

**PENGARUH RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Disusun oleh :
Syahdila Nuri F (18410223)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Syاهدila Nuri Firdausiah

18410223

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh :

Syahdila Nuri Firdausiah

18410223

Telah Disetujui oleh

Dosen Pembimbing



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

NIP. 197405182005012002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa' Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh :

Syahdila Nuri Firdausiah

18410223

Telah Disetujui oleh

Dosen Pembimbing



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

NIP. 199004102020122004

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan wajib untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Pada tanggal

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Sekretaris/Anggota



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah M.Si

NIP.197405182005012002

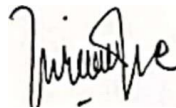
Ketua Penguji



Aprilia Mega Rosdiana. M.Si.

NIP. 199004102020122004

Penguji Utama



Dr. Retno Mangestuti, M.Si

NIP. 197502202003122004

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa' Hidayah, M.Si

NIP.197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syahdila Nuri Firdausiah

NIM : 18410223

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**PENGARUH RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**” merupakan benar – benar hasil sendiri, baik sebagian maupun secara keseluruhan. Terkecuali dalam bentuk kutipan yang sudah disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terdapat klaim dari pihak lain sudah 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 siap dan bersedia menerima sanksi

Malang, 25 Januari 2024

Peneliti



**Syahdila Nuri Firdausiah
18410223**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil 'alamin. Tiada henti ucapan Syukur penulis kepada Allah SWT atas Rahmat dan hidayahNya yang telah memberikan kemudahan dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Shalawat serta salam saya haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi suri tauladan bagi umatnya.

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua terhebat saya Ayah MOH. Hasan Basri, S.Pd.I dan Ibu Uswatun Hasanah, S.Pd. yang telah banyak berjuang untuk anak sulung kalian ini. Terimakasih atas kasih sayang dan pesan kehidupan yang selama ini telah ditanamkan agar saya dapat melalui segala proses kehidupan di dunia yang keras ini. Mohon maaf apabila proses pengerjaan tugas akhir ini tidak berjalan sesuai dengan tenggat waktu yang diharapkan. Sekali lagi terimakasih untuk kesabarannya menanti anak sulung kalian ini menyelesaikan sarjana sebagai tanda bahwa kalian telah berhasil mendidik anak dengan baik. *How lucky I'am to have you as my best guide.*
2. Adik – adik tercinta, diva, dira dan dzafi yang telah kebersamai dalam bertumbuh kembang, mewarnai kehidupan dan menjadi alasan saya untuk tetap melanjutkan pengerjaan skripsi. Terimakasih karena telah memberi kesempatan agar saya bisa belajar menjadi kakak yang baik untuk kalian. Kakak kalian akan selalu mensupport dan menjaga kalian.
3. Keluarga besar dari keluarga ayah dan ibu yang telah memberikan support dan doa sehingga saya tetap bertahan, dan untuk nenek saya Almh. Umi Siti Aisyah yang dulunya selalu mendukung apapun yang saya pilih, memberikan kasih sayang dan selalu menemani saya saat sakit. Serta mengajarkan saya agar tidak dendam dan mencoba memaafkan kesalahan orang lain. Alm. Abah Syafi'ie, Alm. Mbah Kung terimakasih sudah membiarkan saya belajar menjadi cucu yang baik, karena diakhir kehidupannya membiarkan kami merawatnya, dan

Almh. Mbah Musyrifah semoga kalian selalu berada disisiNya dan ditempatkan ditempat yang terbaik, Amin.

4. Teman – temanku Ayuni, Wulan, Ina, Mbak Viren, Oci, Mbak Della, Putri, Alya, Rani, Lika, Ira, Silvi karena telah menemani saya berkembang dari masa remaja hingga beranjak menuju dewasa awal. Terimakasih atas dukungan dan selalu ada apapun kondisi saya.
5. Teman – temanku Dwi, Vataya, Nadia, Cahyanti dan segenap keluarga psikologi Angkatan 2018 yang telah memberikan motivasi satu sama lain. Terimakasih selalu ada untuk menyemangati serta mengajak mengerjakan tugas bersama, mendengarkan keluh kesah, membantu baik materiil dan non-materiil. Semoga kita akan selalu rekat.
6. Ibu Dr. Siti Munawaroh, S.Psi, M.Pd. dan Ibu Lailatul Fitriyah, S.Psi, M.Psi selaku atasan dan *partner* bekerja, terimakasih atas ilmu, pengalaman dan motivasinya agar saya dapat segera menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Kepada seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan kontribusi dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat diharapkan untuk menciptakan penelitian yang lebih baik lagi di masa mendatang. Harapan dari peneliti semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Malang, 18 Oktober 2023

Peneliti

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”. (QS.Ar-Ra’d:11)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji dan Syukur terpanjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat serta karunia-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan judul “*Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial Sebaya Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*” dengan baik. Shalawat serta salam yang selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntut seluruh manusia pada kebajikan.

Adapun penyusunan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan kelulusan dalam program studi Sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sangat disadari bahwa penulisan tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan, serta tidak luput dari kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Namun penyelesaian tugas akhir ini dapat diselesaikan karena dorongan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka, oleh karena itu peneliti memberikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Zainuddni, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si, selaku Dosen Pembimbing pertama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing pengerjaan tugas akhir ini dengan penuh kesabaran.
5. Ibu Aprilia Mega Rosdiana, M.Si, selaku Dosen Pembimbing kedua sekaligus dosen wali yang telah meluangkan waktu untuk membimbing pengerjaan tugas akhir ini dengan penuh kesabaran.
6. Ibu Dosen Penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun dalam proses penyelesaian skripsi.

7. Seluruh dosen pengajar Fakultas Psikologi dan jajaran civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
8. Subjek penelitian yang telah bersedia menjadi responden penelitian
9. Semua pihak yang ikut serta dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik secara materi maupun moral.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini lebih dari kata sempurna, maka dari itu peneliti berharap agar memberikan saran dan kritik yang membangun menjadi lebih baik dalam penulisan ini dan pada dasarnya untuk mengembangkan ilmu pengetahuan. Akhirnya, penulis berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 18 Oktober 2023
Penulis

Syahdila Nuri F
NIM.18410223

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xivi
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xviii
خلاصة	xixiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA	12
A. <i>Quarter life crisis</i>	12
1. Pengertian <i>Quarter life crisis</i>	12
2. Aspek <i>Quarter life crisis</i>	14
3. Penyebab <i>Quarter life crisis</i>	16
4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Quarter life crisis</i>	16
5. Quarter Life Crisis dalam Perspektif Islam	19
B. Resiliensi	20
1. Pengertian Resiliensi	20

2. Dimensi resiliensi	23
3. Faktor Resiliensi.....	24
4. Fungsi resiliensi.....	27
5. Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi	28
6. Resiliensi dalam Perspektif Islam	31
C. Dukungan Sosial Teman Sebaya	32
1. Pengertian Dukungan sosial teman sebaya.....	32
2. Aspek – Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya	34
3. Komponen dukungan sosial teman sebaya.....	35
4. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Perspektif Islam.....	36
D. Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap <i>Quarter life crisis</i>	38
E. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III	44
METODE PENELITIAN	44
A. Rancangan Penelitian	44
B. Identifikasi Variabel	44
C. Definisi Operasional.....	45
D. Populasi Dan Sampel	45
E. Metode Pengambilan Data	47
F. Instrumen Penelitian.....	49
G. Validitas dan Reabilitas	52
H. Teknik Analisis data.....	65
BAB IV	70
PEMBAHASAN	70
A. Gambaran Umum objek penelitian	70
B. Hasil Penelitian	72
BAB V	101
KESIMPULAN DAN SARAN.....	101
A. Kesimpulan	101

B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN	108

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor skala likert.....	48
Tabel 3.2 instrumen penelitian Connor Davidson (2009)	50
Tabel 3.3 blueprint dukungan sosial teman sebaya	51
Table 3.4 Blueprint <i>Quarter life crisis</i>	52
Tabel 3.5 Jadwal Pelaksanaan CVR.....	54
Tabel 3.6 Validasi Instrumen Resiliensi menggunakan CVR	54
Tabel 3.7 Validitas Resiliensi	55
Tabel 3.8 Validasi Instrumen Dukungan Sosial Teman Sebaya menggunakan CVR .	56
Tabel 3.9 Validitas Dukungan Sosial Teman Sebaya	57
Tabel 3.10 Validasi Instrumen <i>Quarter life crisis</i> menggunakan CVR.....	58
Tabel 3.11	61
Tabel 3.12	62
Tabel 3.13	63
Table 3.14	64
Tabel 3.15 Norma Kategorisasi Data	68
Tabel 4.1	73
Hasil Pengujian Normalitas.....	73
<i>One-Sample Kolmogrov-Sminov Test</i>	73
Tabel 4.2	74
Hasil pengujian Lineartitas Resiliensi dengan	74
<i>Quarter life crisis</i>	74
Tabel 4.3	74
Hasil pengujian linieritas variabel dukungan sosial teman sebaya dengan <i>quarter life crisis</i>	74
Tabel 4.4	75
Hasil pengujian linearitas variabel resiliensi dan dukungan sosial terhadap <i>quarter life crisis</i>	75
Tabel 4.5	76

Pengujian Multikolinieritas	76
Tabel 4.6	77
Pengujian Heteroskedasitas	77
Tabel 4.7	78
Deskripsi Skor Empirik.....	78
Tabel 4.8	78
Norma Kategorisasi.....	78
Tabel 4.9	79
Distribusi Frekuensi Kategorisasi Resiliensi	79
Tabel 4.10	79
Distribusi frekuensi kategorisasi dukungan sosial teman sebaya	79
Tabel 4.11	80
Tabel 4.12	81
Tabel 4.13	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Resiliensi.....	109
Lampiran 2. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	110
Lampiran 3. Skala <i>quarter life crisis</i>	111
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas.....	112
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas	118
Lampiran 6. Perhitungan Uji Ahli Skala	119
Lampiran 7. Skor <i>Quarter Life Crisis</i>	126
Lampiran 8. Skor Resiliensi.....	134
Lampiran 9. Skor Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	142
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas	150
Lampiran 11. Hasil Uji Regresi.....	151
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	152
Lampiran 13. Lembar Persetujuan Ujian Skripsi Dosen Pembimbing	153

ABSTRAK

Firdausiah, Syahdila Nuri. 18410223. Psikologi. 2024. Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir rentan menghadapi tantangan psikologis, seperti kekhawatiran dan kecemasan terkait dengan masa depan setelah menamatkan kuliah. Individu yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan secara efektif berisiko mengalami krisis emosional, khususnya *quarter life crisis*. Pada tahap ini penting bagi mereka memiliki resiliensi atau ketahanan mental, yaitu keyakinan untuk memotivasi diri sendiri, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat memberikan mahasiswa akhir perasaan dihargai, diperhatikan, dan dicintai oleh orang lain. Tujuan dari penelitian ini untuk menilai tingkat resiliensi dan dampak dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yakni teknik *purposive sampling*. Responden penelitian merupakan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi dengan besar *sampling* 191 responden. Penelitian ini menggunakan tiga skala yakni *quarter life crisis*, resiliensi, dan dukungan sosial. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji asumsi, analisis deskriptif, analisis regresi linier berganda dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil *quarter life crisis* berada dalam kategori rendah 44.50%. Kategori resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi berada pada tingkat sedang dengan presentase 59.6%. Kategori dukungan sosial teman sebaya pada Tingkat tinggi 49.7%. Analisis uji F menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan sebesar 33.8% antara resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya. Kebimbangan dalam mengambil Keputusan menjadi kontributor utama pada variabel *quarter life crisis* sebesar 906%. Aspek *spiritual influences* menjadi kontributor utama variabel resiliensi sebesar 154%, sementara aspek dukungan instrumental menjadi kontributor utama variabel dukungan sosial teman sebaya.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, Resiliensi, Dukungan Sosial Teman Sebaya

ABSTRACT

Firdausiah, Syahdila Nuri. 18410223. Psychology. 2024. The Influence of Resilience and Peer Social Support on the Quarter Life Crisis of Final Year Students, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Final year students who are completing their thesis or final project are vulnerable to facing psychological challenges, such as worry and anxiety related to the future after graduating from college. Individuals who are unable to adapt to their environment effectively are at risk of experiencing an emotional crisis, especially a quarter life crisis. At this stage it is important for them to have resilience or mental toughness, namely the confidence to motivate themselves, as well as support from the surrounding environment. Social support from peers can give students the feeling of being appreciated, cared for, and loved by others. The aim of this research is to assess the level of resilience and the impact of peer social support on quarter life crisis in final year students of the psychology faculty at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

This research uses a quantitative approach with the data collection technique used, namely purposive sampling technique. The research respondents were final year students of the Faculty of Psychology with a sampling size of 191 respondents. This research uses three scales, namely quarter life crisis, resilience, and social support. The analysis used in this research includes assumption testing, descriptive analysis, multiple linear regression analysis and hypothesis testing.

The research results show that the results of the quarter life crisis are in the low category, 44.50%. The resilience category for final year students at the Faculty of Psychology is at a medium level with a percentage of 59.6%. Peer social support category at a high level of 49.7%. F test analysis shows that there is a significant negative influence of 33.8% between resilience and peer social support. Indecision in making decisions is the main contributor to the quarter life crisis variable of 906%. The spiritual influences aspect is the main contributor to the resilience variable at 154%, while the instrumental support aspect is the main contributor to the peer social support variable.

Keywords: Quarter Life Crisis, Resilience, Peer Social Support

خلاصة

فردوسيه، سيهدىلا نوري. 18410223. علم النفس. 2024. تأثير المرونة والدعم الاجتماعي من مولانا مالك UIN الأقران على أزمة الحياة الربع سنوية لطلاب السنة النهائية، كلية علم النفس، إبراهيم مالانج.

المشرف: د. إيلوك حليماتوس سعدية، ماجستير

طلاب السنة النهائية الذين يكملون أطروحتهم أو مشروعاتهم النهائي يكونون عرضة لمواجهة تحديات نفسية، مثل القلق والقلق المتعلق بالمستقبل بعد التخرج من الكلية. الأفراد غير القادرين على التكيف مع بيئتهم بشكل فعال يتعرضون لخطر التعرض لأزمة عاطفية، وخاصة أزمة ربع العمر. في هذه المرحلة، من المهم بالنسبة لهم أن يتمتعوا بالمرونة أو الصلابة الذهنية، أي الثقة لتحفيز أنفسهم، بالإضافة إلى الدعم من البيئة المحيطة. يمكن للدعم الاجتماعي من الأقران أن يمنح الطلاب الشعور بالتقدير والاهتمام والحب من قبل الآخرين. الهدف من هذا البحث هو تقييم مستوى المرونة وتأثير الدعم الاجتماعي من الأقران على أزمة ربع الحياة لدى طلاب السنة النهائية لكلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج.

