variabel X_{ke-i}

n = jumlah sampe

Dalam analisis korelasi *Bivariate Pearson*, ada tiga cara yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan. Pertama, adalah dengan melihat nilai Sig. (2-tailed). Kedua, membandingkan nilai r hitung (korelasi *pearson*) dengan nilai r tabel *moment produk* (Timotius & Teofilus, 2020). Ketiga, melihat output program SPSS dengan tanda bintang (*) berdasarkan hasil analisis statistik:

- Jika nilai signifikansi Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05, maka terdapat hubungan antara variabel yang diteliti. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) lebih dari 0,05, maka tidak ada hubungan yang signifikan.

- Jika nilai r hitung (*Pearson correlation*) lebih besar daripada nilai r tabel, itu menunjukkan adanya korelasi antara variabel. Sebaliknya, jika nilai r hitung lebih kecil daripada nilai r tabel, maka tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel tersebut.
- Jika terdapat tanda bintang (*) atau (**) pada nilai *Pearson correlation*, menandakan adanya korelasi antara variabel yang dianalisis. Sebaliknya, jika tidak ada tanda bintang pada nilai *Pearson correlation*, maka tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel tersebut.
- Tanda bintang (*) menunjukkan korelasi signifikan pada tingkat signifikansi 1% atau 0,01, sedangkan tanda bintang dua (**) menunjukkan korelasi signifikan pada tingkat signifikansi 5% atau 0,05.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lembaga Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang pada tanggal 3 Oktober – 31 Oktober 2023. Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang atau biasa disebut sebagai Ma'had Aly UIN Malang adalah lembaga pendidikan strata S1 dengan fokus pendidikan dibidang *Fiqih An-Nisa'*, dengan lulusan bergelar sarjana Agama (S.Ag). Tujuan dari diberdirikannya lembaga ini adalah untuk menjadi wadah dalam mencetak ulama' yang intelek sesuai dengan slogan UIN Malang yakni mencetak generasi Ulul Albab yang dapat mengintegrasikan keilmuan agama Islam dan ilmu pengetahuan umum.

Semua mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang merupakan mahasiswa UIN Maliki Malang dengan beberapa jurusan, sehingga agar perkuliahan tidak bertubrukan dengan perkuliahan reguler di UIN Malang, kegiatan perkuliahan Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly berlangsung pada malam hari yakni dari jam 19.30-21.30 WIB. Selain perkuliahan wajib, mahasantri juga dituntut mengikuti kegiatan ekstra yakni Ngaji *Bandongan* dan *Jalsah Turost*. Ngaji *Bandongan* merupakan kegiatan pembelajaran tambahan yang sifatnya *sunnah muakkadah* diikuti oleh semua mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang yakni berupa pengasahan kemampuan dalam membaca dan memahami kitab kuning, kegiatan ini dilakukan setiap hari kecuali sabtu dan minggu pada waktu sore hari. Sedangkan *Jalsah Turost* merupakan kegiatan wajib yang dilakukan oleh mahasantri berupa disuksi seputar bagaimana fenomena baru di zaman sekarang sehingga dapat ditemukan rumusan hukum fikihnya.

Layaknya Ma'had Aly yang lain, Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang mempunyai fokus pembelajaran kepada fiqih kontemporer atau fiqih

karakter yang ditunjang dengan kegiatankegiatan pendalaman ilmu fiqih oleh santri melalui kegiatan *syawir* yang dilakukan setiap minggu, kegiatan *muṭola'ah* setiap bulannya, serta dilengkapi dengan kegiatan cangkrukan akademik bersama mudir dan staff Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang, tak lupa juga ikut andil dalam forum-forum *baḥtsul masa'il* yang diadakan oleh pesantren-pesantren untuk mengembangkan pola pikir dan kekritisan para mahsantri, agar nantinya mahasantri dalam menghadapi masyarakat bisa bersikap fleksibel namun mempunyai dasar yang kuat sebagai acuan pendapat yang dimiliki.

Penelitian ini menggunakan subjek Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang yang berjumlah 99 orang dari 3 angkatan berbeda, yakni angkatan El- Mishkaat sebanyak 30 orang, angkatan Befakkariem sebanyak 31 orang dan angkatan El-Mafakhir sebanyak 38 orang. Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu survei awal, uji coba skala, dan uji pakai. Survei awal yang dimaksud sebagai studi penelehan dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2023 bertempat di Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Dalam survei ini, peneliti melakukan observasi sekitar dan wawancara kepada dua mahasantri yang berbeda angkatan, yakni angkatan 4 dan angkatan 5.

Selanjutnya, uji coba skala dilakukan pada tanggal 17 September – 20 September 2023 secara online kepada subjek acak yang sedang menempuh perkuliahan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Setelah melakukan uji coba, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji pakai kepada subjek, yaitu mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Uji pakai dilaksanakan pada tanggal 3 Oktober – 31 Oktober 2023 yang disebar secara online melalui *google form* di setiap grup *WhatsApp* di setiap angkatan.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

a. Validitas Skala *Gratitude*

Pada penelitian ini, validitas dari *gratitude* diuji dua kali. Adapun pada ada tahap uji coba, tidak ada item yang dinyatakan tidak valid, sehingga 14 item dianggap valid dan digunakan sebagai instrumen penelitian. Selama pelaksanaan penelitian, pengujian validitas yang kedua juga mengonfirmasi validitas ke-14 item tersebut. Berikut adalah laporan hasil uji validitas pada variable *gratitude*:

Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Skala *Gratitude*

Aspek	Indikator	No Aitem		Total
		Valid	Gugur	
<i>Intensity</i>	Lebih intens			
	bersyukur saat suatu peristiwa terjadi	2,5	-	2
<i>Frequency</i>	Seberapa sering individu merasa bersyukur	6,8,12, 13,14	-	5
	Jumlah peristiwa yang mengarahkan individu untuk mengalami rasa syukur	1,3, 4,7	-	4

<i>Density</i>	Jumlah objek	9,10,		
	syukur	11	-	3
Total		9	5	14

b. Validitas Skala *Quarter Life Crisis*

Dalam pengujian validitas yang dilakukan pada variabel *quarter life crisis*, ditemukan bahwa 8 item dari total 28 item pada uji pertama tidak memenuhi kriteria validitas. Sebagai hasilnya, 20 item yang valid telah dipilih untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Namun, ketika penelitian berlangsung dan dilakukan pengujian validitas, terjadi penurunan validitas pada 2 item sehingga yang tersisa adalah 18 item yang memenuhi kriteria validitas, sebagaimana yang tercantum dalam tabel hasil pengujian validitas.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Skala *Quarter Life Crisis*

Aspek	Indikator	No Aitem		Total
		Valid	Gugur	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan	7	27	2
	Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	24,3	-	2

Putus asa	Merasa yang dilakukan sia- sia	17	6	2
	Merasa gagal dalam hidup	23,28	-	2
Penilaian diri yang negatif	Menganalisis diri secara berlebihan	22,5	-	2
	Merasa hidup tidak memuaskan	18,21	-	2
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	26	1	2
	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	15	13	2
Cemas	Merasa takut gagal	2	11	2
	Merasa khawatir yang berlebihan	8	16	2
Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	4,20	19,25	4
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karier	10,12	9,14	4

Total	18	10	28
--------------	----	----	-----------

2. Hasil Uji Reliabilitas

Pada penelitian ini, perhitungan reliabilitas variabel *gratitude* dan *quarter life crisis* dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak komputer SPSS versi 26.00 untuk Windows. Berikut ini adalah hasil uji reliabilitas dari kedua instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Gratitude*

N	Cronbach's Alpha
14	0,851

Berdasarkan tabel 4.3 nilai *Cronbach's Alpha* untuk instrumen *gratitude* adalah 0,851. Hasil ini mengindikasikan bahwa reliabilitas instrumen tersebut melebihi angka 0,60. Hal ini menunjukkan bahwa instrument *gratitude* memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan dapat digunakan secara efektif dalam pengumpulan data.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala QLC

N	Cronbach's Alpha
18	0,813

Pada tabel 4.4, terdapat nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,813 untuk instrument *quarter life crisis*. Angka ini menunjukkan bahwa reliabilitas instrumen tersebut melebihi ambang 0,60, sehingga instrumen *quarter life crisis* memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan dapat digunakan dalam pengumpulan data.