يستخدم هذا البحث المنهج الكمي مع تقنية جمع البيانات المستخدمة، وهي تقنية أخذ العينات الهادفة. كان المشاركون في البحث من طلاب السنة النهائية في كلية علم النفس، وبلغ حجم العينة ١٩١ مشاركًا. يستخدم هذا البحث ثلاثة مقاييس وهي أزمة ربع العمر، والمرونة، والدعم الاجتماعي. يتضمن التحليل المستخدم في هذا البحث اختبار الافتراضات والتحليل الوصفي وتحليل الانحدار الخطي المتعدد واختبار الفرضيات.

وأظهرت نتائج البحث أن نتائج أزمة ربع العمر جاءت في الفئة المنخفضة ٤٤,٥٠%. فئة المرونة لطلبة السنة النهائية في كلية علم النفس هي بمستوى متوسط ونسبة ٥٩,٦%. فئة الدعم الاجتماعي للأقران بمستوى أن هناك تأثيراً سلبياً كبيراً بنسبة ٣٣,٨% بين المرونة والدعم F عالٍ قدره ٤٩,٧%. يظهر تحليل اختبار الاجتماعي من الأقران. التردد في اتخاذ القرارات هو المساهم الرئيسي في متغير أزمة ربع العمر بنسبة ٩٠٦%. ويعد جانب التأثيرات الروحية المساهم الرئيسي في متغير المرونة بنسبة ١٥٤%، في حين أن جانب الدعم الفعال هو المساهم الرئيسي في متغير الدعم الاجتماعي للأقران.

الكلمات المفتاحية: المرونة، الدعم الاجتماعي من قبل الأقران، أزمة ربع الحياة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia mengalami proses perkembangan hidup baik secara fisik maupun psikologis. Dimulai dari masa kanak – kanak, masa remaja, masa dewasa, hingga masa lanjut usia. Setiap masa perkembangan memiliki proses perkembangan. Belajar menjadi kegiatan yang penting bagi setiap individu untuk menyelesaikan masalah – masalah yang mungkin terjadi dalam melewati proses perkembangan, seperti masa peralihan pada masa remaja menuju masa dewasa, individu akan belajar berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri, dan bertanggung jawab. Pada masa peralihan antara remaja menuju dewasa, individu sudah mulai mengeksplor diri, menyelesaikan masalahnya sendiri, hidup mandiri dari orang tua dan membentuk hubungan (Papalia & Feldman 2001). Masa eksplorasi tersebut dicetuskan oleh Arnett (2001) yang biasa disebut dengan fase *emerging adulthood*, dimana fase ini dilewati oleh semua individu di penghujung masa remaja dengan rentang usia dari 18 tahun sampai 29 tahun.

Krisis emosional yang dikenal sebagai *quarter life crisis* merupakan periode dimana individu berusia 20-an mengalami kegelisahan dan ketidakpastian saat mereka bertransisi dari kehidupan mahasiswa menuju ke fase kedewasaan. Konsep *quarter life crisis* pertama kali diajukan oleh Robbins dan Wilner untuk menggambarkan situasi dimana individu merasa tertekan dan takut akan masa depan, terutama dalam hal pencapaian hidup seperti karier, hubungan sosial, dan perkembangan pribadi. *Quarter life crisis* mencerminkan perasaan yang berlebihan dari cemas dan kekhawatiran mengenai arah hidup yang diambil pada usia 20-an, pada tahap ini individu mulai memikirkan tanggung jawab dan ekspektasi yang menumpuk dari masyarakat serta lingkungan sosial mereka (Afnan, Fauzia & Tanau, 2020).

Sehubungan dengan itu mahasiswa akhir merupakan mahasiswa yang hampir menyelesaikan mata kuliah yang wajib diampu sebagai persyaratan dalam menyelesaikan program sarjana, serta sedang mengambil tugas akhir atau skripsi. Rentang usia mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi berkisar diantara 22-24 tahun, sehingga dalam fase ini termasuk dalam perkembangan dewasa awal.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilaksanakan di Inggris oleh Robinson dan Wright (2013) kepada 1.023 responden berusia 30-an menunjukkan bahwa lebih dari 70% responden mengalami *quarter life crisis* pada rentang usia 20-29 tahun. Temuan tersebut menunjukkan bahwa Perempuan lebih cenderung mengalami krisis ini dibandingkan dengan laki-laki, dengan perbandingan 39% laki-laki dan 49% Perempuan. Laki-laki cenderung mengalami krisis yang berkaitan dengan masalah finansial dan pekerjaan, sementara Perempuan condong mengalami krisis yang terkait dengan pertimbangan tentang pernikahan, masalah keluarga, serta kesulitan dalam hubungan yang tidak sehat hingga berujung pada perceraian. Selain itu, survei yang dilakukan oleh LinkedIn (2017) di Amerika Serikat, Britania Raya, Australia, dan India terhadap 6.014 responden menemukan bahwa 75% dari mereka telah mengalami *quarter life crisis* pada rentang usia 25-33 tahun.

Luasnya eksplorasi menyebabkan ketidakstabilan karena banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan saat mengeksplor diri (Arnett 2006). Banyaknya pilihan yang ditawarkan dari lingkungan eksternal, kebingungan dalam mengambil keputusan yang sesuai dengan apa yang diminati. Sehingga harus mempertimbangkan peluang untuk kesejahteraan hidup kedepannya, hal tersebut terkadang membuat individu cenderung mengalami konflik batin, dikarenakan dalam proses ini terdapat banyak tuntutan yang dihadapi, dimulai dari persaingan dengan teman sebaya dan ekspektasi keluarga yang mengakibatkan proses pendewasaan dijadikan sebagai beban tersendiri dan

mudah mengalami kelelahan baik secara fisik maupun psikis (Atwood & Scholts, 2008).

Individu yang mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi selama masa dewasa awal dapat mengalami krisis emosional atau reaksi negatif internal. Krisis ini dikenal sebagai *quarter life crisis*. Fenomena ini muncul sebagai respons terhadap ketidakstabilan yang muncul, keraguan akan kemampuan diri sendiri, ketakutan akan kegagalan, perasaan kesepian, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik karena merasa tidak mampu (Robbins dan Wilner, 2001).

Quarter life crisis merupakan munculnya perasaan tidak menentu, tidak bisa membuat keputusan berdasarkan kenyataan yang ada di lapangan sehingga menimbulkan kebingungan dalam menentukan pilihan untuk masa depannya. Terdapat dua tipe individu dalam menghadapi fase ini, ada yang berpikir bahwa fase ini merupakan fase yang bisa dijadikan sebagai tantangan dalam menjelajahi kehidupan yang baru, tetapi ada juga yang malah merasa tertekan, cemas dan hampa. (Nash & Murray, 2010).

Berdasarkan survey pra penelitian pada tanggal 8 Mei 2023 pada 30 responden mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan diperoleh data 40% responden bingung dengan langkah apa yang akan diambil setelah wisuda, 65% merasa *overthinking* dengan apa yang akan terjadi di masa yang akan datang, 55% merasa tertekan ketika membahas topik pernikahan, karir dll, 45% merasa khawatir mengenai karir yang akan dipilih.

Selain penjelasan dari survei yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti juga melakukan sesi wawancara (22 Mei 2023) kepada responden untuk mengetahui deskripsi dari hasil survei diatas. Berikut hasil kutipan wawancara :

“Saya terbiasa tidak menceritakan hal yang terjadi pada orang – orang terutama keluarga dan lebih memilih menyendiri di kamar dan menangis pada malam hari, saya berusaha untuk terlihat kuat di depan orang lain. Saya merasa tertinggal dari

teman – teman yang lain dalam hal pencapaian pendidikan dan karir. Karena teman – teman saya sudah banyak yang telah menyelesaikan tugas akhirnya. Sedangkan saya masih belum mencapainya sehingga saya merasa cemas. Saya juga merasa tidak percaya diri ketika Bersama pasangan saya, saya merasa bahwa dia terlalu sempurna bagi saya yang belum mencapai apa pun” (WA, 23)

“Pada fase ini, saya merasa terbebani oleh tekanan dari berbagai arah. Apalagi sekarang saya merupakan anak tunggal, dimana saya memikirkan apakah nantinya saya bisa membanggakan kedua orang tua saya, karena sampai saat ini saya masih bergantung pada mereka. Saya merasa cemas ketika ada seorang teman menceritakan keberhasilannya, sehingga saya membandingkan dengan diri saya yang sekarang. Tetapi saya sedang mencoba untuk menerima dan berdamai dengan diri sendiri agar bisa melewati proses ini” (VC, 23 tahun).

“Saya selalu mengkhawatirkan rencana saya setelah menyelesaikan kuliah dan merasa cemas tentang bagaimana kelanjutan hidup saya akan berjalan. Saya bertanya-tanya apakah saya akan dengan mudah mendapatkan pekerjaan setelah lulus. Meskipun keluarga saya tidak menekan saya untuk bekerja dan menghasilkan pendapatan untuk rumah tangga, saya merasa terlalu banyak memikirkan tentang bagaimana saya bisa membuat mereka bangga akan pencapaian di masa yang akan datang” (DH, 22 Tahun)

Dari hasil wawancara, terungkap bahwa responden mengalami kebingungan dalam memutuskan hal apa yang akan diambil setelah lulus kuliah, serta merasa cemas tentang keadaan pribadi mereka, memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri karena membandingkan diri dengan orang lain, mengkhawatirkan hubungan interpersonal terutama dalam konteks hubungan romantis, dan merasa cemas tentang karier dan prestasi akademik. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa Sebagian besar dewasa awal di Indonesia mengalami *quarter life crisis* Herawati & Hidayat (2020) dengan total responden sebanyak 236 orang 43.22% responden berada pada kategori sedang, kategori sedang sebanyak 27.97%, 14.83% berada pada kategori rendah. Korah (2022) terhadap 123 orang responden, didapatkan hasil

jika sebesar 48% responden mengalami Quarter Life Crisis pada kategori sedang, 30.1% responden berada pada kategori tinggi, dan 22% orang responden berada pada kategori rendah. Dari penelitian yang telah diuraikan menunjukkan bahwa peringkat presentase tertinggi *quarter life crisis* adalah Tingkat sedang. Krisis yang terjadi pada masa dewasa awal akan memberikan dampak positif dalam perkembangan diri individu.

Berdasarkan hasil survei awal, terlihat bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang kecenderungan mengalami *quarter life crisis*. Oleh karena itu, penting untuk melanjutkan penelitian ini guna memahami lebih dalam tentang fenomena tersebut pada mahasiswa. *Quarter life crisis* perlu diperhatikan karena berpotensi memengaruhi perkembangan dan masa depan seseorang jika tidak ditangani dengan baik (Arnett, 2004).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2018) terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di UIN Sunan Kalijaga menemukan bahwa sebagian besar (82%) mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis*. Temuan serupa juga tercatat dalam penelitian Hayati (2019) terhadap mahasiswa tingkat akhir Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Sunan Gunung Djati, dimana sebanyak 73,5% mahasiswa berada dalam fase *quarter life crisis* tingkat sedang.

Mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi angkatan 2018-2020 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dipilih sebagai subjek penelitian karena masa usia 20-27 tahun merupakan fase transisi yang krusial dari masa akhir remaja menuju awal dewasa, dimana pondasi kehidupan yang kuat menjadi sangat penting. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tantangan seperti mengajukan judul skripsi, keterbatasan dana kuliah, kecemasan akan melaksanakan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing, revisi skripsi yang terjadi berulang, khawatir akan karir setelah lulus, serta tekanan lain yang muncul setelah menyelesaikan kuliah (Ameliya, 2020).

Seseorang yang sedang mengalami *quarter life crisis* membutuhkan strategi dan motivasi kuat yang berasal dari dalam diri untuk mengatasi tantangan tersebut. Salah satu sikap yang dapat dikembangkan untuk menghadapi situasi ini adalah ketangguhan mental. Menurut Arnett (2004), krisis seperempat hidup seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik itu internal maupun eksternal, di mana ketangguhan mental menjadi salah satu faktor internal yang penting.

Berdasarkan penelitian oleh Argasiam (2019), ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan *quarter life crisis*, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, semakin rendah kemungkinan mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini didukung oleh Keye & Pidgeon (2013) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan faktor kunci dalam kehidupan individu. Resiliensi muncul ketika individu menghadapi masalah yang sulit dan memiliki kemampuan untuk mengatasi atau menyesuaikan diri dengan masalah tersebut (Reivich & Shatte, 2002). Rojas (2015) berpendapat bahwa meningkatkan resiliensi merupakan tugas penting karena dapat memberikan individu pengalaman dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan meningkatkan resiliensi, individu dapat mengembangkan keterampilan untuk membuat rencana hidup yang realistis dan mengambil langkah yang tepat untuk masa depan mereka. Keye dan Pigeon (2013) juga menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hasil positif, seperti mengurangi dampak negatif dari stres, meningkatkan kemampuan adaptasi, dan mengembangkan keterampilan untuk menghadapi perubahan dan kesulitan. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung mudah bergaul, memiliki keterampilan sosial yang baik, mendapat dukungan dari lingkungan sekitar, memiliki bakat atau keahlian khusus, memiliki keyakinan pada diri sendiri, dan percaya pada kemampuan mereka dalam mengambil keputusan (Keye & Pigeon, 2013).

Selain faktor internal, faktor-faktor eksternal juga memiliki dampak signifikan pada terjadinya *quarter life crisis*. Menurut Arnett (sebagaimana dikutip oleh Mutiara, 2018), salah satu faktor eksternal yang memengaruhi *quarter life crisis* adalah dukungan sosial. Dalam konteks ini, individu membutuhkan hubungan interpersonal yang memberikan dukungan satu sama lain. Dukungan ini dapat berwujud informasi, perilaku yang mendukung, serta bantuan materi, yang semuanya memberikan rasa disayangi dan dihargai kepada individu ketika mereka memerlukan bantuan dari orang lain.

Hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dan mahasiswa akhir sangat dekat, karena melalui dukungan tersebut, mahasiswa dapat mengembangkan regulasi diri yang efektif dan memperoleh kompetensi yang diperlukan dalam aspek akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Teman sebaya memiliki kemampuan untuk memberikan berbagai bentuk dukungan sosial, moral, dan emosional yang mempengaruhi motivasi, keyakinan, dan kemampuan mahasiswa. Hal tersebut dapat meningkatkan semangat mahasiswa akhir dikarenakan mereka bisa saling menguatkan satu sama lain, sehingga merasa tidak sendiri dengan teman seperjuangan (Latipah et al., 2021; Sumia et al., 2020).

Mahasiswa tingkat akhir sangat membutuhkan dukungan sosial mengingat mereka sering kali dihadapkan pada beragam tuntutan dari lingkungan terdekat. Misalnya orang tua, mungkin menekankan pentingnya menuntaskan pendidikan dalam waktu yang ditetapkan. Disamping itu, sering merasa kebingungan dalam menentukan langkah selanjutnya setelah lulus, dan mengalami berbagai tantangan akademik serta kekhawatiran akan masa depan. Menurut Arnett (2004), tekanan sosial dari keluarga, lingkungan, pekerjaan, dan harapan masa depan dapat menjadi beban yang besar bagi mahasiswa tingkat akhir. Jika mereka tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitar, mereka rentan mengalami perasaan frustrasi, keputusasaan, kekhawatiran, dan bahkan depresi (Atwood & Scholts, 2008).

Faktor-faktor pendukung seperti dukungan diri sendiri dan dukungan sosial dari berbagai pihak seperti orang tua, keluarga, teman sebaya, pasangan hidup, dan dosen pembimbing diidentifikasi sebagai faktor yang dapat membantu mengurangi kecenderungan terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Indrawati (2016) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan tingkat resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir di Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, semakin tinggi juga tingkat resiliensi akademik mahasiswa, dan sebaliknya.

Penelitian terkait *quarter life crisis* terdahulu dimulai dari Indrawan (2022), membahas perbandingan sosial terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal dari generasi sandwich, kemudian Fuad (2023) yang melakukan penelitian tentang perbandingan sosial *quarter life crisis* pada pengguna Instagram dewasa muda yang baru muncul, Sallata dan Huwae (2023) yang membahas resiliensi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tahun terakhir, kemudian Hombing dan Simarmata (2023) yang membahas resiliensi terhadap krisis *quarter life* pada mahasiswa tahun terakhir di Medan. Fenomena dan temuan di atas menjadi dasar bagi para peneliti untuk mengangkat isu *quarter life crisis* sebagai fokus penelitian, terutama pada mahasiswa tingkat akhir, Menurut Meilia (2021), penelitian sebelumnya menyarankan bahwa dalam mengatasi *quarter life crisis*, Dalam menghadapi masa krisis setengah abad, penting untuk berdamai dengan diri sendiri dan keadaan, serta berdiskusi tentang kekhawatiran dengan keluarga dan teman sebaya yang dapat memberikan dukungan dan saran yang berharga dalam menghadapi masalah kehidupan.

Berdasarkan temuan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti bermaksud untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai **pengaruh**

resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti membuat rumusan masalah yang diajukan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir fakultas psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat resiliensi mahasiswa akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
3. Bagaimana tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa akhir fakultas psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Bagaimana pengaruh resiliensi pada *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir fakultas psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
5. Bagaimana pengaruh dukungan sosial teman sebaya pada *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir fakultas psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
6. Bagaimana pengaruh resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya pada *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir fakultas psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas yang telah dikemukakan oleh penulis, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat *quarter life crisis* mahasiswa akhir fakultas psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Mengetahui tingkat resiliensi mahasiswa akhir fakultas psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

3. Mengetahui tingkat dukungan sosial teman sebaya mahasiswa akhir fakultas psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Mengetahui pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* mahasiswa akhir fakultas psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* mahasiswa akhir fakultas psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Mengetahui pengaruh resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* mahasiswa akhir fakultas psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi yang berguna untuk memperluas pemahaman tentang resiliensi, dukungan sosial dari teman sebaya, dan fenomena *quarter life crisis*.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Kampus dapat menerapkan kebijakan yang mencakup program pelatihan psikososial, dukungan konseling, integrasi kesejahteraan dalam kurikulum, pembentukan komunitas yang mendukung, dan evaluasi berkala untuk mendukung mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi *quarter life crisis*, memperkuat ketahanan mental, dan meningkatkan kemampuan resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan akademis dan kehidupan, sehingga mempersiapkan mereka dengan lebih baik untuk masa depan.

- b. Bagi responden penelitian

Hasil dari penelitian bisa juga dijadikan sebagai salah satu referensi dalam menemukan solusi yang sedang dialami oleh

kebanyakan mahasiswa akhir, agar dapat melewati fase *quarter life crisis* dengan aman.

c. Bagi pembaca

Hasil dari penelitian ini bisa digunakan untuk menambah wawasan bagi pembaca sebagai referensi dalam proses mengembangkan diri melewati fase *quarter life crisis*, bahwa dengan resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya mampu menguatkan dalam menghadapi *quarter life crisis*.

d. Bagi penulis

Bisa digunakan sebagai referensi penelitian yang membahas mengenai dengan resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Quarter life crisis*

1. Pengertian *Quarter life crisis*

Quarter life crisis didefinisikan Robbins dan Wilner (2001) sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. Biasanya terjadi pada usia 18-29 tahun, fase ini sering kali muncul setelah seseorang menyelesaikan pendidikan tinggi dan ditandai dengan gejala panik, frustrasi, tekanan, dan ketidakjelasan mengenai arah hidup (Olson-Madden, 2007:5). Penggunaan istilah *quarter life crisis* pertama kali muncul pada awal abad ke-19, dipicu oleh meningkatnya globalisasi dan perkembangan standar hidup di masyarakat perkotaan yang menuntut pemenuhan berbagai kebutuhan (Alwood dan Scholtz, seperti yang disebut dalam Audina, 2020:36). Pada usia 20-an, individu muda dihadapkan pada tekanan untuk mengikuti norma-norma sosial yang mungkin bertentangan dengan harapan dan keinginan pribadi mereka. Hal ini seringkali menyebabkan beban psikologis yang berujung pada *quarter life crisis* (Putri, 2020:5).

Quarter life crisis juga dapat digambarkan sebagai periode di mana individu dewasa muda mengalami risiko tinggi terhadap depresi, keputusasaan, dan kecemasan (Fischer, 2008:170-171). Istilah ini juga mengacu pada tantangan yang dihadapi seseorang ketika mereka menghadapi krisis pada seperempat pertama dari kehidupan mereka, di mana mereka berusaha mencapai impian, harapan, dan identitas diri, serta membangun hubungan interpersonal dengan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan mengembangkan stabilitas emosional (Olson-Madden, 2007:14). *Quarter life crisis* merupakan periode ketika seseorang

sedang berada dalam transisi dari masa remaja ke dewasa (Nash dan Murray, 2010).

Menurut Thorspecken (2005), *quarter life crisis* bisa dianggap sebagai respons terhadap perasaan kebingungan dan terjebak yang dirasakan oleh individu dewasa muda ketika mereka mempertimbangkan pilihan karir dan meragukan identitas mereka sendiri. Jika individu menanggapi *quarter life crisis* dengan negatif, mereka mungkin merasa putus asa dan menunda pengambilan keputusan tentang pekerjaan dan karir, yang kemudian dapat menyebabkan stres dan depresi. Dalam penelitian oleh Duara (2018), *quarter life crisis* juga diartikan sebagai fase konflik yang muncul saat seseorang memasuki usia dewasa, di mana mereka dihadapkan pada tekanan untuk menjadi produktif dan mengambil keputusan yang bermakna.

Dari sejumlah definisi yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah fenomena responsif yang dialami oleh individu dewasa muda terhadap ketidakseimbangan signifikan dalam kehidupan mereka, dipicu oleh tekanan sosial dan tuntutan standar hidup perkotaan. Gejala yang muncul termasuk panik, frustrasi, dan ketidakjelasan mengenai arah hidup, dengan risiko tinggi terhadap depresi dan kecemasan. Ini merupakan periode transisi dari remaja ke dewasa, di mana individu merasa terjebak dalam mempertimbangkan pilihan karir dan identitas diri mereka. Respons negatif terhadap *Quarter life crisis* dapat mengakibatkan penundaan dalam pengambilan keputusan tentang pekerjaan dan karir, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres dan depresi. Sebagai hasilnya, *Quarter life crisis* merupakan periode konflik yang terjadi saat individu memasuki usia dewasa, dengan tekanan untuk menjadi produktif dan membuat keputusan yang bermakna.

2. Aspek *Quarter life crisis*

Menurut Robins dan Wilner (2001), dalam konteks *Quarter life crisis* terdapat tujuh aspek yaitu :

a. Bingung dalam mengambil keputusan

Saat mengalami proses menuju kedewasaan, individu dihadapkan pada tuntutan untuk mengambil keputusan sendiri yang tepat dalam kehidupannya. Ketersediaan banyak pilihan dapat menyebabkan kebingungan yang berpotensi memengaruhi arah hidup di masa depan.

b. Putus asa

Ketika seseorang mengalami banyak kegagalan, hal tersebut mampu mempengaruhi kehidupan individu tersebut. Mampu menimbulkan perasaan tidak percaya diri karena apa yang telah dilakukan gagal dan merasa sia – sia atas usaha yang dilakukan. Kesuksesan teman sebaya juga mempengaruhi kondisi psikologis seseorang.

c. Menilai dirinya negatif

Ketidakpastian, kecemasan, tekanan, dan ketidakjelasan dalam mengambil keputusan mengenai hal-hal yang diinginkan dapat menyebabkan individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi.

d. Terjebak pada kondisi sulit

Keputusan yang diambil oleh individu tergantung pada situasi dan kondisi yang tengah dialaminya. Sehingga hal tersebut mampu mempengaruhi pada bagaimana cara individu tersebut mengambil keputusan.

e. Merasakan cemas

Ekspektasi pada masa dewasa sering kali memicu kecemasan apabila tidak sesuai dengan kenyataan, membuat individu merasa

tertekan untuk mencapai harapan yang ditetapkan.. Karena hal ini individu merasa tidak nyaman pada diri sendiri dan terbayang dengan kegagalan yang akan terjadi.

f. Merasa tertekan

Secara bertahap, individu merasa bahwa setiap kesulitan yang dihadapinya semakin meningkat, mengganggu kelancaran aktivitasnya yang lain. Setiap tantangan atau masalah hidup yang muncul menimbulkan penderitaan bagi individu, terutama dengan adanya tekanan dari akhir semester kuliah untuk mencapai target setelah kelulusan.

g. Mengkhawatirkan hubungan interpersonal

Mayoritas individu di Indonesia biasanya menikah sebelum mencapai usia tiga puluh tahun. Hal ini menimbulkan kekhawatiran terkait hubungan dengan lawan jenis. Individu cenderung mempertanyakan aspek-aspek pernikahan seperti kapan mereka akan menikah, dengan siapa, dan bagaimana hal tersebut memengaruhi hubungan dengan teman, keluarga, dan karier mereka.

Dari gambaran yang telah dijabarkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* memiliki beragam aspek yang memengaruhi kondisinya. Hal ini mencakup ketidakpastian dalam pengambilan keputusan yang sering kali dipenuhi dengan kebingungan dan kekhawatiran, perasaan putus asa saat menghadapi kegagalan, keraguan terhadap kemampuan diri yang sering kali menghasilkan penilaian negatif terhadap diri sendiri, serta terjebak dalam situasi yang sulit tanpa solusi yang jelas. Selain itu, individu juga merasakan kecemasan akan kemungkinan kegagalan di masa depan, tekanan tambahan saat

menghadapi masalah yang semakin rumit, dan kekhawatiran terkait hubungan interpersonal dengan berbagai aspek kehidupannya.

3. Penyebab *Quarter life crisis*

Quarter life crisis adalah fenomena yang bisa terjadi pada setiap orang karena berbagai alasan, seperti ketidakjelasan dalam menentukan identitas diri, kekecewaan dalam hubungan, tantangan dalam karier, kekhawatiran akan masa depan, perasaan tidak aman, atau cemas, serta tekanan dari keluarga, teman sebaya, dan sebagainya. Semua ini bisa memicu berbagai macam emosi dan berpotensi mempengaruhi pikiran seseorang. Pada dewasa awal, seringkali terjadi pergantian pekerjaan dikarenakan mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat dan mendapatkan gaji yang lebih tinggi. *Quarter life crisis* bisa muncul di pertengahan hingga akhir usia 20-an, di mana seseorang mungkin merasa kecewa dalam berbagai hal. Masa dewasa awal juga seringkali sulit untuk membuat komitmen terkait karier dan hubungan pribadi yang seharusnya sesuai dengan kondisi individu yang mengalami *quarter life crisis* (Hidayah, 2016:18-19).

Krisis komitmen dapat terjadi saat suatu hal yang dipegang tidak lagi sesuai dengan harapan individu. Ini terkait dengan perubahan emosional yang muncul dari keterlibatan dalam pekerjaan, hubungan romantis, dan interaksi dengan teman sebaya atau lingkungan sosial. Robbins menyatakan bahwa perasaan ini merupakan bentuk ketidakpastian yang bisa memicu krisis pada usia seperempat abad.

4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Quarter life crisis*

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*, baik dari dalam diri internal maupun eksternal, seperti:

a. Faktor internal

Quarter life crisis dapat disebabkan oleh faktor – faktor internal yang ada dalam diri individu ketika mengalami masa transisi menuju

dewasa yang ditandai dengan beberapa ciri khas yang berpotensi memengaruhi terjadinya *quarter life crisis* (Arnett, 2004)

1) *Identity Eksploration*

Masa eksplorasi individu menuju dewasa diawali, saat mereka serius mengeksplorasi identitas diri sebagai persiapan untuk masuk ke fase kehidupan berikutnya. Pada tahap ini, individu mulai mempertimbangkan Aspek-aspek yang sebelumnya tidak pernah dipertimbangkan sebelumnya. Pencarian identitas tersebut dapat menimbulkan keraguan dan kecemasan pada seseorang karena pilihan-pilihan hidup yang berkaitan dengan identitas dapat memiliki dampak yang signifikan dan berisiko tinggi. Kondisi pencarian identitas ini meningkatkan kerentanan seseorang terhadap *quarter life crisis*.

2) *Instability*

Selama fase emerging adulthood, individu mengalami perubahan yang berkelanjutan yang dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk perubahan gaya hidup. Perubahan-perubahan ini mempersiapkan individu untuk menghadapi situasi yang tidak terduga dan tidak direncanakan. Oleh karena itu, ketidakstabilan dalam hidup yang tidak dapat diprediksi menjadi salah satu pemicu munculnya *quarter life crisis*.

3) *Being Self-Focused*

Individu mulai mengupayakan kemampuan untuk membuat keputusan sendiri, menjadi mandiri, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Ini akan menjadi dasar bagi masa dewasa mereka di masa mendatang. Dalam perjalanan hidup, individu akan dihadapkan pada beragam pengalaman dan pilihan yang harus mereka ambil, termasuk dalam pendidikan, karier, hubungan, dan berbagai aspek lainnya. Dalam mengambil keputusan, individu

harus mengandalkan pemahaman dan kebutuhan mereka sendiri karena mereka yang paling mengenal diri mereka sendiri.

4) *Feelin in Between*

Fase seseorang berada di ambang antara masa remaja dan dewasa. Proses adaptasi di sini menuntut individu untuk menghadapi situasi dewasa, meskipun terkadang mereka masih merasa belum sepenuhnya matang dan mengalami kebingungan yang tidak mereka alami saat remaja. Ada saat-saat di mana individu merasa telah melampaui masa remaja, tetapi belum merasa sepenuhnya dewasa. Hal ini menimbulkan kebingungan dalam pengambilan keputusan dan kewajiban untuk bertanggung jawab atas diri sendiri, sehingga meningkatkan risiko terkena *quarter life crisis*.