3. Hasil Uji Deskriptif

Tabel 4. 5 Hasil Uji Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	SD
<i>Gratitude</i>	32	56	48.31	4.628
<i>QLC</i>	18	58	37.59	8.824

Dari tabel 4. 1, dapat dilihat bahwa rata-rata tingkat *gratitude* para mahasiswa Ma'had Al Jami'ah Al-Aly adalah 48,31, dengan standar deviasi sebesar 4,628. Sementara itu, skor pada variabel *quarter life crisis* para mahasiswa Ma'had Al Jami'ah Al-Aly adalah 37,59, dengan standar deviasi sebesar 8,824. Setelah mendapatkan nilai rata-rata dan deviasi standar ini, langkah selanjutnya adalah mengelompokkan data berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Berikut adalah kategorisasi masing-masing variabel dalam penelitian ini:

Tabel 4. 6 Kategorisasi Skala Gratitude

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 42$	91	91,9%
Sedang	$28 < X \leq 42$	8	8,1%

Rendah	$X < 28$	0	0%
--------	----------	---	----

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *gratitude* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 91,9% (91 subjek), kategori sedang sebesar 8,1% (8 subjek), dan subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 0% (0 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi.

Tabel 4. 7 Kategorisasi Skala QLC

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 54$	40	40,4%
Sedang	$36 < X \leq 54$	55	55,6%
Rendah	$X < 36$	4	4,0%

Selanjutnya, hasil kategorisasi variabel *quarter life crisis* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 40,4% (40 subjek), kategori sedang sebesar 55,6% (55 subjek), dan subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 4,0% (4 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini berada pada kategori sedang.

4. Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		99
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.21891960
Most Extreme Differences	Absolute	.050
	Positive	.050
	Negative	-.032
Kolmogorov-Smirnov Z		.497
Asymp. Sig. (2-tailed)		.966

Uji normalitas dilakukan untuk memenuhi asumsi bahwa data yang diperoleh harus mengikuti atau mendekati distribusi normal. Penelitian ini, menggunakan uji normalitas residual untuk mengetahui apakah nilai-nilai residual yang dihasilkan memiliki distribusi yang mendekati normal atau tidak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *One Sampel Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikansi $P > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa residual memiliki distribusi yang mendekati normal. Hasil perhitungan menggunakan perangkat lunak statistik IBM SPSS versi 26 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,966. Sehingga dapat disimpulkan bahwa residual dalam penelitian ini memenuhi asumsi distribusi normal.

5. Hasil Uji Linierlitas

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas

U

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Quarter	Between	(Combined)	2409.690	18	133.872	2.052	.016
Life	Groups	Linearity	1010.058	1	1010.058	15.479	.000
Crisis *		Deviation	1399.633	17	82.331	1.262	.239
Gratitude		from					
		Linearity					
Within Groups			5220.330	80	65.254		
Total			7630.020	98			

eritas digunakan untuk menentukan apakah terdapat suatu hubungan linier atau garis lurus antara variabel dalam penelitian. Keterkaitan antara variabel independen dan dependen dianggap linier jika nilai linieritas > 0,05. Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat statistik IBM SPSS versi 26. Berdasarkan hasil perhitungan uji linieritas, dapat disimpulkan bahwa variabel X memiliki hubungan yang

linier dengan variabel Y, sebab nilai linieritas yang dihasilkan adalah 0,239, yang berarti $> 0,05$.

6. Hasil Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat terpenuhi, peneliti melakukan Uji hipotesis dengan analisis korelasi *Bivariate Pearson*. Analisis korelasi *Bivariate Pearson* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah dalam analisis ini adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ berarti tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Bivariate Pearson* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,364 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *gratitude* dengan *quarter life crisis*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R^2) yang memperoleh sumbangan efektif sebesar 0,132 atau 13,2% dari dan sisanya 86,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti kaitannya dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

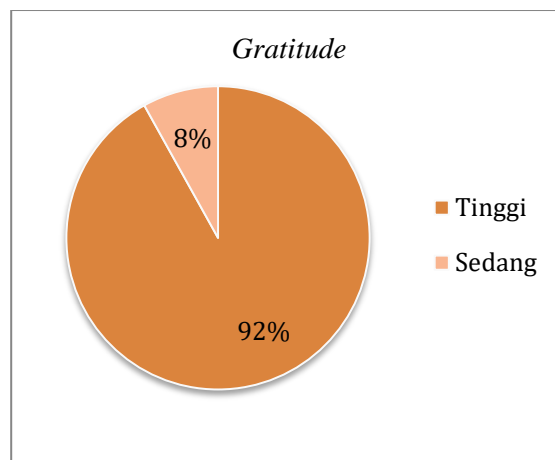
1. Tingkat *Gratitude* Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang

Emmons & McCullough (2003) mendefinisikan *gratitude* memiliki dua tahap. Langkah pertama adalah mengenali kebaikan dalam kehidupan diri sendiri. Secara umum, hidup ini baik dan penuh dengan unsur-unsur yang menjadikannya berharga untuk dijalani. Pengakuan bahwa kita telah menerima sesuatu membuat kita puas, baik karena

kehadirannya maupun karena usaha yang dilakukan si pemberi dalam memilikinya. Kedua, rasa syukur mengakui bahwa beberapa sumber kebaikan ini berasal dari luar diri. Seseorang bisa bersyukur pada orang lain, hewan, dan lingkungan. Pada titik ini, kita akan menyadari atas kebaikan dalam hidup kita.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan bahwa tingkat *gratitude* mahasiswa Ma'had Al Jami'ah Al-Aly UIN Malang pada kategori tinggi sebesar 91,9% dengan frekuensi sebanyak 91 orang. Sedangkan pada kategori sedang sebesar 8,1% dengan frekuensi sebanyak 8 orang dan terdapat 0% dengan pada tingkat rendah. Dari hasil di atas menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi. Tingkat *gratitude* mahasiswa Ma'had Al Jami'ah Al-Aly UIN Malang ini juga dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 4. 1 Kategori *Gratitude*



Dengan tingginya nilai *gratitude* yang diperoleh, menunjukkan bahwa mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang menerapkan konsep *gratitude* yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam bersyukur terhadap segala nikmat, sebesar apapun yang

diberikan oleh Allah SWT. Mahasantri dapat mengenali kebaikan dalam kehidupan masing-masing individu dengan menerima dan mengakui atas segala hal yang sudah diberikan oleh Allah SWT sebesar apapun bentuknya, seperti nikmat mendapatkan beasiswa *double degree* berupa gelar Sarjana Agama (S.Ag) di Ma'had Aly. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lambert et al., 2009) yang menunjukkan bahwa mahasiswa di Southeastern University memiliki kepuasan hidup yang baik ketika mereka bersyukur. Penelitian lainnya di Indonesia juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang bersyukur akan memiliki penilaian tentang hidupnya yang sudah memuaskan dibandingkan mahasiswa yang kurang bersyukur (Hananto, 2014).

Namun, bagi mahasanti yang nilai *gratitudenya* masih pada tingkat sedang, belum sepenuhnya menyadari bahwa hal-hal kecil yang diterima juga merupakan anugerah dari Allah SWT. Oleh karena itu, para mahasantri masih belum mampu sepenuhnya mengaktualisasikan *gratitude* secara menyeluruh dalam tindakan-tindakan sehari-hari. Sebagaimana fakta bahwa peristiwa yang terjadi dalam kehidupan mahasantri masih diragukan penerimaannya, seperti beberapa peraturan ma'had yang dianggap berat tetapi membawa kebaikan pada semua mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Selaras dengan hal itu, Allen (2018) menyatakan bahwa kepuasan hidup yang lebih rendah di antara orang-orang materialistis dapat dijelaskan oleh fakta bahwa mereka melaporkan tingkat syukur yang lebih rendah.