5) *The Age of Possibilities*

Di fase ini, individu diberi kesempatan dan potensi dalam hal pendidikan, karier, hubungan asmara, dan pandangan hidup. Masa ini diisi dengan harapan-harapan akan masa depan yang gemilang. Impian menjadi sangat vital bagi individu dalam menjalani kehidupan, bukan hanya sebagai pendorong, tetapi juga sebagai tujuan besar yang dikejar. Namun, ada kekhawatiran muncul bahwa harapan tersebut mungkin tidak tercapai.

b. Faktor Eksternal

Berikut adalah faktor eksternal yang berkontribusi terhadap *quarter life crisis* (Black, 2010):

1) Teman, Percintaan dan Keluarga

Pada periode *emerging adulthood* individu mulai mempertimbangkan hubungan interpersonal mereka. Mereka memikirkan siapa yang tepat untuk *menemani* hidup mereka, mempertimbangkan hubungan yang lebih serius seperti pernikahan, atau memikirkan untuk menjalin hubungan romantis. Dalam

membangun koneksi dengan keluarga, individu merasa perlu untuk menjadi lebih mandiri dan enggan membebani orangtua meskipun belum mencapai stabilitas finansial. Dalam hal persahabatan, mereka meragukan kemampuan untuk menemukan teman sejati yang dapat mendukung semua aspirasi dan impian mereka.

2) Kehidupan Pekerjaan dan Karir

Dunia kerja dan karier dianggap sangat penting dan menantang. Saat individu bertransisi dari kehidupan akademis, yang dianggap sebagai persiapan untuk karier, mereka memasuki lingkungan kerja yang berbeda, ditandai dengan persaingan dan tekanan yang meningkat. Tekanan di tempat kerja dapat membuat individu merasa stres. Dalam hal karier, individu juga menghadapi dilema memilih antara pekerjaan yang sesuai dengan passion mereka atau yang memenuhi kebutuhan finansial mereka.

3) Tantangan di Bidang Akademik

Tantangan akademik mungkin muncul saat individu merasa bahwa jurusan yang mereka pelajari saat ini tidak sesuai dengan minat mereka. Keraguan ini sejalan dengan pandangan Nash dan Murray yang menyatakan bahwa individu sering kali mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang menantang selama tahap *quarter life crisis*. Bentuk keraguan lainnya muncul ketika individu mulai mempertanyakan apakah jalur studi mereka saat ini akan mendukung perkembangan masa depan mereka, yang berpotensi memicu kondisi *quarter life crisis*. (Mutiar, 2018)

5. Quarter Life Crisis dalam Perspektif Islam

Secara umum, seseorang bisa mengalami krisis paruh baya karena merasa kebingungan dan kehilangan arah hidup karena kurangnya pedoman. Kekurangan pedoman ini bisa membuat seseorang merasa

bingung dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, terutama bagi mereka yang tidak memiliki arah yang jelas dalam hidup (Habibie, 2019).

Dalam Islam, pedoman hidup bagi seorang Muslim adalah Al-Quran. Kitab suci ini memberikan arahan dan petunjuk tentang cara menghadapi tantangan dalam kehidupan. Firman-Nya yang terdapat dalam Al-Quran membantu untuk menenangkan hati dan pikiran seseorang. Pada konteks tersebut, sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur'an:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: Dan kami menguji kamu dengan dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah buahan, dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun, (QS Al Baqarah, ayat: 155-156)

Arti dari Firman Allah tersebut adalah bahwa setiap orang di dunia ini akan menghadapi tantangan yang diberikan oleh Allah. Dengan menyerahkan segala hal kepada Allah dan menyadari bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah kepunyaan-Nya, seseorang akan merasa tenteram dan terhindar dari perasaan kecewa dan putus asa. Sikap ini didorong oleh semangat dari firman Allah SWT, QS Al-Baqarah: 155-156. Sementara itu, karakter shabir, yaitu kemampuan untuk menahan diri atau lebih tepatnya mengendalikan diri, memerlukan kemampuan untuk menahan dan mengendalikan diri dari hal-hal yang tidak diinginkan, serta menahan diri dari mengeluh. Karakter shabir dapat mencegah timbulnya perasaan gelisah, cemas, marah, dan kebingungan (Dzikria et al, 2022).

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi diartikan sebagai kapasitas individu dalam menanggapi peristiwa yang tidak sesuai harapan

dengan cara yang konstruktif dan positif. Individu berupaya mengatasi dan menyesuaikan diri dengan tantangan atau kesulitan yang mereka hadapi dalam hidup. Menurut Luthans, Youssef, dan Avolio (2007), resiliensi mengacu pada kemampuan untuk pulih dan bangkit kembali setelah menghadapi masa-masa sulit, konflik, kegagalan, atau bahkan peristiwa positif seperti kemajuan dan peningkatan tanggung jawab. Berbagai konteks telah mendefinisikan resiliensi, termasuk kemampuan untuk pulih dari tekanan, beradaptasi dengan situasi stres, mempertahankan kesehatan meskipun dihadapkan pada kesulitan yang signifikan, dan berfungsi secara efektif meskipun dalam situasi yang menekan atau sulit (Carver, Tusaie, dan Dyer, sebagaimana dikutip dalam Smith et al., 2008).

Connor dan Davidson (2003) mengemukakan resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi kecemasan, *stress*, respon terhadap stress bahkan depresi. Selain itu, resiliensi juga dapat diinterpretasikan sebagai kemampuan individu untuk menjaga keseimbangan fisik tubuhnya agar tetap stabil ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menguntungkan. Menurut Richardson (yang dikutip dalam Green et al., 2014), resiliensi merupakan proses yang dinamis dan memiliki dimensi yang beragam, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor biologis, psikologis, dan spiritual, yang berperan dalam kemampuan seseorang dalam mengatasi tekanan atau stres.

Smith et al. (2008) menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan untuk bertahan dari penyakit, beradaptasi, dan berkembang, serta mampu pulih dari stres dan tekanan. Resiliensi diinterpretasikan sebagai proses yang dinamis, melibatkan manifestasi perilaku dan adaptasi psikologis yang positif dalam menghadapi masalah yang signifikan. Menurut Rutter (dalam Wagnild dan Young, 1993), resiliensi dijelaskan sebagai faktor perlindungan yang dapat menjaga individu dari gangguan psikologis. Ini menggambarkan individu yang kuat dengan harga diri yang tinggi,

keyakinan dalam kemampuan sendiri, keterampilan dalam mengatasi masalah, dan hubungan interpersonal yang memuaskan. Menurut Drugg dan Douglas (dalam Wagnild dan Young, 1993) individu yang resilien adalah “*person who displays courage and adaptability in the wake of life’s misfortune*” yang berarti memiliki keberanian yang tidak biasa dan optimis dalam menghadapi kematian, penyakit dan cacat bawaan. Resiliensi adalah kemampuan untuk pulih dari tantangan, konflik, kegagalan, atau bahkan peristiwa positif seperti kemajuan dan peningkatan tanggung jawab (Luthan, sebagaimana dikutip dalam Avey et al., 2011).

Kaplan, et al. (seperti yang dikutip dalam Hendriani, 2018) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk menjaga kemampuan mereka dalam menghadapi masalah secara efektif dan kompeten dalam kehidupan mereka. Menurut Lazarus (1993), resiliensi psikologis diartikan sebagai kemampuan untuk mengatasi tekanan, kesulitan, perubahan, atau hambatan dengan cara yang positif dan adaptif, dipengaruhi oleh faktor-faktor protektif. Rirkin dan Hoopman (sebagaimana dikutip dalam Desmita, 2009) juga menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dan beradaptasi saat menghadapi kesulitan, sehingga mereka dapat terus berkembang meskipun menghadapi tantangan yang masih ada dalam kehidupan mereka.

Resiliensi tidaklah merupakan sifat yang tetap dan bawaan sejak lahir atau melekat secara langsung pada individu. Sebaliknya, resiliensi adalah sesuatu yang dapat dikelola oleh individu itu sendiri, dapat dipelajari, dan dikembangkan. Individu memiliki kemampuan untuk mengajar diri mereka sendiri menjadi lebih tangguh dan belajar bagaimana menghadapi tantangan dengan semangat yang positif. Resiliensi memungkinkan individu mencapai tingkat kinerja yang tinggi dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di tempat kerja, dalam hubungan yang memuaskan dan penuh kasih, serta dalam bidang lainnya.

2. Dimensi resiliensi

Menurut Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi terdiri atas lima aspek, yaitu *personal competence*, *trust in one's instincts*, *positive acceptance of change and secure relationships*, *control and factor* dan *spiritual influences* yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a. *Personal competence; high standard and tenacity*

Bagian ini menjelaskan tentang kompetensi pribadi individu di mana mereka merasa memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi rintangan atau kegagalan. Ketika individu menghadapi tekanan atau stres, mereka sering meragukan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan tersebut, sehingga dibutuhkan standar yang tinggi dan ketekunan dalam diri individu tersebut. Indikator dalam aspek ini mencakup kemampuan menjadi individu yang kompeten, memiliki ketekunan, dan menetapkan standar yang tinggi.

b. *Trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress*

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk tetap tenang dan terkendali dalam bertindak. Individu yang tenang cenderung mempertimbangkan dengan hati-hati dalam mengambil keputusan terkait masalah yang dihadapi. Mereka juga mampu menangani stres dengan cepat dan tetap fokus pada tujuan mereka meskipun dihadapkan pada tekanan atau masalah. Indikator dalam aspek ini mencakup kepercayaan pada naluri, toleransi terhadap situasi yang tidak menyenangkan, dan kemampuan untuk mengatasi dampak dari stres.

c. *Positive acceptance of change and secure relationships*

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk

menghadapi kesulitan dengan sikap yang positif dan mampu mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain saat mengalami tantangan. Individu menunjukkan kemampuan untuk menerima masalah dengan sikap yang positif sehingga tidak memengaruhi kehidupan sosial mereka dengan orang lain. Indikator dalam aspek ini mencakup kemampuan untuk menerima perubahan secara positif dan menjaga hubungan yang baik dengan orang lain.

d. Control and factor

Aspek ini melibatkan kemampuan individu untuk mengelola diri dan mencapai tujuan. Individu memiliki kendali atas tindakan mereka sendiri dalam mencapai tujuan dan juga mampu meminta serta mendapatkan dukungan sosial dari orang lain ketika menghadapi masalah. Indikator dalam aspek ini mencakup kemampuan untuk mengontrol diri sendiri.

e. Spiritual influences

Aspek ini terkait dengan kemampuan individu untuk terus bertahan karena keyakinan pada Tuhan dan takdir. Individu yang mempercayai Tuhan akan melihat masalah yang dihadapi sebagai bagian dari kehendak Tuhan dan merasa perlu untuk terus bertahan dengan sikap yang positif dalam mencapai tujuan mereka. Indikator dalam aspek ini mencakup kepercayaan individu kepada Tuhan dan keyakinan pada takdir.

3. Faktor Resiliensi

Grotberg (1999, dalam Hendriani, 2018) menjelaskan bahwa ada lima faktor yang menjadi dasar dari resiliensi, yaitu kepercayaan (*trust*), otonomi (*autonomy*), inisiatif (*initiative*), industri (*industry*), dan identitas (*identity*). Kelima faktor ini memiliki hubungan erat dengan lima tahapan awal

perkembangan psikososial Erikson, dan berperan dalam kemampuan anak dan remaja untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi lebih kuat di tengah-tengah berbagai pengalaman yang menekan mereka. Grotberg juga meyakini bahwa kelima faktor ini terkait dengan tahapan perkembangan individu dari lahir hingga usia remaja, yang merupakan periode pembentukan fondasi dalam membangun resiliensi dalam diri individu tersebut.

a. Trust

Trust atau kepercayaan mencerminkan seberapa besar seseorang percaya pada lingkungannya, terutama dalam hal pemahaman lingkungan terhadap kebutuhan, perasaan, dan aspek kehidupan lainnya. Jika seseorang telah menerima bimbingan dan perawatan yang memadai sejak awal perkembangannya, maka individu tersebut akan memiliki kemampuan untuk membangun hubungan yang baik berdasarkan kepercayaan. Individu tersebut akan yakin terhadap dukungan yang diberikan oleh lingkungannya. Dengan kata lain, individu tersebut menyadari bahwa ia memiliki berbagai sumber dukungan dari lingkungannya, seperti dari orang tua atau saudara yang peduli dan memperhatikannya. Hal ini menghasilkan persepsi bahwa individu tersebut dicintai oleh orang-orang di sekitarnya, dan akhirnya, persepsi ini akan membantu individu dalam berinteraksi dan melakukan berbagai aktivitas berdasarkan kemampuannya dalam lingkungannya.

b. Autonomy

Autonomy atau otonomi mengacu pada kemampuan individu untuk Menyadari bahwa dirinya adalah individu yang unik dan berbeda dari orang lain, meskipun aktif berinteraksi dalam lingkungan sosialnya. Hal ini mencerminkan kesadaran akan otonomi dalam interaksi. Anak yang memiliki otonomi mulai memahami konsep

kebenaran dan kesalahan, merasakan perasaan bersalah ketika melakukan kesalahan, dan menyadari adanya konsekuensi atas tindakan mereka. Jika anak diberi kesempatan untuk mengembangkan otonomi mereka dan diberikan batasan-batasan perilaku oleh lingkungan mereka, mereka akan tumbuh menjadi individu yang lebih menyadari peran mereka dalam lingkungan serta lebih menghargai diri mereka karena perannya tersebut. Selanjutnya, mereka akan mampu berempati dan bertanggung jawab atas perilaku mereka.

c. Inisiatif

Inisiatif merujuk pada kemampuan seseorang untuk memulai dan terlibat dalam suatu aktivitas. Keterlibatan individu dalam kegiatan kelompok adalah indikasi dari pengaruh inisiatif dalam dirinya. Adanya inisiatif memungkinkan individu untuk menjalani hubungan yang didasarkan pada kepercayaan, kesadaran terhadap tindakan mereka, dan kemandirian. Inisiatif juga membantu individu menyadari bahwa dunia terdiri dari berbagai aktivitas yang harus dihadapi dan diikuti secara aktif.

d. Industri

Industri memiliki kaitan yang kuat dengan pengembangan keterampilan individu yang terjadi melalui beragam kegiatan di rumah, sekolah, dan lingkungan sosial. Proses pengembangan keterampilan ini memungkinkan individu untuk mencapai pencapaian dalam hidup mereka, yang pada akhirnya akan mempengaruhi bagaimana mereka diterima oleh lingkungan sekitarnya. Dalam proses pengembangan industri ini, individu membutuhkan peran model yang baik dan sumber motivasi untuk membantu mereka menjadi individu yang mandiri. Dengan dasar ini, individu dapat merencanakan masa depan mereka dengan

bertanggung jawab dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi masalah dan mencari solusi.

e. Identitas

Identitas, atau pengenalan akan diri sendiri, adalah faktor yang sangat penting dalam membangun resiliensi karena hal ini berhubungan dengan bagaimana individu memahami dan mengartikan diri mereka sendiri, baik secara fisik maupun psikologis. Identitas mendukung individu dalam membentuk gambaran tentang diri mereka sendiri dan mempengaruhi cara mereka melihat diri sendiri. Jika individu berada dalam lingkungan yang memberikan dukungan, kasih sayang, dan pengalaman positif, maka mereka cenderung akan lebih baik dalam menerima baik diri mereka sendiri maupun orang lain di sekitar mereka.