McCullough (2002) menyebutkan, seseorang mampu bersyukur karena adanya pengaruh dari beberapa faktor, diantaranya adalah emosi dan kesejahteraan, prososial serta religiusitas. Hal tersebut dapat dilihat melalui beberapa kegiatan mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang, yaitu adanya budaya *hotmil qur'an* bersama di setiap akhir bulan,

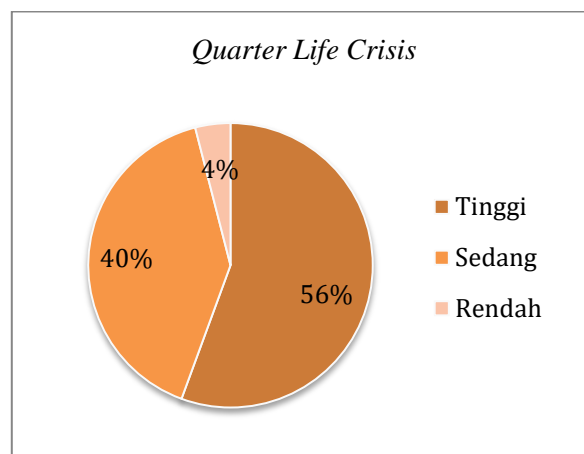
berdoa sebelum dan sesudah taklim, adanya sholat jamaah fardhu, melaksanakan sholat-sholat sunnah, berdzikir setelah sholat, dsb. Kegiatan yang dilakukan mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang tersebut adalah semua hal yang berbentuk positif, yang artinya akan menimbulkan dampak positif seperti emosi yang baik yang mengantarkan pada kesejahteraan mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Sebagaimana hasil penelitian Wood et al. (2010) bahwa *gratitude* secara konsisten terbukti berhubungan positif dengan pengaruh positif dan berhubungan negatif dengan pengaruh negatif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wibisono (2017) yang menyatakan bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan emosi positif pada mahasiswa di seluruh Indonesia. Kemudian, Endelweiss (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *gratitude* mempunyai korelasi yang penting pada kesejahteraan psikologis karena orang yang bersyukur dominan memiliki *mood* baik yang meningkat. Di sisi lain, melalui budaya ma'had seperti *hotmil qur'an* dan lainnya menunjukkan nilai religiusitas yang melekat pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang.

Berbagai riwayat yang bersumber dari Al-quran dan sunah mengindikasikan bahwa bagi pelaku *gratitude* akan diberikan kemudahan dan kenikmatan dalam kehidupan di dunia hingga di akhirat. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah : 152 mengenai pengakuan atas nikmat yang telah Allah berikan. Imam Al-Ghazali (1998) dalam kitab *Tazkiyatun Nafs* juga menjelaskan bahwa orang yang bersyukur itu mengetahui bahwa nikmat yang didapatkan adalah datang dari Allah dan merasakan kegembiraan karena mendapat nikmat tersebut, serta menggunakan nikmat yang didapatkan untuk tujuan yang ditentukan dan disenangi oleh pemberi nikmat, yaitu Allah Swt.

2. Tingkat *Quarter Life Crisis* Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang

Adapun hasil penelitian mengenai tingkat *quarter life crisis* mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang dari 99 orang, 55,6% memiliki tingkat *quarter life crisis* yang sedang dengan frekuensi 55 orang. Sedangkan yang memiliki tingkat *quarter life crisis* tinggi berjumlah 40 orang dengan presentase sebesar 40,4% dan sisanya yakni 4 orang dengan presentase 4,0% memiliki tingkat *quarter life crisis* yang rendah. Tingkat *quarter life crisis* mahasanti Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang ini juga dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 4. 2 Kategori *Quarter Life Crisis*



Dari hasil di atas menunjukkan bahwa setiap dari kategorisasi semua terdistribusi, artinya tidak menjadi jaminan bahwa mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang semua itu memiliki tingkat *quarter life crisis* yang tinggi. Adapun mayoritas subjek memiliki tingkat *quarter life crisis* yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya, mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang tidak merasakan kecemasan dan stres berlebih yang diakibatkan oleh masa transisi antara remaja akhir dan dewasa awal sehingga cukup mampu

melewati fase krisis ini. Sebagaimana tekanan dua tugas akhir bagi mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang, yaitu skripsi kuliah reguler dan risalah Ma'had Aly. Akan tetapi, lingkungan yang ditinggali para mahasiswa juga mempengaruhi cara bertindak dan berpikir, sehingga tekanan tersebut secara perlahan dapat diredamkan dengan budaya ma'had seperti cakruk akademik bersama Mudir dan staff ma'had yang memberi stimulus positif mengenai proses menuntut ilmu. Menurut (Rosalinda & Michael, 2019) perubahan pada fase *quarter life crisis* yang dialami tidak selalu menghasilkan respon negatif, namun terkadang yang muncul adalah respon positif dan lebih merasa tertantang untuk siap menghadapi fase tersebut.

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang mengalami *quarter life crisis* pada tingkat tinggi dimaknai sebagai kondisi krisis yang mengakibatkan pergejolakan emosi yang ditandai dengan mahasiswa mengalami perasaan ragu terhadap dirinya, merasa akan selalu mengalami kegagalan dan merasa tidak dapat mengatasi persoalan yang ada pada diri mahasiswa. Penjelasan tersebut selaras dengan hasil wawancara kepada mahasiswa, bahwa mahasiswa merasa kurang berkembang dan tertinggal dengan teman-teman non ma'had juga merasa ragu pilihannya untuk masuk Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang karena merasa kurang cocok dengan *culture* ma'had. Penilaian diri negatif dan kebimbangan dalam mengambil keputusan yang dirasakan mahasiswa disebabkan karena mahasiswa kurang memiliki rasa puas terhadap apa yang telah dicapai. Berdasarkan teori yang diusung oleh Robbins & Wilner (2001) menemukan bahwa krisis paruh baya ditandai dengan perasaan negatif seperti rasa tidak aman, kebingungan, kecemasan, kekecewaan, kesepian, ketidakberdayaan, dan ketakutan akan kegagalan. Selanjutnya, hal ini

berdampak pada kehidupan individu dalam beraktivitas, menjalin hubungan, memenuhi kebutuhan hidup, adaptasi diri, dan kesehatan mental.

Sedangkan, mahasiswa Ma'had Al Jami'ah Al-Aly UIN Malang dengan tingkat *quarter life crisis* rendah menunjukkan adanya situasi krisis yang dapat diatasi oleh mahasiswa yang ditunjukkan pada perasaan individu yang tidak mengalami kebimbangan terhadap kehidupan yang akan datang serta mahasiswa tidak merasakan kebingungan dalam mencapai persoalan masa depan karena mahasiswa memiliki fokus untuk menyelesaikan apa yang harus diselesaikan saat ini, seperti mengerjakan tugas-tugas perkuliahan yang telah diberikan oleh Dosen ataupun *Mu'allim*. Hasil tersebut sejalan dengan gagasan Robbins dan Wilner (dalam Amalia, 2021) menyebutkan individu yang mengalami *quarter life crisis* yang rendah tidak akan menunjukkan sikap tertekan terhadap apa yang menjadi kewajibannya di masa kini atau di masa mendatang, individu akan mampu menerima kondisi dirinya secara positif sehingga akan memunculkan rasa puas dan optimis pada diri sendiri.

Robbins & Wilner (2001) menyebutkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, yaitu faktor internal dan eksternal. *Quarter life crisis* yang dialami mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang disebabkan oleh berbagai tuntutan hidup yang dihadapinya. Secara umum, tuntutan orang tua dalam menentukan langkah yang akan diambil di masa depan menjadi penyebab utama munculnya krisis emosional. Hal ini diperkuat oleh penelitian Rahmatunnisa (2022) yang menyatakan bahwa *family support* berpengaruh secara positif terhadap *quarter life crisis* mahasiswa. Persoalan lain yang berkontribusi terhadap krisis emosional mahasiswa adalah masa transisi kompleks yang penuh ketidakpastian, sehingga dapat berujung pada stress pada mahasiswa yang

mengalaminya. Hal ini juga dapat diperburuk oleh pengalaman tidak menyenangkan yang berdampak pada kesejahteraan dan harga diri individu (Robinson, 2018). Menurut Maryam (2017), situasi stres ini dapat menimbulkan efek psikologis dan fisiologis yang negatif pada individu.