4. Fungsi resiliensi

Menurut Wagnild dan Young (1993), resiliensi berperan penting dalam membantu individu bertahan dan beradaptasi saat menghadapi situasi yang sulit dan menekan. Rutter (dalam Wagnild dan Young, 1993) menambahkan empat fungsi tambahan resiliensi, termasuk mengurangi risiko mengalami dampak negatif setelah mengalami peristiwa hidup yang menekan, mengurangi kemungkinan timbulnya respons negatif berkelanjutan setelah peristiwa menekan, menjaga harga diri, serta memfasilitasi perkembangan selanjutnya. Selain itu, Reivich dan Shatte (2002) memberikan penjelasan lebih rinci mengenai fungsi resiliensi sebagai berikut:

- a. Mengatasi (*Overcoming*), melibatkan kemampuan melihat sudut pandang lain yang lebih baik, merespon masalah dengan cara meningkatkan kualitas hidup.
- b. Navigasi (*Steering through*), kemampuan yang diperlukan untuk meraih efikasi diri yang resilien. Efikasi diri merujuk pada

keyakinan bahwa individu dapat mengendalikan lingkungannya dan mengatasi berbagai masalah yang muncul.

- c. Pulih (*Bouncing back*), proses penyembuhan dari pengalaman traumatis atau stres. Individu yang resilien menunjukkan tiga karakteristik, yaitu memiliki gaya penanganan yang berorientasi pada tugas, keyakinan dalam mengendalikan hidup mereka, dan kemampuan untuk kembali ke kehidupan yang normal.
- d. Mencari dukungan (*Reaching out*), Individu yang resilien mendapatkan pengalaman hidup yang lebih kaya dan bermakna karena mereka lebih terbuka terhadap pengalaman dan tantangan baru. Resiliensi juga membantu individu mengatasi masalah, stres, atau trauma yang mereka hadapi.

5. Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi

Kemampuan resiliensi adalah kemampuan dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam diri individu (Wagnild & Young, 1993). Faktor-faktor internal yang memengaruhi kemampuan resiliensi meliputi:

a. Faktor Internal

1) Konsep Diri (Self Concept)

Pandangan individu terhadap dirinya sendiri memengaruhi kemampuannya dalam menghadapi masalah. Semakin positif pandangan diri individu, semakin siap ia dalam menghadapi tantangan (Richmond et al., dalam Wagnild & Young, 1993).

2) Harga Diri (Self Esteem)

Tingkat harga diri individu berdampak pada resiliensinya. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung lebih resilien saat menghadapi masalah (Rutter, dalam Wagnild & Young, 1993).

- 3) Kemampuan Memecahkan Masalah (Problem Solving)
Merupakan Kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah berperan penting dalam resiliensinya. Kemampuan pemecahan masalah yang baik membantu individu keluar dari masalah dan tidak hanya bertahan (Rutter, dalam Wagnild & Young, 1993).
- 4) Kepuasan Hubungan Interpersonal Hubungan yang baik dengan orang lain, seperti keluarga, teman, atau guru, membantu individu mendapatkan dukungan saat menghadapi masalah (Richmond et al., dalam Wagnild & Young, 1993).

b. Faktor Eksternal

- 1) Pengalaman Masa Kecil Masa kecil

Pengaruh individu terhadap pengalaman, kepemilikan, dan persepsi individu saat dewasa memiliki dampak yang cukup besar. Pola asuh yang diterima selama masa kanak-kanak juga berpengaruh pada perkembangan resiliensi (Beardsle, dalam Wagnild & Young, 1993).

- 2) Panutan (Role Model)

Faktor ini merupakan salah satu elemen eksternal yang memiliki dampak penting, di mana figur teladan menjadi contoh yang diikuti individu dalam perilaku mereka. Ketika individu memiliki model yang positif, hal itu mendorong mereka untuk bertindak secara positif (Drugs & Douglas, dalam Wagnild & Young, 1993).

- 3) Keluarga

Keluarga memegang peran yang sangat penting dan memengaruhi kemampuan resiliensi individu, di mana individu belajar dan berkembang dalam mengasah berbagai keterampilan serta kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup melalui interaksi dalam lingkungan keluarga.

Keluarga memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk resiliensi individu melalui cara mereka mendidik, memberikan dukungan, dan memelihara hubungan yang hangat (Resnick et al., 2011).

Menurut Resnick et al (2011), terdapat empat faktor utama yang memengaruhi kemampuan resiliensi individu:

- a. Penilaian diri atau self esteem adalah bagaimana individu menilai dan memandang dirinya sendiri. Ketika seseorang memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri, mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan merasa mampu menghadapi tantangan dan situasi sulit dengan lebih baik.
- b. Dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial seseorang, seperti keluarga, teman, dan komunitas. Dukungan ini memainkan peran penting dalam memberikan dorongan, semangat, dan bantuan praktis saat individu menghadapi masalah atau situasi sulit. Keberadaan dukungan sosial yang kuat dapat membantu individu untuk merasa lebih kuat dan resilient dalam menghadapi cobaan.
- c. Faktor spiritualitas mencakup keyakinan dan ketaatan terhadap sesuatu yang lebih tinggi, seperti Tuhan atau kekuatan spiritual lainnya. Keyakinan ini dapat memberikan individu rasa harapan, ketenangan, dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan hidup. Spiritualitas yang kuat seringkali terkait dengan peningkatan resiliensi, karena individu yang memiliki keyakinan spiritual yang kuat cenderung memiliki sumber daya internal yang lebih besar untuk menghadapi tantangan.
- d. Emosi positif mencakup cara individu merespons dan menghadapi emosi mereka sendiri. Ketika seseorang memiliki pandangan positif terhadap masalah atau situasi sulit, mereka cenderung memiliki

emosi yang lebih positif, seperti optimisme, keberanian, dan ketenangan. Emosi positif ini membantu individu untuk tetap tenang dan fokus saat menghadapi kesulitan, sehingga meningkatkan kemampuan mereka untuk bertahan dan pulih dari tantangan yang dihadapi.

6. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Dari sudut pandang teologis, Al-Qur'an dianggap sebagai kitab yang memberikan tuntunan yang paling komprehensif bagi kehidupan manusia, bahkan mencakup seluruh aspek dalam kehidupan ini, termasuk dalam bidang pendidikan dan berbagai dimensi sosial lainnya, seperti yang dijelaskan oleh Fauzi (2015). Demikian pula, Al-Qur'an juga membahas tentang proses bangkit dari keterpurukan (resiliensi), sebagaimana yang dijelaskan dalam al-Qur'an:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخِلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْزِئِينَ وَالضَّرَّاءُ وَرُلُّوا
حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلاَ إِنَّا نَصْرُ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴿٢١٤﴾

Artinya: Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata „kapankah datang pertolongan Allah“ ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat, (QS Al Baqarah, ayat; 214).

لَا يَكِلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ
عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا إِنَّتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢١٥﴾

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'af lah kami; ampunilah

kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (QS Al Baqarah, ayat: 191)

Dalam ajaran Islam, terdapat beberapa tanda keberhasilan dalam mengatasi kesulitan (Adz-Dzakiey, 2005), yang antara lain mencakup sikap sabar. Sabar merujuk pada kekuatan batin dan hati seseorang dalam menghadapi masalah kehidupan yang berat dan menyakitkan, yang bisa mengancam keselamatan lahir dan batin.

C. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan sosial teman sebaya

Dukungan sosial mencakup ekspresi kasih sayang, perhatian, dan penghargaan terhadap individu lain. Ritter (1994 dalam Mulyana, Bashori, Dan Mujidin, 2015) menggambarkan dukungan sosial sebagai bantuan emosional, praktis, dan finansial yang diberikan oleh jaringan sosial seseorang. Fungsi ini bertujuan untuk menciptakan kesejahteraan psikologis dan emosional bagi individu, baik dari keluarga, teman sebaya, mitra, dan orang lain. Baron dan Byrne (2003) mengartikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang ditawarkan oleh teman atau anggota keluarga. Lebih lanjut, dukungan sosial juga tercermin dalam jumlah kontak sosial yang dijalin oleh individu dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Sears (dalam Bukhori, 2012), dukungan sosial adalah interaksi antarpersonal di mana individu memberikan bantuan kepada individu lain, termasuk partisipasi, motivasi, informasi, dan penghargaan atau penilaian positif.

Sesuai dengan Sarason (dalam Bukhori, 2012), dukungan sosial membawa manfaat bagi individu yang diperoleh dari individu lain yang dapat dipercaya. Temuan oleh Demaray et al. (2005) menunjukkan bahwa dukungan dari teman sekelas memiliki dampak serupa dengan dukungan dari orang tua, terkait dengan berbagai faktor penyesuaian seperti kecemasan, stres sosial, depresi, hubungan interpersonal, dan kemandirian.

Hurlock (1990) juga menyoroti bahwa remaja bisa mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya, seperti rasa empati dan pengertian yang mungkin tidak ditemukan dari orang tua mereka. Dukungan teman sebaya digambarkan sebagai suatu sistem di mana individu saling membantu untuk membangun sumber daya bantuan dalam kelompok pertemanan (Houltston, dkk. Dalam Alaei & Hosseinnazad, 2020).

Berdasarkan pengertian–pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa Individu membutuhkan dukungan sosial dari orang lain untuk mengatasi berbagai tantangan dalam hidup. Dukungan ini mencakup rasa aman, perhatian, penghargaan, dan bantuan praktis atau emosional. Menurut Cobb (1976) dan Sarafino (2008), dukungan sosial adalah keyakinan bahwa individu dicintai, dihargai, dan diperhatikan dalam kelompok sosialnya. Ini juga melibatkan kenyamanan, perhatian, dan penghargaan dari teman sebaya, keluarga, atau rekan. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, instrumental, dan finansial yang diperoleh dari jaringan sosial individu (Ritter, 1994). Ini juga melibatkan kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain (Baron dan Byrne, 2003). Remaja juga dapat mengandalkan dukungan sosial dari teman sebaya, yang mencakup pemahaman, simpati, dan bantuan dalam membangun sumber daya bantuan dalam kelompok pertemanan (Hurlock, 1990; Houltston, dkk. Dalam Alaei & Hosseinnazad, 2020).

Dukungan dari teman sebaya dapat membantu individu dalam menghadapi kecemasan dan stress yang dialami dalam menghadapi hambatan dari lingkungannya. Masa remaja akhir akan lebih mudah dipengaruhi oleh teman sebayanya, karena teman sebayalah yang lebih banyak berperan dalam kehidupan sosial mahasiswa dari luar kota yang berada jauh dari orang tua.

2. Aspek – Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sarafino (Yuniawati & Marni, 2015:3) menjelaskan bahwa aspek yang mendukung sosial teman sebaya, yaitu :

a. Dukungan Emosional

Ini mencakup berbagai bentuk perhatian, empati, kepedulian, penghargaan positif, dan dorongan motivasi yang diberikan kepada individu oleh teman sebayanya. Misalnya, teman sebaya bisa memberikan pendengaran aktif saat individu merasa tertekan atau stres, memberikan pujian atau dorongan saat individu mencapai pencapaian tertentu, atau memberikan dukungan moral dan semangat saat individu menghadapi tantangan.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi ketika teman sebaya mengakui atau menghargai pemikiran, ide, atau perasaan individu dengan memberikan persetujuan atau validasi. Ini memberikan individu rasa nilai diri yang kuat dan meningkatkan kepercayaan diri. Misalnya, teman sebaya dapat memberikan pujian atau apresiasi atas kontribusi atau ide yang individu berikan dalam suatu kelompok atau proyek.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan ini melibatkan tindakan konkret yang membantu individu secara langsung dalam menyelesaikan masalah atau mengatasi kesulitan. Ini bisa berupa pinjaman uang, bantuan mencari pekerjaan, atau membantu individu menyelesaikan tugas atau proyek tertentu. Dukungan instrumental ini membutuhkan kesediaan dan kemampuan nyata dari teman sebaya untuk memberikan bantuan yang dibutuhkan.

d. Dukungan Informasi

Ini melibatkan pemberian nasihat, saran, arahan, atau umpan balik yang membantu individu dalam mengatasi masalah atau membuat keputusan. Teman sebaya bisa berbagi pengalaman atau pengetahuan yang relevan, memberikan pandangan yang objektif, atau membantu individu melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda. Dukungan informasi ini bertujuan untuk memfasilitasi individu dalam mengambil langkah yang tepat atau menyelesaikan masalah yang dihadapi.

3. Komponen dukungan sosial teman sebaya

Enam elemen dukungan sosial teman sebaya yang dikenal sebagai "The Sosial Provosion Scale" memiliki keterkaitan yang erat namun berdiri sendiri, yaitu (Cutrono dalam Yuniawati & Marni, 2015):

a. Kedekatan Emosional

Hubungan yang memberikan rasa keamanan, kenyamanan, dan perasaan dicintai. Ketika seseorang merasa terikat secara emosional dengan orang lain, seperti dalam hubungan yang intim dengan pasangan atau kebersamaan yang erat dengan keluarga atau teman dekat, mereka cenderung merasa lebih stabil secara emosional.

b. Integrasi Sosial

Mengacu pada keterlibatan individu dalam kelompok sosial dan kemampuan untuk merasakan keterhubungan dengan orang lain. Hal ini dapat terjadi melalui partisipasi dalam kegiatan sosial, memiliki lingkaran sosial yang kuat, dan merasa diterima dalam kelompok.

c. Pengakuan Kemampuan

Pengakuan terhadap nilai dan kontribusi individu dalam masyarakat. Saat seseorang merasa dihargai dan diakui oleh orang lain, baik itu dalam lingkup keluarga, pekerjaan, atau lingkungan sosialnya, mereka cenderung merasa lebih percaya diri dan berharga.

d. Ketergantungan yang Dapat Diandalkan

Ini berkaitan dengan keyakinan bahwa ada orang yang dapat diandalkan untuk memberikan dukungan dan bantuan saat dibutuhkan. Ketika individu merasa memiliki jaringan sosial yang kuat dan dapat diandalkan, mereka lebih mampu mengatasi tantangan dan stres dalam hidup mereka.

e. Bimbingan

Melibatkan penerimaan saran, umpan balik, atau arahan dari orang lain untuk membantu individu mengatasi masalah atau mengambil keputusan yang tepat. Bimbingan ini dapat datang dalam berbagai bentuk, seperti saran dari teman, nasihat dari anggota keluarga, atau arahan dari seorang mentor.

f. Kesempatan untuk Memberikan Dukungan

Menciptakan perasaan tanggung jawab dan arti bagi individu ketika mereka merasa bisa memberikan bantuan dan dukungan kepada orang lain. Merasa dibutuhkan oleh orang lain dan memiliki kesempatan untuk membantu bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang dan memperkuat hubungan sosial mereka.

4. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Perspektif Islam

Islam dipandang sebagai agama yang membawa rahmat bagi seluruh alam. Islam yang kehadirannya di tengah kehidupan masyarakat mampu mewujudkan kedamaian dan kasih sayang bagi manusia maupun alam (Arlotas, 2019). Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi Wa sallam diutus membawa ajaran Islam, yang menggambarkan Islam sebagai rahmatan lil’alamin, yakni rahmat bagi seluruh umat manusia. Istilah "rahmat" memiliki makna kelembutan yang disertai dengan rasa iba atau kasih sayang. Oleh karena itu, diutusnya Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi Wa

sallam dapat dianggap sebagai wujud kasih sayang Allah SWT kepada seluruh manusia.

Salah satu bentuk kasih sayang kepada sesama makhluk adalah solidaritas atau saling mendukung. Solidaritas, yang bersifat kemanusiaan dan mengandung nilai-nilai luhur, dianggap sebagai aspek yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Dalam Islam, nilai-nilai kebaikan solidaritas tercermin dalam al-Qur'an surah al-Maidah ayat 2:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا أُمِّيْنَ النَّبِيِّتِ الْحَرَامَ
يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ
الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ
اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syiar-syiar (kesucian) Allah, jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qalā'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula mengganggu) para pengunjung Baitulharam sedangkan mereka mencari karunia dan rida Tuhannya! Apabila kamu telah bertahalul (menyelesaikan ihram), berburulah (jika mau). Janganlah sekali-kali kebencian(-mu) kepada suatu kaum, karena mereka menghalang-halangi dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya.

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam menganjurkan kerjasama dan interaksi sosial serta saling membantu antar individu, yang merupakan dasar dari nilai-nilai sosial yang baik tanpa memandang perbedaan ras, agama, atau aspek lainnya. Dalam konteks psikologi, penulis percaya bahwa solidaritas juga dapat dipahami sebagai dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bentuk dukungan yang berupa perhatian, kasih sayang, atau penghargaan kepada individu lain. Dalam Al-Qur'an, terdapat penjelasan yang jelas mengenai beberapa aspek dari dukungan sosial tersebut. Dukungan emosional dapat berupa empati maupun kesigapan

memberikan layanan emosional Empati, kasih sayang, kepedulian, dan perhatian terhadap individu lain adalah bentuk dukungan yang bertujuan membuat individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan (Morelli, Lee, Arnn, & Zaki, 2015).

Contohnya adalah memberikan perhatian dan mendengarkan keluhan atau cerita orang lain dengan penuh perhatian disebutkan dalam Qs. Al-Balad Ayat 17

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ۝

Artinya: Kemudian, dia juga termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar serta saling berpesan untuk berkasih sayang.

Penghargaan adalah dukungan yang dapat memperkuat rasa kompeten atau self esteem seseorang. Misalnya dengan memberikan umpan balik positif terhadap kemampuan dan keterampilannya atau mengekspresikan kepercayaan bahwa individu tersebut mampu mengatasi masalah yang dialaminya, ungkapan positif merupakan bentuk apresiasi yang mendorong peningkatan kualitas dan kuantitas individu lainnya. Ungkapan positif dapat berupa kata-kata yang baik, sopan, dan dapat diterima oleh orang lain (Whelan, 1993). Seperti yang disebutkan dalam Surat Al-Israa' ayat 53.

وَقُلْ لِعِبَادِيَ يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا ۝

Artinya: Katakan kepada hamba-hamba-Ku supaya mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (dan benar). Sesungguhnya setan itu selalu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya setan adalah musuh yang nyata bagi manusia.

D. Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Quarter life crisis*

Quarter life crisis adalah respons terhadap perubahan yang terjadi saat seseorang berada dalam fase transisi menuju dewasa, ditandai dengan timbulnya rasa panik, kecemasan yang berlebihan, dan frustrasi terhadap arah dan tujuan hidupnya sendiri. Robbins & Wilner (2010) menggambarkan

quarter life crisis sebagai periode emosional yang tidak stabil yang dialami oleh individu usia 18-29 tahun, dimana terdapat banyak pilihan hidup dan tantangan di masa depan yang belum jelas, yang dapat menyebabkan kebingungan dan kekhawatiran yang berlebihan. Masa setelah kelulusan dari perguruan tinggi dianggap sebagai periode yang paling sulit, dimana individu sering mengalami kekhawatiran, stres, bahkan depresi. Kesulitan dalam menentukan langkah berikutnya, seperti melanjutkan pendidikan atau membangun karier, adalah tantangan yang sering dihadapi oleh mereka yang baru saja lulus dari perguruan tinggi.

Dalam bukunya yang berjudul “*quarter life crisis : the unieqe challenges of life in your twenties*” menggambarkan bahwa masa setelah lulus dari perguruan tinggi merupakan kondisi paling sulit sehingga menimbulkan perasaan khawatir, stress bahkan depresi. Seseorang yang baru lulus dari perguruan tinggi mengalami kesulitan dalam menentukan pekerjaan yang akan dilakukan selanjutnya seperti melanjutkan Pendidikan atau memilih membangun karir lebih dahulu. Setiap individu menanggapi proses perkembangannya dengan cara yang berbeda, sehingga tidak semua individu mampu mengatasi tantangan yang dihadapi selama proses tersebut. Persiapan yang matang dapat membantu individu menjadi lebih dewasa dalam menghadapi kehidupan. Namun, bagi beberapa orang yang kesulitan beradaptasi, fase ini dianggap sebagai periode yang penuh kegelisahan dan sulit untuk dihadapi (Afnan, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jean Michelle (2023), faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* pada individu terdiri dari faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang turut berkontribusi dalam munculnya *quarter life crisis* adalah tingkat resiliensi. Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Kristen Satya Wacana dan beberapa universitas lainnya menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi, yang didukung oleh hubungan positif dengan orang lain. Hubungan yang baik ini memberikan kesempatan

bagi mahasiswa untuk meningkatkan aspek positif dalam kehidupan sehari-hari dan untuk mengambil peluang baru sebagai tantangan.

Penelitian ini konsisten dengan temuan yang dilaporkan oleh Pinggolio (2015), yang menunjukkan bahwa faktor resiliensi berperan dalam munculnya *quarter life crisis*. Intensitas perbandingan sosial individu dapat memicu kecemasan dan pertanyaan mengenai nilai diri. Studi oleh Sari dan rekan (2016) juga menemukan hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik yang dimiliki.

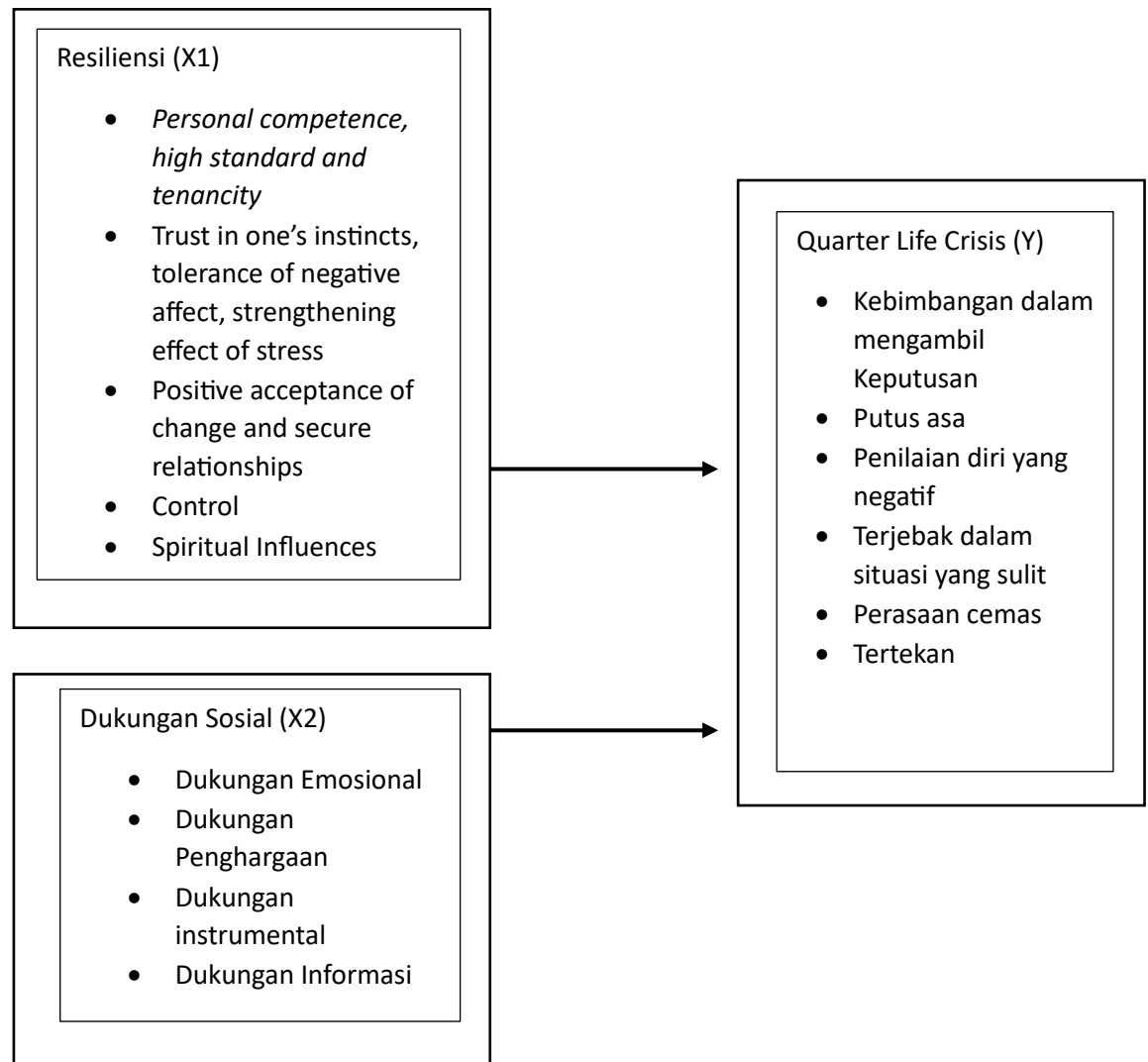
Fenomena *quarter life crisis* yang tinggi di kalangan mahasiswa tingkat akhir membawa kesadaran bahwa memiliki segala aspek yang diperlukan dalam diri dan lingkungan sosial dapat menjadi evaluasi bagi individu dan lingkungan yang dihadapi. Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi tantangan dan akan terlihat saat individu menghadapi masalah serta mampu beradaptasi dengan situasi tersebut. Mahasiswa tingkat akhir, baik di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang maupun universitas lainnya, menunjukkan kemampuan ini dalam menghadapi kesulitan yang timbul, yang sering kali berhubungan dengan pemikiran dan penilaian diri, serta respon dari lingkungan yang dapat memengaruhi perilaku individu.

Selain faktor internal, terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* seseorang yaitu dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial merupakan keberadaan, kepedulian, dan orang – orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Menurut Sarafino teman sebaya adalah individu yang mampu memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan dalam melewati peralihan masa remaja. Dukungan sosial teman sebaya yang diberikan oleh kelompok sebaya kepada

individu berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu merasa lebih dihargai, disayangi, diperhatikan dalam bagian kelompok sosial.

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak seperti keluarga, teman dekat, pasangan, rekan kerja, tetangga, dan saudara. Dalam konteks remaja, teman dekat memiliki peran penting dalam memberikan dukungan sosial selama masa perkembangan. Dukungan ini tidak hanya berupa penghargaan dan perhatian, tetapi juga memberikan kenyamanan dan kebermaknaan dalam kehidupan sehari-hari. Studi oleh Diana Ariswati dan rekannya menemukan bahwa tingkat dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Semakin rendah tingkat dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Dukungan dari teman sebaya juga memegang peran penting dalam perkembangan emosional dan sosial mahasiswa, memberikan afeksi, pemahaman, dan panduan moral.

Penelitian oleh Indah Purnamasari menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengatasi krisis paruh baya dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan makna hidup. Ini menunjukkan bahwa individu yang mencari kesejahteraan psikologis sangat bergantung pada hubungan positif dengan orang lain dan lingkungan yang mendukung. Kurangnya dukungan sosial saat menghadapi peristiwa hidup tertentu dapat menyebabkan depresi dan kehilangan makna hidup.



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan sebuah asumsi awal yang dibuat oleh peneliti sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hipotesis ini berbentuk pertanyaan dan belum didukung oleh fakta-fakta konkret, hanya berdasarkan pada teori dasar yang ada. Hipotesis ini bersifat sementara dan akan diuji kebenarannya melalui pengumpulan dan analisis data. Sugiyono (2013:8) menjelaskan bahwa hipotesis dibuat berdasarkan pengetahuan dari latar belakang masalah, tinjauan teori, serta hubungan antara

variabel yang diselidiki. Oleh karena itu, peneliti mengajukan hipotesis sebagai suatu pernyataan yang menyatakan hubungan atau pengaruh antara variabel X dan Y dalam penelitian yang dilakukan.

H1 = Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Tingkat akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang menitikberatkan pada pengumpulan dan analisis data berupa angka atau statistik untuk mengukur variabel yang diteliti (Arikunto, 2006:70). Sugiyono (2013) menyatakan bahwa dalam penelitian kuantitatif, data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian yang sesuai dengan variabel yang diteliti, lalu dianalisis secara statistik.

Pendekatan korelasional dipilih untuk menemukan hubungan timbal balik antara resiliensi, dukungan sosial, dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir psikologi di UIN Malang. Pendekatan ini digunakan untuk menggali sejauh mana hubungan antara variabel-variabel tersebut. Arikunto (2010) menjelaskan bahwa metode korelasional bertujuan untuk mengeksplorasi kekuatan dan arah hubungan antar variabel-variabel tersebut, yang dapat dinilai melalui koefisien korelasi. Azwar (2014) menyatakan bahwa pendekatan korelasional membantu dalam menilai tingkat keterkaitan antara variabel-variabel yang diteliti.

B. Identifikasi Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat, sebagai berikut :

1. Variabel bebas X (*independent variabel*)

Variabel bebas, yang juga dikenal sebagai variabel stimulus, merupakan faktor yang dapat memberikan pengaruh atau memicu perubahan pada variabel dependen atau variabel terikat (Sugiyono, 2013). Dalam konteks penelitian ini, variabel bebas mencakup resiliensi dan dukungan sosial dari teman sebaya.

2. Variabel terikat Y (*Dependet Variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi, sebagai akibat dari adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *quarter life crisis*.

C. Definisi Operasional

1. *Quarter life crisis*

Quarter life crisis merupakan krisis yang terjadi pada seperempat abad pertama kehidupan dari individu yang berkaitan dengan masa depannya. *Quarter life crisis* ditunjukkan dengan kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan dan khawatir akan hubungan interpersonal.

2. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi hambatan yang terjadi dalam hidupnya dengan produktif dan optimis. Ditandai dengan *personal competence, high standard and tenacity, trust in one's instinct, tolerance of negative affect, strengthening affect of stress, positive acceptance of change and secure relationships, control and spiritual influences*.

3. Dukungan sosial teman sebaya

Dukungan sosial adalah suatu pemberian dukungan yang diberikan oleh teman sebaya terhadap individu dalam bentuk dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah kumpulan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari 415 mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi di UIN Malang pada tahun 2023.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian terpilih dari keseluruhan populasi yang digunakan sebagai sumber data, dengan tujuan agar dapat mencerminkan karakteristik umum dari populasi secara keseluruhan (Anwar, 2009). Sampel didefinisikan sebagai representasi Sebagian populasi yang menjadi fokus dalam sebuah penelitian (Arikunto, 2013). Teknik pengambilan sampel yakni menggunakan *purposive sampling* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Adapun pertimbangan untuk menentukan ukuran sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan Mahasiswa Psikologi angkatan 2018 - 2020 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tujuan dari pengambilan sampel agar hasil penelitian dapat menerangkan serta menggeneralisasikan populasi dari keseluruhan. Tingkat kesalahan pada penelitian ini atau biasa disebut *sampling error* dalam menentukan jumlah responden berada pada Tingkat *error* sebanyak 5%. Rumus yang digunakan pada penelitian ini menggunakan rumus Issac dan Michael, yakni:

$$S = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan :

S =	Jumlah sampel/responden
λ^2 =	Chi kuadrat, dengan dk =1, taraf kesalahan 1%, 5% dan 10%
N =	Jumlah populasi
P =	Peluang benar (0,5)
Q =	Peluang salah (0,5)
d2 =	Taraf kesalahan di kuadrat kan

Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 415 mahasiswa, sehingga dengan Tingkat *sampling error* sebanyak 5% maka dapat diperoleh minimal sampel sebanyak 191 responden atau 46% dari keseluruhan populasi mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

E. Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data merupakan teknik yang dipakai untuk menghimpun informasi dalam suatu penelitian, sedangkan alat penelitian seperti instrumen pengukuran digunakan untuk memudahkan proses pengumpulan data, sehingga memastikan data yang diperoleh lebih akurat, lengkap, dan tersusun secara sistematis (Ridwan, 2005).

1. Wawancara

Wawancara merupakan teknik yang digunakan peneliti untuk menggali data secara langsung dari subjek dengan melakukan interaksi tatap muka. Dalam penelitian ini, wawancara digunakan sebagai metode untuk mendalami pengalaman *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Wawancara yang dilakukan bersifat tidak terstruktur, dimana peneliti berinteraksi langsung dengan subjek tanpa menggunakan kerangka pertanyaan yang kaku.

2. Skala

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada penggunaan skala Likert. Tujuan utama dari penggunaan skala ini adalah untuk mengukur variabel-variabel penelitian yang terkait. Skala Likert ini terdiri dari empat pilihan, dengan pertimbangan bahwa menggunakan lima pilihan bisa mengakibatkan responden memilih opsi yang paling sederhana atau aman, yang kemungkinan tidak akan memberikan gambaran yang akurat.

Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui proses penyebaran kuesioner kepada responden. Kuesioner ini dirancang untuk menanyakan tentang pengaruh antara resiliensi, dukungan sosial, dan *quarter life crisis*. Penelitian menggunakan kuesioner terstruktur yang diberikan langsung kepada responden, sehingga memudahkan proses pengumpulan data.

Dalam penelitian ini, terdapat tiga skala yang digunakan: skala dukungan sosial, skala resiliensi, dan skala *quarter life crisis*. Format skala ini berbentuk pernyataan sikap, dimana responden diminta untuk memilih salah satu dari empat opsi tanggapan yang tersedia. Pernyataan sikap ini dibagi menjadi dua jenis: yang menguntungkan dan yang tidak menguntungkan. Kriteria penilaian dalam skala Likert ini terdiri dari empat pilihan: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Dengan demikian, skala ini memberikan kerangka penilaian yang jelas bagi responden untuk mengekspresikan sikap dan pendapat mereka terkait dengan variabel yang diteliti.

Tabel 3.1 Skor skala likert

No	Respon	Skor	
		Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Setuju (SS)	4	1
2.	Setuju (S)	3	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

F. Instrumen Penelitian

Instrument dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang ditetapkan dalam tiga variable, sebagai berikut :

1. Blueprint skala Resiliensi

Skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari Connor Davidson (2003) Bernama CID RISC

Tabel 3.2 instrumen penelitian Connor Davidson (2009)

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			favo	Unfavo	
1	<i>Personal competence, high standard and tenacity</i>	Mampu menjadi individu yang kompeten, ulet dan memiliki standar yang tinggi	1,2,3	4	
2	<i>Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress</i>	Percaya pada naluri, toleran dalam hal buruk dan mampu mengatasi akibat dari stress	5,6	7,8	
3	<i>Positive acceptance of change and secure relationships</i>	Menerima perubahan secara positif dan mampu menjaga hubungan baik dengan orang lain	10,11	9	
4	<i>Control</i>	Mampu mengendalikan diri	12	13	
5	<i>Spiritual influences</i>	Individu percaya pada Tuhan dan takdir	14	15	
Total			9	6	15

2. Dukungan sosial teman sebaya

Menurut Sarafino (2011 dalam Febriyanti, 2021) terdapat empat aspek mempengaruhi dukungan sosial antara lain :

Tabel 3.3 blueprint dukungan sosial teman sebaya

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favo	Unfavo	
1	Dukungan Emosional	Perhatian, empati, kepedulian, penghargaan positif dan dorongan motivasi	17	16,18	
2	Dukungan Penghargaan	Bentuk dukungan yang diperoleh dari ekspresi positif seseorang yang menunjukkan persetujuan atau validasi dari pemikiran atau ide atau perasaan yang sedang dialaminya	20	19	
3	Dukungan Instrumental	Dukungan yang berkaitan dengan bantuan seseorang secara langsung seperti meminjamkan uang, menolong untuK mendapatkan pekerjaan atau menolong dalam melakukan pekerjaan	21	22,23	
4	Dukungan Informasi	Dorongan nasihat, saran, arah dan umpan balik dalam merespon pada sesuatu yang dilakukan seseorang	24	25	
Total			4	6	10

3. *Quarter life crisis*

Menurut christine hassler (2009) terdapat tujuh aspek yang mendukung adanya *quarter life crisi* antara lain:

Table 3.4 Blueprint *Quarter life crisis*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favo	Unfavo	
1	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	Ragu untuk menentukan pilihan	26,27	28	
2	Putus Asa	Merasa sia – sia, perasaan tidak percaya diri karena apa yang dilakukan gagal	29,30,31		
3	Penilaian diri yang negatif	Perasaan cemas, khawatir, tertekan dan kebimbangan dalam mengambil keputusan	32,33,34,35		
4	Terjebak dalam situasi sulit	Pengambilan keputusan yang diambil oleh individu tergantung pada situasi dan kondisi yang sedang dialami	36		
5	Perasaan cemas	Perasaan khawatir apabila harapan yang diberikan kepadanya tidak sesuai dengan ekspektasi	37,38		
6	Tertekan	Individu merasa bahwa tantangan yang dihadapi semakin berat sehingga aktifitas yang lain menjadi tidak lancar	39,40		
7	Khawatir akan hubungan interpersonal	Individu mengkhawatirkan hubungan mereka dengan lawan jenis maupun keluarga mereka	41		
			15	1	16

G. Validitas dan Reabilitas

Validitas dan reliabilitas merupakan faktor penting dalam menilai kualitas suatu alat ukur. Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa validitas

mengacu pada kemampuan alat untuk mengukur sesuatu dengan akurat sesuai dengan tujuan pengukuran. Di sisi lain, reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keandalan alat ukur dalam memberikan hasil yang sama saat digunakan berkali-kali untuk mengukur objek yang sama.

1. Uji Validitas

a. Validasi Ahli

Validitas isi merupakan akurasi dalam mengukur konten instrument, mencakup kecocokan isi yang sesuai dengan tujuan penelitian, terdiri dari 3 bagian skala diantaranya: resiliensi, dukungan sosial teman sebaya, dan *quarter life crisis*. Selanjutnya isi dari skala tersebut divalidasi oleh ahli untuk mengevaluasi aspek isi dari instrument tersebut. Jumlah tenaga ahli dalam validasi instrument resiliensi, dukungan sosial teman sebaya, dan *quarter life crisis* adalah 2 ahli dosen. Dalam mengukur validitas penulis melakukan 3 penilaian. Jika nilai (3) pada pertanyaan ataupun pernyataan maka dapat dipakai, nilai (2) maka pertanyaan maupun pernyataan harus dibuang atau tidak dipakai. Hasil dari penilaian ahli kemudian dianalisis melalui perhitungan Content Validity Ratio (CVR), dalam perhitungan CVR, sejumlah ahli diminta untuk memeriksa dan memberikan penilaian terhadap setiap pernyataan dalam instrument. Validitas dihitung dengan mengacu pada rumus CVR berikut:

$$CVR = \frac{2ne}{N} - 1$$

Penjelasan :

CVR : *Content Validity Ratio*

N : Banyaknya Validator/ahli

Ne : Validator yang disetujui

Berikut CVR yang dilakukan sebagai berikut

Tabel 3.5 Jadwal Pelaksanaan CVR

No	Nama	Pelaksanaan	Pengembalian
1.	Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog	06 September 2023	12 September 2023
2.	Lailatul Fitriyah, M.Psi	07 September 2023	14 September 2023

Hasil perhitungan menggunakan *CVR*, resiliensi dapat dilihat di bawah ini.

$$CVR = \frac{2ne}{N} - 1$$

$$CVR = \frac{2.2}{2} - 1$$

$$CVR = \frac{4}{2} - 1$$

$$CVR = 1$$

Tabel 3.6 Validasi Instrumen Resiliensi menggunakan CVR

Nomor	Validator 1	Validator 2	Ne	CVR	Ket
1	3	3	2	1	Valid
2	3	3	2	1	Valid
3	3	3	2	1	Valid
4	3	3	2	1	Valid
5	3	3	2	1	Valid
6	3	3	2	1	Valid
7	3	3	2	1	Valid
8	3	3	2	1	Valid
9	3	3	2	1	Valid
10	3	3	2	1	Valid
11	3	3	2	1	Valid
12	3	3	2	1	Valid
13	3	3	2	1	Valid
14	3	3	2	1	Valid
15	3	3	2	1	Valid

Table 3.7 didapatlam dari hasil CVR skala resiliensi didapatkan 15 aitem relevan.

Tabel 3.7 Validitas Resiliensi

Dimensi	Indikator	No Aitem		Jumlah Aitem
		Aitem Valid	Aitem Gugur	
<i>Personal competence, high standard and tenacity</i>	Mampu menjadi individu yang kompeten, ulet dan memiliki standar yang tinggi	1,2,3,4		4
<i>trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress, streghtening effect</i>	Percaya pada naluri, toleran dalam hal buruk dan mampu mengatasi akibat dari stress	5,6,7,8		4
<i>Positive acceptance of change and secure relationships</i>	Menerima perubahan secara positif dan mampu menjaga hubungan baik dengan orang lain	9,10,11		3
<i>Control</i>	Mampu mengendalikan diri	12		1
<i>Spiritual Influences</i>	Individu percaya pada Tuhan dan takdir	13,14,15		3

Tabel 3.8 Validasi Instrumen Dukungan Sosial Teman

Sebaya menggunakan CVR

Nomor	Validator 1	Validator 2	Ne	CVR	Ket
1	3	3	2	1	Valid
2	3	3	2	1	Valid
3	3	3	2	1	Valid
4	3	3	2	1	Valid
5	3	3	2	1	Valid
6	3	3	2	1	Valid
7	3	3	2	1	Valid
8	3	3	2	1	Valid
9	3	3	2	1	Valid
10	3	3	2	1	Valid

Table 3.8 tersebut didapatkan dari hasil CVR skala dukungan sosial teman sebaya didapatkan 10 aitem relevan.

Tabel 3.9 Validitas Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dimensi	Indikator	No Aitem		Jumlah Aitem
		Aitem Valid	Aitem Gugur	
Dukungan Emosional	Perhatian, empati, kepedulian, penghargaan positif dan dorongan motivasi	1,2,3		3
Dukungan Penghargaan	bentuk dukungan yang diperoleh dari ekspresi positif seseorang yang menunjukkan persetujuan atau validasi dari pemikiran atau ide atau perasaan yang sedang dalamnya	4,5		2
Dukungan Instrumental	Dorongan nasihat, saran, arah dan umpan balik dalam merespon pada sesuatu yang dilakukan seseorang	6,7,8		3
Dukungan Informasi	Dorongan nasihat, saran, arah dan umpan balik dalam merespon pada sesuatu yang dilakukan seseorang	9,10		2

**Tabel 3.10 Validasi Instrumen *Quarter life crisis*
menggunakan CVR**

Nomor	Validator 1	Validator 2	Ne	CVR	Ket
1	3	3	2	1	Valid
2	3	3	2	1	Valid
3	3	3	2	1	Valid
4	3	3	2	1	Valid
5	3	3	2	1	Valid
6	3	3	2	1	Valid
7	3	3	2	1	Valid
8	3	3	2	1	Valid
9	3	3	2	1	Valid
10	3	3	2	1	Valid
11	3	3	2	1	Valid
12	3	3	2	1	Valid
13	3	3	2	1	Valid
14	3	3	2	1	Valid
15	3	3	2	1	Valid
16	3	3	2	1	Valid

Table 3.11 tersebut didapat hasil CVR skala *Quarter life crisis* didapatkan 16 aitem relevan.