Islam mengajarkan individu untuk selalu meyakini takdir dan rencana Allah SWT dengan positif (*huznudzon*). Pandangan mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang terhadap Allah akan memengaruhi cara mahasantri melihat-Nya dan bagaimana mahasantri menginterpretasikan situasi. Jika mahasantri memiliki keyakinan positif dan menghadapi krisis, kita akan cenderung melihatnya sebagai peluang atau hal yang baik. Demikian pula, jika kita memiliki prasangka baik terhadap Allah dalam menghadapi krisis, kita akan menemukan makna dan kebaikan dalam situasi tersebut. Allah memberi penjelasan kepada umat-Nya bahwa mereka tidak perlu cemas dan khawatir menghadapi setiap kesulitan yang datang, karena di baliknya pasti tersedia rencana yang baik. Ini diungkapkan dalam Surah Al-Insyirah ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya : “(5) Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan (6) Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”

3. Hubungan Antara *Gratitude* dan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *quarter life crisis* pada mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *gratitude* dengan *quarter life crisis* pada mahasantri

Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Sehingga hipotesis kedua (H1) yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima dan hipotesis pertama (H0) ditolak. Koefisien korelasi yang diperoleh dari analisis *Bivariate Pearson* menunjukkan $r = -0,364$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Sebaliknya, semakin rendah *gratitude* yang dimiliki oleh mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang, maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* yang dialami. Selaras dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh (Espransa, 2022) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religius remaja akhir, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat religius remaja akhir, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*.

Menurut Emmons & McCullough (2004) *gratitude* merupakan sifat yang sangat penting. *Gratitude* merupakan salah satu dari emosi dasar yang diperlukan untuk stabilitas individu. Kemudian, diungkapkan bahwa *gratitude*, baik itu terhadap manusia dalam bentuk terima kasih dan kepada Tuhan dalam bentuk syukur yang lebih tinggi merupakan suatu kebijakan yang telah diakui secara universal. Individu yang di dalam dirinya terdapat *gratitude*, maka individu tersebut akan menghargai orang-orang yang berada di sekitarnya. Orang-orang yang berada di sekitarnya ini bisa dalam ranah keluarga atau ranah masyarakat. Individu dalam hal ini yaitu mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang, maka mahasiswa tersebut akan lebih menghargai pencapaiannya, kehidupannya saat ini, orang-orang di sekitarnya dan semua yang telah didapatkan olehnya. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian terdahulu yang membahas pengaruh syukur terhadap *quarter life crisis* oleh Hamidah (2021) menunjukkan adanya pengaruh sebesar

25,5% yang diberikan rasa syukur terhadap penekanan *quarter life crisis* pada mahasiswa diakibatkan oleh rasa positif yang diberikan oleh syukur terhadap setiap masalah yang dialami.

Selanjutnya, mahasiswa yang memiliki *gratitude* selalu memiliki keinginan yang baik. Keinginan yang baik ini berasal dari pemikiran yang positif dan hati yang selalu menyangka baik (*huznuzon*) terhadap segala sesuatu yang mahasiswa tersebut hadapi. Kemudian, hal tersebut juga akan menjadikan mahasiswa memiliki kecenderungan untuk bertindak positif. Umi & Mubarak (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa psikologis individu yang positif akan menjauhkan individu dari kondisi psikologis yang negatif. Maka dapat diartikan bahwa penerapan *gratitude* pada mahasiswa dapat menjauhkan dari hal-hal negatif.

عَنْ صُهَيْبِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya : Diriwayatkan dari Şuhaib radhiyallahu 'anhu berkata, Rasulullah şallallahu'alaihi wasallam bersabda: “Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Sesungguhnya seluruh urusannya itu baik, dan hal itu tidak dimiliki kecuali oleh seorang mukmin. Apabila dia mendapatkan nikmat dia bersyukur dan itu baik baginya. Dan apabila dia mendapatkan musibah dia sabar dan itu baik baginya.” (HR. Muslim, no. 5318)

Hadis tersebut merupakan tanda yang disampaikan oleh Rasulullah tentang perilaku seorang mukmin. *Pertama*, setiap orang beriman selalu menikmati rezeki yang diberikan Allah, baik itu sedikit atau banyak. Rasa syukur yang terpancar menunjukkan bahwa mereka adalah hamba yang

pandai bersyukur kepada Sang Pencipta. *Kedua*, hadis tersebut menegaskan pentingnya bersabar ketika menghadapi kesulitan, musibah, atau keterbatasan dalam hidup. Ini dianggap sebagai kebaikan, karena mampu membawa kehadiran Allah dalam setiap napas kehidupan. Meskipun mengalami kesulitan, hidup tetap terasa lapang, dan seseorang tetap bahagia. Kesabaran ini juga tercermin saat berserah diri kepada Allah dalam menghadapi musibah. Dua aspek perilaku ini merupakan manifestasi dari kemampuan seorang mukmin untuk menghadirkan Allah dalam setiap aspek hidupnya (*ma'iyyatullah*). Jika seseorang tidak mampu menunjukkan perilaku tersebut, meskipun diberi rezeki melimpah oleh Allah, dia tidak akan merasakan kebahagiaan, selalu merasa kurang, dan dihantui oleh kecemasan serta gelisah. Saat berinteraksi dengan sesama manusia, kehidupannya akan selalu dipenuhi dengan perasaan kesal dan emosi yang negatif terhadap hal-hal kecil sekalipun.

Sejalan dengan hal itu, penelitian signifikan selama bertahun-tahun telah membuktikan bahwa dengan mempraktikkan rasa syukur, dapat mengatasi stres lebih baik dibandingkan orang lain. Selain itu, juga dapat memperbaiki otak untuk menghadapi keadaan saat ini dengan lebih banyak kesadaran dan persepsi yang lebih luas hanya dengan mengakui dan menghargai hal-hal kecil dalam hidup (Juneja, 2022). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Mccanlies et al. (2019) bahwa individu yang bersyukur mampu melihat sisi positif dari setiap situasi dan kondisi yang dihadapi sehingga menjauhkan dari rasa cemas, stres, hingga depresi.

Quarter life crisis yang dialami oleh mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang menyebabkan kebingungan dalam menetapkan sebuah keputusan, putus asa, menilai diri secara negatif, rasa terjebak pada kondisi yang sulit, rasa cemas, dan juga rasa tertekan. *Gratitude* memiliki kontribusi yakni meminimalisir berbagai perasaan negatif

yang timbul sehingga mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang berkemampuan untuk beradaptasi meski sumbangsih yang diberikan tidak terlalu kuat. Karenanya dapat diasumsikan bahwa *gratitude* ini dapat berguna sebagai faktor protektif atau faktor yang memberikan perlindungan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada penelitian hubungan antara *gratitude* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Ma'had Al Jami'ah Al-Aly UIN Malang, terdapat tiga poin yang dapat ditarik menjadi kesimpulan, diantaranya:

1. Tingkat *Gratitude* pada mahasiswa Ma'had Al Jami'ah Al-Aly UIN Malang mayoritas tinggi, yakni 91,9% yang menunjukkan bahwa mahasiswa Ma'had Al Jami'ah Al-Aly UIN Malang menerapkan konsep *gratitude* yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam bersyukur terhadap segala nikmat, sebesar apapun yang diberikan oleh Allah SWT. Sedangkan 8,1% memiliki tingkat religiusitas yang sedang dan 0% pada tingkat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Ma'had Al Jami'ah Al-Aly UIN Malang belum sepenuhnya menyadari bahwa hal-hal kecil yang diterima juga merupakan anugerah dari Allah SWT.
2. Tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Ma'had Al Jami'ah Al-Aly UIN Malang memiliki presentase 55,6% pada tingkat sedang yang berarti bahwa pada umumnya, mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang tidak merasakan kecemasan dan stres berlebih yang diakibatkan oleh masa transisi antara remaja akhir dan dewasa awal sehingga cukup mampu melewati fase krisis ini. Selanjutnya, 40,4% pada tingkat tinggi dimaknai sebagai kondisi krisis yang mengakibatkan pergejolakan emosi yang ditandai dengan mahasiswa mengalami perasaan ragu terhadap dirinya, merasa akan selalu mengalami kegagalan dan merasa tidak dapat mengatasi persoalan yang ada pada diri mahasiswa. Dan sisanya 4% pada tingkat rendah menunjukkan adanya situasi krisis yang dapat diatasi oleh

mahasantri yang ditunjukkan pada perasaan individu yang tidak mengalami kebingungan terhadap kehidupan yang akan datang serta mahasantri tidak merasakan kebingungan dalam mencapai persoalan masa depan karena mahasantri memiliki fokus untuk menyelesaikan apa yang harus diselesaikan saat ini.

3. Hasil analisis *Bivariate Pearson* diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = -0,364$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *gratitude* dengan *quarter life crisis*. Semakin tinggi *gratitude* individu maka semakin rendah fase *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah *gratitude* individu maka semakin tinggi pula fase *quarter life crisis* yang akan dialami. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R^2) yang memperoleh sumbangan efektif sebesar 0,132 atau 13,2% dari dan sisanya 86,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti kaitannya dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian
 - a. Dengan adanya penelitian ini, harapannya subjek yang berada dalam fase *quarter life crisis* dapat mempertahankan *gratitude* dan memahami pentingnya *gratitude* sebagai faktor protektif yang dapat dilakukan untuk menjauhkan subjek dari dampak negatif *quarter life crisis*.
 - b. *Quarter life crisis* merupakan periode yang wajar dialami oleh dewasa awal, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu subjek dalam mengatasi kecemasan dan membantu subjek dalam meningkatkan harapan dimasa yang akan datang.
2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti dapat mengembangkan penelitian terkait *quarter life crisis*, dengan tujuan untuk memperkaya kajian tentang *quarter life crisis* yang penelitiannya sendiri masih belum banyak untuk dijadikan referensi.
- b. Bagi peneliti selanjutnya dengan tema yang serupa disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain, seperti *self efficacy*, *self disclosure*, dan lain sebagainya agar penelitian terkait *quarter life crisis* semakin bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Al-Ghazali. (1998). *Mensucikan jiwa, konsep tazkiyatun-nafs terpadu, intisari ihya' ulumuddin*. Robbani Press.
- Allen, S. (2018). *The Science of Gratitude*. Greater Good Science Center.
- Amalia, R. (2021). *Hubungan Psychological Well Being dan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd ed.). Oxford University Press, Inc.
- Artiningsih, R. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Audina, R. (2020). *Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai dalam Meminimalisir Quarterlife Crisis*. 1–121. http://repository.iainsinjai.ac.id/id/eprint/365/1/SKRIPSI_RIKA_AUDIANA.pdf
- Auliya'u, A., & Purwanto, S. (2014). Hubungan Antara Syukur Dengan Stres Pada Santri Di Pondok Pesantren Moderen Islam Assalaam. *Skripsi Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude: Series in Affective science*. Oxford University Press.
- Endelweiss, A. P. (2020). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Psychological Well Being yang Dimediasi oleh Kebahagiaan*. Tesis. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Espransa, V. B. (2022). HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA REMAJA AKHIR SKRIPSI Oleh:

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI S1 FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA 2022. *Skripsi Program
Studi Psikologi S1 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 46.

- Fatmala, D., & Sari, C. A. K. (2022). Pengaruh Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa S1 UIN Tulung Agung di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 15–25. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9009>
- Ferani Amira Salsabila, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Putri Hidayat, & Yulina Eva Riany. (2023). The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students. *Journal of Family Sciences*, 8(1), 123–135. <https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751>
- Ghazali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS*. BP Universitas Diponegoro.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hamidah, S. (2021). Pengaruh rasa syukur terhadap Quarter Life Crisis pada mahasiswa semester akhir angkatan 2017 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Sarjana Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Hananto, I. . (2014). *Gratitude dan kepuasan hidup dengan kehidupan sendiri pendahuluan pada mahasiswa sarjana S1 di Indonesia*. Universitas Islam Indonesia.
- Harfin. (2021). *Setelah Kesulitan Pasti Ada Kemudahan: Tafsir Surah al-Insyirah Ayat 5-6*. TafsirAlquran.Id. <https://tafsiralquran.id/setelah-kesulitan-pasti-ada-kemudahan-tafsir-surah-al-insyirah-ayat-5-6/>
- Herliana, D. (2022). *SYUKUR SEBAGAI PSIKOTERAPI QUARTER LIFE CRISIS*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Iman, N. (2021). *Komunikasi Intrapersonal Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Komunitas Uinsa Student Forum (Usf)*. 90–91. [http://digilib.uinsby.ac.id/47557/2/Nadhira Nurul Iman_B75217129.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/47557/2/Nadhira%20Nurul%20Iman_B75217129.pdf)
- Juneja, J. K. (2022). Gratitude and it's importance. *International Journal of Health Sciences*, 6(March), 9721–9728. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns2.7533>

- Kementerian Agama, R. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI.
- Khairun. (2021). *KONSEP SYUKUR DALAM AL-QUR'AN (Studi Komparatif Surah Al-Baqarah Ayat 152 Dan Ibrahim Ayat 5, 7 Perspektif Abdurrauf As-Singkili Dan Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy)*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Lambert, N. ., Fincham, F. D., Stillman, T. ., & Dean, L. . (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32–42.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Mccanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., Violanti, J. M., Branch, E., & Effects, H. (2019). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. *Journal Social Psychiatry*, 64(1), 63–72. <https://doi.org/10.1177/0020764017746197>.The
- McCullough, M. E. (2002). Savoring life, past and present: Explaining what hope and gratitude share in common. *Psychological Inquiry*, 13(4), 302–304.
- Mccullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). *The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography*. February. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Nadhiroh, A. (2012). *Hubungan Kebersyukuran Dengan Kebermaknaan Hidup Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Nicolaidis, C. (2021). Call for Papers: Autism in Adulthood . *Autism in Adulthood*, 3(1), 1–1. <https://doi.org/10.1089/aut.2020.29010.cfp4>
- Nugraha, B. A. (2018). Problem penentuan karir mahasiswa tingkat akhir (studi pada mahasiswa bimbingan dan konseling iain batusangkar). *Tesis*.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Oktavian, I. (2022). Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *γ787* (Issue 8.5.2017). Universitas Muhammadiyah Malang.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character, Strength, and Virtues: A Handbook & Classification*. Oxford University press.
- Pratama, M. N. A., & Darminto, E. (2021). Self efficacy dan prokrastinasi akademik di fase remaja akhir pada peserta didik kelas XII Sekolah Menengah Atas. *Konseling, Bimbingan Pendidikan, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 12(1), 551–558.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 58–66. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.533>
- Rahmah, A. F., Sarwindah Sukiati, D., & Kusumandari, R. (2023). Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967.
- Rahmatunnisa, D. (2022). *Pengaruh Family Support terhadap Quarter Life Crisis pada Sarjana Fresh Graduate*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis : The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam.
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.03>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist? *Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Alquran* (Volume 5.). Lentera Hati.
- Somad, K. M. S. A. (2020). Psikologi Sosial dan Quarter-Life Crisis : Perspektif Psikologi Islam dan Solusinya Social Psychology and Quarter-Life Crisis :

- Perspective and Solution from Islamic Psychology. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 17–22. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.94>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (24th ed.). Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Sulistiyarini, R. I. (2010). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Proactive Coping Pada Survivor Bencana Gunung Merapi. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 11(1), 41–56.
- Sumartha, A. (2020). Pengaruh Trait Kepribadian Neutroticism Terhadap *Quarter-life crisis* Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 21(1), 1–9.
- Takdir, M. (2018). *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati*. Elex Media Komputindo.
- Timotius, F., & Teofilus. (2020). *SPSS: Aplikasi pada Penelitian Manajemen Bisnis*. Media Sains Indonesia.
- Umi, U., & Mubarak, M. (2018). Korelasi antara Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 73. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i1.3107>
- Watkins, P. C., Khathrane Woddward, Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness.Pdf. In *Social Behavior and Personality* (Vol. 31, Issue 5, pp. 431–452).
- Wibisono, M. (2017). *Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia.
- Widiaratri, R. (2021). *Dinamika Krisis Perempat Baya Pada Dewasa Awal Bersuku Jawa*. 6.
- Widiasworo, E. (2019). *Menyusun Penelitian Kuantitatif Untuk Skripsi Dan Tesis*. Araska.
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2020). *THE CONTRIBUTION OF GRATITUDE ON THE IMPROVEMENT OF HEALTH*-. 1076(1), 33–44.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905. 10.1016/j.cpr.2010.03.005

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>

LAMPIRAN

Instrument Penelitian

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Ghozerotun Ni'mah, mahasiswa Fakultas Psikologi 2020 ingin meminta bantuan saudara untuk mengisi angket penelitian kami. Tujuan dari survei ini adalah untuk memperoleh data penelitian dalam penulisan skripsi Fakultas Psikologi. Kami ucapkan terimakasih atas kesediaan Anda mengisi survei ini. semoga senantiasa diberi kemudahan dan keberkahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Aminn

Hormat Kami,

Ghozirotun Ni'mah

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini, terdapat beberapa pertanyaan yang harus Anda isi. Kemudian Anda diminta untuk menjawab seluruh pernyataan yang ada dengan jujur dan sebenar-benarnya. Pilihlah salah satu jawaban yang benar-benar menggambarkan keadaan diri atau mendekati diri Anda. Adapun pilihan jawaban dalam kuisioner ini sebagai berikut:

- 1 : Sangat Tidak Setuju (STS)
- 2 : Tidak Setuju (TS)
- 3 : Setuju (S)
- 4 : Sangat Setuju (SS)

Jika sudah selesai menjawab semua pernyataan tersebut, harapperiksa kembali dan pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan. Terima kasih

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Usia :

Jurusan :

Skala Penelitian *Gratitude*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Banyak yang harus saya syukuri dalam hidup				
2	Seiring bertambahnya usia, saya merasa lebih mampu menghargai orang lain yang menjadi bagian dari sejarah kehidupan saya				
3	Jika saya harus merinci apa yang harus saya syukuri maka daftarnya akan panjang				
4	Saya merasa kurang memiliki hal positif dalam hidup				
5	Saya merasa lebih mampu menghargai situasi saya saat ini				
6	Saya merasa sedih dengan keadaan diri saya				
7	Saya fikir kesulitan dalam hidup akan membuat saya terpuruk				
8	Saya melalui banyak waktu dengan rasa syukur terhadap sesuatu atau terhadap seseorang				

9	Saya merasa berterima kasih kepada semua orang				
10	Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud				
11	Saya bersyukur kepada Allah SWT				
12	Saat saya melihat dunia, saya merasa tidak banyak yang harus disyukuri				
13	Saya bersyukur terhadap hal buruk yang saya terima				
14	Saya mensyukuri apa yang diberikan oleh alam semesta				

Instrument Penelitian

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Ghozerotun Ni'mah, mahasiswa Fakultas Psikologi 2020 ingin meminta bantuan saudara untuk mengisi angket penelitian kami. Tujuan dari survei ini adalah untuk memperoleh data penelitian dalam penulisan skripsi Fakultas Psikologi. Kami ucapkan terimakasih atas kesediaan Anda mengisi survei ini. semoga senantiasa diberi kemudahan dan keberkahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Aminn

Hormat Kami,

Ghozirotun Ni'mah

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini, terdapat beberapa pertanyaan yang harus Anda isi. Kemudian Anda diminta untuk menjawab seluruh pernyataan yang ada dengan jujur dan sebenar-benarnya. Pilihlah salah satu jawaban yang benar-benar menggambarkan keadaan diri atau mendekati diri Anda. Adapun pilihan jawaban dalam kuisioner ini sebagai berikut:

1 : Sangat Tidak Setuju (STS)

2 : Tidak Setuju (TS)

3 : Setuju (S)

4 : Sangat Setuju (SS)

Jika sudah selesai menjawab semua pernyataan tersebut, harapperiksa kembali dan pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan. Terima kasih.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Usia :

Jurusan :

Skala Penelitian *Quarter Life Crisis*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya ingin melakukan semua hal sesempurna mungkin dan menghindari kegagalan				
2	Saya yakin semua keputusan yang telah saya ambil adalah keputusan terbaik				
3	Saya merasa bahwa lulusan sarjana harus lebih sukses dalam bidang karier				

4	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan pilihan di kehidupan masa depan				
5	Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi, dan menikah				
6	Saya merasa terbebani ketika diusia ini masih belum berpenghasilan				
7	Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua saya				
8	Saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan				
9	Saya merasa sudah semakin dewasa, namun belum mampu menghasilkan apa-apa				
10	Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis				
11	Saya merasa tantangan saya dalam mengerjakan skripsi lebih berat dibanding teman saya karena mengerjakan risalah juga				
12	Saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai dengan rencana				
13	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya				
14	Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan kelebihan saya				
15	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya				

	belum mampu memutuskan karier yang tepat				
16	Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karier saya				
17	Saya merasa gelisah ketika memikirkan hubungan percintaan saya, seperti putus dari kekasih atau ketidakmampuan memperoleh pasangan				
18	Saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini				

INSTRUMENT SKALA *GRATITUDE*

Aspek	Indikator	Deskriptor	Pertanyaan
<i>Intensity</i>	Lebih intens bersyukur saat suatu peristiwa terjadi	<ul style="list-style-type: none"> - Individu dapat menghargai kehadiran orang lain dalam hidupnya. - Individu dapat menghargai situasi 	<ul style="list-style-type: none"> - Seiring bertambahnya usia, saya merasa lebih mampu menghargai orang lain yang menjadi bagian dari sejarah kehidupan saya (2)

		yang terjadi saat ini.	- Saya merasa lebih mampu menghargai situasi saya saat ini (5)
<i>Frequency</i>	Seberapa sering individu merasa bersyukur	<ul style="list-style-type: none"> - Individu merasa sedih dengan keadaan dirinya. - Individu melalui banyak waktu dengan bersyukur pada sesuatu atau seseorang. - Individu merasa tidak banyak yang harus disyukuri di dunia ini. - Individu bersyukur terhadap hal buruk yang telah diterima. - Individu bersyukur pada sesuatu yang diberikan oleh alam semesta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa sedih dengan keadaan diri saya (6) - Saya melalui banyak waktu dengan rasa syukur terhadap sesuatu atau terhadap seseorang (8) - Saat saya melihat dunia, saya merasa tidak banyak yang harus disyukuri (12) - Saya bersyukur terhadap hal buruk yang saya terima (13) - Saya mensyukuri apa yang diberikan oleh alam semesta (14)
<i>Span</i>	Jumlah peristiwa yang mengarahkan individu untuk mengalami rasa syukur	<ul style="list-style-type: none"> - Individu banyak bersyukur terhadap hidup yang dijalani. - Ketika merinci apa yang harus disyukuri maka daftarnya akan 	<ul style="list-style-type: none"> - Banyak yang harus saya syukuri dalam hidup (1) - Jika saya harus merinci apa yang harus saya syukuri maka daftarnya akan panjang (3)

		<p>panjang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individu tidak menganggap hal-hal kecil dalam hidupnya sebagai anugerah yang baik. - Individu berpikir kesulitan dalam hidup akan membuatnya terpuruk. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa kurang memiliki hal positif dalam hidup (4) - Saya pikir kesulitan dalam hidup akan membuat saya terpuruk (7)
<i>Density</i>	Jumlah objek syukur	<ul style="list-style-type: none"> - Individu merasa berterima kasih kepada semua orang. - Individu beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud. - Individu bersyukur kepada Allah SWT. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa berterima kasih kepada semua orang (9) - Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud (10) - Saya bersyukur kepada Allah SWT (11)

INSTRUMENT SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

Aspek	Indikator	Deskriptor	Pertanyaan
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan	Individu merasa ragu ketika menghadapi beberapa pilihan di kehidupan masa depan.	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan di kehidupan masa depan (4)

	Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	<ul style="list-style-type: none"> - Individu meyakini semua keputusan yang telah diambil merupakan keputusan terbaik. - Individu khawatir salah dalam memutuskan arah karier. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saya yakin semua keputusan yang telah saya ambil adalah keputusan terbaik (2) - Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karier saya (16)
Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	Individu merasa sudah semakin dewasa, tetapi belum mampu menghasilkan apa-apa	Saya merasa sudah semakin dewasa, namun belum mampu menghasilkan apa-apa (9)
	Merasa gagal dalam hidup	<ul style="list-style-type: none"> - Individu merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara ia belum mampu memutuskan karier yang tepat. - Individu merasa puas dengan kehidupannya saat ini. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karier yang tepat (15) - Saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini (18)
Penilaian diri yang negatif	Menganalisis diri secara berlebihan	Individu menemukan banyak kekurangan dibandingkan kelebihan dalam dirinya.	Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan

			kelebihan saya (14)
	Merasa hidup tidak memuaskan	<ul style="list-style-type: none"> - Individu merasa tidak sehebat temannya dalam bidang akademis. - Individu merasa kehidupannya berjalan sesuai dengan rencana. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis (10) - Saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai dengan rencana (12)
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	Individu merasa bingung antara mengikuti keinginan diri sendiri atau orang tua.	Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua saya (7)
	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	Individu tidak tahu apa yang akan dilakukan setelah lulus kuliah.	Saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan (8)
Cemas	Merasa takut gagal	Individu ingin melakukan semua hal sesempurna mungkin dan menghindari kegagalan	Saya ingin melakukan semua hal sesempurna mungkin dan menghindari kegagalan (1)
	Merasa khawatir yang berlebihan	Individu merasa khawatir terhadap banyak hal, seperti keputusan karier,	Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi,

		melanjutkan studi, dan menikah saat ini.	dan menikah (5)
Tertekan Khawatir	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	- Individu merasa bahwa lulusan sarjana harus lebih sukses dalam bidang karier. merasa tantangan saya dalam mengerjakan skripsi lebih berat dibanding teman saya karena mengerjakan risalah juga.	- Saya merasa bahwa lulusan sarjana harus lebih sukses dalam bidang karier (3) - Saya merasa tantangan saya dalam mengerjakan skripsi lebih berat dibanding teman saya karena mengerjakan risalah juga (11)
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karier	merasa terbebani ketika diusia ini masih belum berpenghasilan. merasa gelisah ketika memikirkan hubungan percintaan saya, seperti putus dari kekasih atau ketidakmampuan memperoleh pasangan.	- Saya merasa terbebani ketika diusia ini masih belum berpenghasilan (6) - Saya merasa gelisah ketika memikirkan hubungan percintaan saya, seperti putus dari kekasih atau ketidakmampuan memperoleh pasangan (17)

LAMPIRAN-LAMPIRAN
HASIL TABULASI DATA PENELITIAN

Subjek	Aitem Skala <i>Gratitude</i>														Total	Kategori
	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14		
1.	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	53	Tinggi
2.	4	4	4	4	3	1	4	3	4	2	2	4	4	3	46	Tinggi
3.	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	54	Tinggi
4.	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	Tinggi
5.	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	52	Tinggi
6.	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	49	Tinggi
7.	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	47	Tinggi
8.	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	54	Tinggi
9.	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	53	Tinggi
10.	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	48	Tinggi
11.	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	48	Tinggi
12.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55	Tinggi
13.	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	54	Tinggi
14.	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	4	3	4	3	43	Tinggi
15.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	Tinggi
16.	4	4	4	4	1	4	4	3	4	2	3	4	4	3	48	Tinggi
17.	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	54	Tinggi
18.	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	46	Tinggi

19.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	Tinggi
20.	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	52	Tinggi
21.	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	51	Tinggi
22.	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	54	Tinggi
23.	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	42	Tinggi
24.	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	47	Tinggi
25.	4	4	4	4	2	2	2	3	4	2	3	4	4	3	45	Tinggi
26.	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	44	Tinggi
27.	4	4	4	4	1	2	3	4	4	3	3	3	4	4	47	Tinggi
28.	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	48	Tinggi
29.	4	4	4	4	1	4	2	4	4	1	2	2	2	3	41	Sedang
30.	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	2	3	3	45	Tinggi
31.	4	4	4	4	1	2	4	4	4	3	4	4	4	3	49	Tinggi
32.	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	46	Tinggi
33.	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	Tinggi
34.	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	53	Tinggi
35.	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	1	4	48	Tinggi
36.	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	3	4	4	50	Tinggi
37.	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	51	Tinggi
38.	4	4	4	4	1	2	4	4	4	3	2	2	4	4	46	Tinggi
39.	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	45	Tinggi
40.	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	48	Tinggi
41.	4	4	4	4	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	40	Sedang
42.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	54	Tinggi
43.	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	49	Tinggi

69.	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	48	Tinggi
70.	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	2	3	4	49	Tinggi
71.	4	4	3	2	3	4	3	2	4	1	4	3	3	2	42	Tinggi
72.	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	41	Sedang
73.	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	1	1	4	44	Tinggi
74.	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	49	Tinggi
75.	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	51	Tinggi
76.	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	Tinggi
77.	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	52	Tinggi
78.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	Tinggi
79.	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	1	4	46	Tinggi
80.	4	4	4	4	1	2	3	4	4	3	3	3	3	3	45	Tinggi
81.	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	2	50	Tinggi
82.	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	40	Sedang
83.	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	50	Tinggi
84.	4	4	4	4	2	1	4	3	3	3	4	4	4	4	48	Tinggi
85.	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	52	Tinggi
86.	4	4	3	4	2	3	4	4	4	1	2	3	1	3	42	Tinggi
87.	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	53	Tinggi
88.	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	Tinggi
89.	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	42	Tinggi
90.	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	45	Tinggi
91.	1	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	4	1	32	Sedang
92.	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	53	Tinggi
93.	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	53	Tinggi

94.	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	3	3	4	4	49	Tinggi
95.	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	4	4	4	3	48	Tinggi
96.	4	4	4	4	1	2	3	4	4	2	3	3	3	4	45	Tinggi
97.	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	53	Tinggi
98.	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	48	Tinggi
99.	3	4	3	4	2	1	2	3	3	3	1	2	3	4	38	Sedang

Subjek	Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i>																		Total	Kategori
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18		
1.	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	28	Rendah
2.	4	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	Rendah
3.	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39	Sedang
4.	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	48	Sedang
5.	2	2	4	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3	35	Rendah
6.	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	29	Rendah
7.	3	1	4	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	45	Sedang
8.	2	3	3	1	2	3	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2	2	2	39	Sedang
9.	3	3	3	4	3	2	2	3	4	1	3	1	2	1	2	1	3	1	42	Sedang
10.	2	2	2	1	1	1	2	2	3	1	1	2	2	1	2	1	3	2	31	Rendah
11.	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	4	2	3	2	2	2	4	1	50	Sedang
12.	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	38	Sedang
13.	2	1	1	2	1	2	4	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	29	Rendah
14.	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	35	Rendah
15.	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	28	Rendah
16.	4	2	4	1	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	4	1	54	Tinggi
17.	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	1	2	3	3	48	Sedang
18.	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	47	Sedang
19.	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37	Sedang
20.	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	42	Sedang
21.	3	3	1	1	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	1	1	3	2	31	Rendah
22.	3	3	2	1	3	3	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	3	3	37	Sedang

23.	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	50	Sedang
24.	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	2	36	Sedang
25.	2	2	4	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	4	2	38	Sedang
26.	3	2	4	1	3	1	3	1	4	1	4	1	1	4	1	1	4	1	40	Sedang
27.	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	29	Rendah
28.	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	33	Rendah
29.	3	2	3	2	3	2	3	1	4	1	4	2	4	2	4	2	3	2	47	Sedang
30.	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	4	3	42	Sedang
31.	4	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	3	37	Sedang
32.	3	2	3	1	4	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	40	Sedang
33.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	49	Sedang
34.	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	33	Rendah
35.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Rendah
36.	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1	33	Rendah
37.	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Rendah
38.	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	4	4	58	Tinggi
39.	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	38	Sedang
40.	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	1	1	2	2	2	3	1	44	Sedang
41.	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	45	Sedang
42.	2	3	4	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	36	Sedang
43.	3	2	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	4	1	2	2	3	1	36	Sedang
44.	3	3	1	2	3	1	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	36	Sedang
45.	3	1	3	1	4	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	35	Rendah
46.	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	34	Rendah
47.	4	3	4	3	4	3	3	2	4	1	4	2	3	2	2	2	2	2	50	Sedang

48.	1	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37	Sedang
49.	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	42	Sedang
50.	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	32	Rendah
51.	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	1	2	1	2	2	40	Sedang
52.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	29	Rendah
53.	2	1	3	1	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	2	33	Rendah
54.	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	43	Sedang
55.	4	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	32	Rendah
56.	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	2	2	2	3	2	48	Sedang
57.	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39	Sedang
58.	2	2	3	2	1	2	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	32	Rendah
59.	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	31	Rendah
60.	1	2	3	1	3	1	1	2	3	2	3	1	1	1	1	1	2	2	31	Rendah
61.	4	2	3	1	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	1	4	3	44	Sedang
62.	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	25	Rendah
63.	3	4	4	3	4	2	4	4	4	2	2	1	2	1	2	2	4	4	52	Sedang
64.	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	Rendah
65.	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	44	Sedang
66.	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	4	1	1	1	1	1	1	3	29	Rendah
67.	2	2	3	1	3	2	1	2	3	1	3	2	3	1	2	2	1	1	35	Rendah
68.	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37	Sedang
69.	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	42	Sedang
70.	3	2	4	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	34	Rendah
71.	1	3	3	1	3	2	3	4	4	3	3	1	1	4	2	4	2	4	48	Sedang
72.	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	44	Sedang

98.	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	1	56	Tinggi
99.	1	2	3	1	4	2	4	2	4	1	3	1	4	2	3	1	3	1	42	Sedang

	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
X05	Pearson Correlation	.084	.023	.118	.000	1	.147	.236*	-.091	.076	.372**	.396**	.157	.170	.149	.517**
	Sig. (2-tailed)	.410	.818	.246	.996		.147	.019	.370	.453	.000	.000	.122	.093	.141	.000
	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
X06	Pearson Correlation	.102	.028	.000	-.099	.147	1	.171	.121	.084	.223*	.305**	.148	-.086	.085	.394**
	Sig. (2-tailed)	.315	.784	.997	.331	.147		.090	.233	.409	.027	.002	.143	.396	.400	.000
	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
X07	Pearson Correlation	.302**	.189	.215*	.175	.236*	.171	1	.193	.303**	.351**	.291**	.280**	.211*	.414**	.615**
	Sig. (2-tailed)	.002	.062	.033	.083	.019	.090		.055	.002	.000	.003	.005	.036	.000	.000
	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
X08	Pearson Correlation	-.024	.167	.274**	.427**	-.091	.121	.193	1	.418**	.117	.085	-.068	.059	.299**	.340**
	Sig. (2-tailed)	.812	.098	.006	.000	.370	.233	.055		.000	.250	.403	.503	.562	.003	.001
	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
X09	Pearson Correlation	.023	.367**	.309**	.368**	.076	.084	.303**	.418**	1	.161	.268**	.222*	.246*	.377**	.513**

X14	Pearson Correlation	.262**	.258*	.340**	.292**	.149	.085	.414**	.299**	.377**	.318**	.292**	.195	.151	1	.580**
	Sig. (2-tailed)	.009	.010	.001	.003	.141	.400	.000	.003	.000	.001	.003	.053	.135		.000
	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
TOTAL	Pearson Correlation	.310**	.317**	.475**	.388**	.517**	.394**	.615**	.340**	.513**	.696**	.743**	.552**	.496**	.580**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	
X10	Pearson Correlation	.271**	.367**	.349**	.343**	.413**	.523**	.384**	.509**	.470**	1	.372**	.635**	.397**	.441**	.395**	.597**	.302**	.336**	.705**
	Sig. (2-tailed)	.007	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.001	.000
	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
X11	Pearson Correlation	.370**	.169	.516**	.340**	.576**	.307**	.514**	.225*	.549**	.372**	1	.290**	.554**	.453**	.500**	.400**	.358**	.105	.682**
	Sig. (2-tailed)	.000	.094	.000	.001	.000	.002	.000	.025	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.302	.000
	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
X12	Pearson Correlation	.190	.238*	.212*	.298**	.275**	.446**	.176	.153	.304**	.635**	.290**	1	.498**	.429**	.446**	.441**	.249*	.092	.547**
	Sig. (2-tailed)	.060	.018	.035	.003	.006	.000	.082	.129	.002	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.013	.366	.000
	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
X13	Pearson Correlation	.327**	.094	.402**	.173	.539**	.359**	.394**	.186	.531**	.397**	.554**	.498**	1	.341**	.622**	.333**	.446**	.094	.661**
	Sig. (2-tailed)	.001	.357	.000	.087	.000	.000	.000	.065	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.001	.000	.356	.000	
	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
X14	Pearson Correlation	.178	.273**	.344**	.221*	.363**	.361**	.391**	.262**	.480**	.441**	.453**	.429**	.341**	1	.342**	.468**	.314**	.247*	.599**

TOTAL	Pearson	.590**	.504**	.687**	.527**	.746**	.701**	.689**	.559**	.739**	.705**	.682**	.547**	.661**	.599**	.654**	.643**	.602**	.421**	1
	Correlation																			
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

UJI RELIABILITAS

A. UJI RELIABILITAS INSTRUMENT *GRATITUDE*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.757	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	44.41	20.306	.216	.755
X02	44.42	20.594	.254	.753
X03	44.44	20.045	.415	.745
X04	44.48	20.130	.310	.749
X05	45.61	17.445	.316	.759
X06	45.70	18.948	.212	.765
X07	44.85	17.905	.507	.728
X08	44.68	19.935	.222	.755
X09	44.57	19.452	.434	.740
X10	45.18	16.599	.578	.716
X11	44.99	16.806	.655	.709
X12	45.14	18.225	.428	.736
X13	44.83	18.593	.362	.743
X14	44.77	18.445	.479	.732

B. UJI RELIABILITAS INSTRUMENT *QUARTER LIFE CRISIS*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	35.03	69.642	.521	.903
X2	35.33	71.673	.435	.906
X3	35.04	67.917	.629	.900
X4	35.89	72.018	.468	.905
X5	35.10	66.990	.696	.898
X6	35.54	69.476	.656	.900
X7	35.39	69.425	.642	.900
X8	35.30	71.438	.501	.904
X9	34.87	66.891	.686	.898
X10	35.87	68.870	.657	.899
X11	35.36	68.581	.627	.900
X12	35.98	71.857	.491	.904
X13	35.73	67.813	.594	.901
X14	36.07	71.454	.549	.903
X15	35.81	70.646	.607	.901
X16	35.87	71.176	.598	.902
X17	35.22	68.828	.529	.904
X18	35.56	72.188	.336	.909

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		99
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.21891960
Most Extreme Differences	Absolute	.050
	Positive	.050
	Negative	-.032
Kolmogorov-Smirnov Z		.497
Asymp. Sig. (2-tailed)		.966

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Gratitude	Between Groups	(Combined) Linearity	2409.690	18	133.872	2.052	.016
		Deviation from Linearity	1010.058	1	1010.058	15.479	.000
			1399.633	17	82.331	1.262	.239
	Within Groups		5220.330	80	65.254		
	Total		7630.020	98			

UJI DESKRIPTIF

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Gratitude	99	32	56	48.31	4.628
QLC	99	18	58	37.59	8.824
Valid N (listwise)	99				

KATEGORISASI

Kategorisasi Gratitude

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	8	8.1	8.1	8.1
Tinggi	91	91.9	91.9	100.0
Total	99	100.0	100.0	

Kategori Quarter Life Crisis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	40	40.4	40.4	40.4
Sedang	55	55.6	55.6	96.0
Tinggi	4	4.0	4.0	100.0
Total	99	100.0	100.0	

UJI HIPOTESIS

Correlations

		VAR0000 1	VAR0000 2
VAR0000 1	Pearson Correlation	1	-.364**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	99	99
VAR0000 2	Pearson Correlation	-.364**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	99

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Model Summary^b

Mod el	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.364 ^a	.132	.123	8.261

a. Predictors: (Constant), Gratitude

b. Dependent Variable: QLC