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Ket
			Aitem Valid	Aitem Gugur	
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	Ragu untuk menentukan pilihan	1,2,3		Valid
2.	Putus asa	Merasa sia – sia, perasaan tidak percaya diri karena apa yang dilakukan gagal	4,5,6		Valid
3.	Penilaian diri yang negatif	Perasaan cemas, khawatir, tertekan dan keseimbangan dalam mengambil keputusan	7,8,9, 10		Valid
4.	Terjebak dalam situasi yang sulit	Pengambilan keputusan yang diambil oleh individu tergantung pada situasi dan kondisi yang sedang dialami	11		Valid
5.	Perasaan Cemas	Perasaan khawatir apabila harapan yang diberikan kepadanya tidak sesuai dengan ekspektasi	12,13		Valid
6.	Tertekan	Individu merasa bahwa tantangan yang dihadapi semakin berat sehingga aktifitas yang lain menjadi tidak lancar	14, 15		Valid
7.	Khawatir akan hubungan interpersonal	Individu mengkhawatirkan hubungan mereka dengan lawan jenis maupun keluarga mereka	16		Valid

b. Validasi Konstruk

Penelitian ini menggunakan korelasi product moment sebagai metode untuk menguji validitas data, dengan menggunakan perangkat lunak komputer SPSS versi 23 untuk Windows dalam proses perhitungan. Suatu item dianggap valid jika hasil uji validitas menunjukkan nilai Korelasi Pearson di atas 0,3. Sebaliknya, jika nilai Korelasi Pearson kurang dari 0,3, maka dianggap tidak valid. Selain itu, signifikansi juga menjadi pertimbangan; jika nilai signifikansi melebihi 0,05, maka dianggap valid, sedangkan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, dianggap tidak valid (Azwar, 2006).

Tabel 3.11
Validitas Resiliensi

No	Aspek	Indikator	Aitem	Koefisien Korelasi	Ket
1.	<i>Personal competence, high standard and tenacity</i>	Mampu menjadi individu yang kompeten, ulet dan memiliki standar yang tinggi	1	0.382	Valid
			2	0.283	Gugur
			3	0.319	Valid
			4	0.865	Valid
2.	<i>trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress</i>	Percaya pada naluri, toleran dalam hal buruk dan mampu mengatasi akibat dari stress	5	0.496	Valid
			6	0.570	Valid
			7	0.890	Valid
			8	0.887	Valid
3.	<i>Positive acceptance of change and secure relationships</i>	Menerima perubahan secara positif dan mampu menjaga hubungan baik dengan orang lain	9	0.860	Valid
			10	0.578	Valid
			11	0.303	Valid
4.	<i>Control</i>	Mampu Mengendalikan diri	12	0.825	Valid
5.	<i>Spiritual Influences</i>	Individu percaya pada Tuhan dan takdir	13	0.157	Gugur
			14	0.554	Valid
			15	0.802	Valid
Jumlah Keseluruhan			15	2	

Pada tabel bisa dijelaskan bahwa aitem yang gugur berjumlah 2 dan aitem yang valid berjumlah 13 dari 15 aitem. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala ini valid karena mewakili 5 aspek variabel resiliensi. Rentang nilai koefisien pada uji validitas skala dukungan sosial penelitian ini berada diatas 0.30

Tabel 3.12
Validitas Dukungan Sosial Teman Sebaya

Validitas Dukungan Sosial Teman Sebaya					
No	Aspek	Indikator	Aitem	Koefisien Korelasi	Ket
1.	Dukungan emosional	perhatian, empati, kepedulian, penghargaan positif dan dorongan motivasi	1	0.884	Valid
			2	0.255	Gugur
			3	0.849	Valid
2.	Dukungan	bentuk dukungan	4	0.949	Valid
	Penghargaan	yang diperoleh dari ekspresi positif seseorang yang menunjukkan persetujuan atau validasi dari pemikiran atau ide atau perasaan yang sedang dialaminya	5	0.605	Valid
3.	Dukungan Instrumental	dukungan yang berkaitan dengan bantuan seseorang secara langsung seperti meminjamkan uang, menolong untuk mendapatkan pekerjaan dan menolong dalam melakukan pekerjaan	6	0.235	Gugur
			7	0.936	Valid
			8	0.909	Valid
4.	Dukungan Informasi	dorongan nasihat, saran, arah dan umpan balik dalam merespon pada sesuatu yang dilakukan seseorang	9	0.261	Gugur
			10	0.896	Valid
Jumlah keseluruhan			10	3	

Pada tabel bisa dijelaskan bahwa aitem yang gugur berjumlah 3 dan aitem yang valid berjumlah 7 dari 10 aitem. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala ini valid karena mewakili 4 aspek variabel dukungan sosial.

Rentang nilai koefisien pada uji validitas skala dukungan sosial penelitian ini berada diatas 0.30.

Tabel 3.13
Validitas *Quarter life crisis*

No	Aspek	Indikator	Aitem	Koefisien Korelasi	Ket
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	Ragu untuk menentukan pilihan	1	0.682	Valid
			2	0.660	Valid
			3	0.541	Valid
2.	Putus asa	Merasa sia – sia, perasaan tidak percaya diri karena apa yang dilakukan gagal	4	0.705	Valid
			5	0.667	Valid
			6	0.521	Valid
3.	Penilaian diri yang negatif	Perasaan cemas, khawatir, tertekan dan kebimbangan dalam mengambil keputusan	7	0.621	Valid
			8	0.606	Valid
			9	0.544	Valid
			10	0.637	Valid
4.	Terjebak dalam situasi yang sulit	Pengambilan keputusan yang diambil oleh individu tergantung pada situasi dan kondisi yang sedang dialami	11	0.470	Valid
5.	Perasaan Cemas	Perasaan khawatir apabila harapan yang diberikan kepadanya tidak sesuai dengan eksptasi	12	0.495	Valid
			13	0.595	Valid
6.	Tertekan	Individu merasa bahwa tantangan yang dihadapi semakin berat sehingga aktifitas yang lain menjadi tidak lancar	14	0.721	Valid
			15	0.753	Valid
7.	Khawatir akan hubungan interpersonal	Individu mengkhawatirkan hubungan mereka dengan lawan jenis maupun keluarga mereka	16	0.595	Valid
Jumlah keseluruhan			16	-	

Pada table diatas dijelaskan bahwa semua aitem *quarter life crisis* pada penenlitian ini valid. Sehingga dapat disimpulkan skala ini valid karena semua aitem pada skala *quarter life crisis* dinyatakan valid. Rentang koefisien *quarter life crisis* berada diatas 0.300.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari istilah "reability" yang mengindikasikan tingkat kepercayaan. Reliabilitas mencerminkan sejauh mana alat ukur dapat dipercaya untuk menghasilkan hasil pengukuran yang konsisten. Ini berarti bahwa alat ukur harus menghasilkan hasil yang seragam setiap kali digunakan pada subjek yang sama, asalkan tidak ada perubahan yang signifikan dalam aspek yang diukur. Ketika terjadi perbedaan besar dalam hasil pengukuran dari waktu ke waktu, maka alat ukur tersebut tidak dapat diandalkan atau dianggap tidak reliabel, yang pada gilirannya tidak dapat memberikan gambaran yang akurat terhadap variabel interpersonal seperti teman, keluarga, dan pasangan (Azwar, 2011).

Dalam penelitian ini, pendekatan konsistensi internal digunakan dengan menerapkan prosedur Alpha Cronbach dalam menghitung koefisien alpha. Koefisien alpha memiliki rentang antara 0 hingga 1, di mana nilai di atas 0,6 dianggap sebagai indikator reliabilitas yang memadai (Wiratman Sujerwen, 2014). Semakin tinggi koefisien korelasi mendekati 1, semakin reliabel alat ukur tersebut dianggap (Azwar, 2011).

Table 3.14
Uji Reliabel

Variabel	Jumlah aitem awal	Jumlah aitem valid	Koefisien alpha	Ket
Resiliensi	15	13	0.885	Reliabel
Dukungan sosial teman sebaya	10	7	0.904	Reliabel
<i>Quarter life crisis</i>	16	16	0.889	Reliabel

Berdasarkan table dapat diketahui bahwa nilai reliabilitas pada variabel penelitian mahasiswa Tingkat akhir fakultas psikologi UIN Malang memperoleh alpha pada masing – masing variabel yaitu resiliensi 0.885, 0.904 pada variabel dukungan sosial teman sebaya dan 0.889 pada variabel *quarter life crisis*. Dari hasil alpha cornbach pada tiap variabel > 0.60 sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

H. Teknik Analisis data

1. Uji Asumsi Klasik

Analisis ini dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian dengan tujuan memahami atau menganalisis hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan perangkat lunak pengolahan data statistik SPSS 23.0 for Windows.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data yang digunakan memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, metode Kolmogorov-Smirnov digunakan dengan tingkat signifikansi $p > 0,05$ yang menunjukkan normalitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS 23 for Windows.

b. Uji Linearitas

Pengujian linearitas bertujuan untuk menentukan apakah hubungan antara dua atau lebih variabel itu linear atau tidak. Dalam penelitian ini, uji ANOVA digunakan, dan hubungan variabel dikatakan linear jika nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05. Pengujian linearitas juga dapat dilakukan dengan melihat nilai "Deviation from linearity Sig" pada perangkat

lunak SPSS, dimana nilai yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan linearitas.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana hubungan linear antara variabel bebas dalam suatu model regresi. Salah satu metode untuk mendeteksi multikolinearitas adalah dengan memeriksa Variance Inflation Factor (VIF). Toleransi mengukur seberapa baik variabel independen yang dipilih dapat dijelaskan oleh variabel independen lainnya. Oleh karena itu, VIF dapat dihitung sebagai kebalikan dari toleransi, yaitu $VIF = 1/\text{toleransi}$. Toleransi yang rendah akan menghasilkan nilai VIF yang tinggi. Biasanya, nilai cutoff yang umum digunakan untuk menunjukkan keberadaan multikolinearitas adalah toleransi sebesar 0,10 atau nilai VIF sebesar 10 (Rachmayani & Ramdhani, 2014).

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengevaluasi apakah model regresi menunjukkan ketidaksamaan varians dari residual antara satu observasi ke observasi lainnya. Ketika tingkat signifikansi kurang dari 5% untuk setiap koefisien korelasi variabel bebas, itu menunjukkan adanya heteroskedastisitas. Namun, jika nilai kesalahan melebihi 5%, hal itu menunjukkan bahwa tidak ada indikasi

heteroskedastisitas. Dengan memplot nilai-nilai prediksi (predicted values), kita dapat mendeteksi keberadaan heteroskedastisitas dengan memeriksa pola yang terbentuk pada scatter plot. (Rachmayani & Ramdhani, 2014).

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah proses menggambarkan data yang dikumpulkan dari penelitian tanpa melakukan interpretasi atau penarikan kesimpulan. Data mentah yang telah terkumpul kemudian dianalisis melalui langkah-langkah sebagai berikut:

a. Menentukan Mean Hipotetik

$$\text{Mean} = \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min}) \text{ Jumlah item}$$

Keterangan :

Mean = rerata hipotetik

i max = skor maksimal aitem

i min = skor minimal aitem

Jumlah item = jumlah aitem yang diterima

b. Menentukan Standar Deviasi Hipotetik

$$\text{SD} = \frac{1}{2} (i \text{ max} - i \text{ min})$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

i max = skor maksimum subjek

i min = skor minimum subjek

c. Kategorisasi

Untuk menilai keterkaitan antara dukungan sosial dari teman sebaya, resiliensi, dan *quarter life crisis*,

dilakukan klasifikasi berdasarkan distribusi normal (Azwar, 2007). Berikut adalah kategori untuk setiap variabel dalam penelitian:

Tabel 3.15 Norma Kategorisasi Data

Klasifikasi	Norma
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$

Setelah dilakukan kategorisasi selanjutnya ialah menentukan presentase dari tiap data yang telah dikategori rendah, kategori sedang, serta kategori tinggi.

3. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linear Berganda

Uji regresi dilakukan untuk melihat pengaruh antara variabel. Variabel yang terlibat dalam penelitian ini adalah resiliensi dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*. Uji regresi menggunakan perangkat lunak SPSS for Windows. Sebuah variabel dianggap memiliki pengaruh signifikan jika nilainya $\text{sig} < 0,05$.

b. Uji T (Parsial)

Uji-t digunakan untuk menilai apakah ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen, baik secara parsial maupun secara individual. Secara sederhana, uji-t merupakan

metode statistik yang digunakan untuk mengevaluasi apakah parameter yang diharapkan (seperti koefisien regresi dan konstanta) dalam model regresi linear berganda adalah parameter yang signifikan. Dalam penelitian ini, uji-t dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Jika nilai probabilitasnya kurang dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) akan ditolak, menunjukkan bahwa koefisien tersebut signifikan. Namun, jika nilai probabilitasnya lebih besar dari 0,05, maka H_0 akan diterima, menunjukkan bahwa koefisien regresi tidak signifikan.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum objek penelitian

1. Profil Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang didirikan berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Berlokasi di Jalan Gahayana 50, Dinoyo, Malang, dengan luas lahan mencapai 14 hektar. Secara organisasional, universitas ini memiliki tujuh fakultas, termasuk Fakultas Syariah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Humaniora, Fakultas Ekonomi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Fakultas Sains dan Teknologi, serta Fakultas Psikologi.

Universitas ini terkenal dengan pengembangan keilmuan yang mewajibkan seluruh komunitas akademiknya untuk memiliki kemampuan Bahasa Arab dan Bahasa Inggris. Melalui Bahasa Arab, diharapkan mereka dapat melakukan studi Islam melalui sumber-sumber asli seperti Al-Qur'an dan Al-Hadis, sementara Bahasa Inggris membantu mereka dalam mempelajari ilmu pengetahuan umum dan modern serta sebagai alat komunikasi global. Karena itulah, universitas ini dikenal sebagai Universitas Bilingual. Untuk mencapai tujuannya, universitas ini mengembangkan ma'had atau pesantren kampus, di mana semua mahasiswa tahun pertama wajib tinggal di sana. Pendidikan di universitas ini merupakan gabungan antara tradisi universitas dan ma'had atau pesantren.

Salah satu fakultas yang ada di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang adalah Fakultas Psikologi. Fakultas ini merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan departemen agama dan fungsional akademiknya di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional dan Kebudayaan. Tujuan dari Fakultas Psikologi adalah untuk menghasilkan sarjana psikologi yang mampu

mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman, yang bersumber dari Al-Qur'an, Al-Hadis, dan khazanah keilmuan Islam. Program studi psikologi pertama kali dibuka pada tahun 1997 sesuai dengan SK Dirjen Bimbingan Masyarakat Islam No. E/107/1997, dan kemudian menjadi jurusan psikologi pada tahun 1999 berdasarkan SK. Berikut adalah visi dan misi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang:

a) Visi

“terwujudnya fakultas psikologi integrative dalam memadukan sains dan islam yang bereputasi internasional”

b) Misi

“mencetak lulusan psikologi yang berkarakter ulul albab, menghasilkan sains psikologi yang relevan dan budaya saing tinggi”

2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan di fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian dilakukan dengan observasi dan wawancara kepada mahasiswa tingkat akhir psikologi uin maulana malik Ibrahim malang serta membagikan skala kepada teman – teman mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini dimulai pada tanggal 8 Mei sampai 15 November 2023 pada mahasiswa tingkat akhir psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Untuk penyebaran kuesioner dilakukan dengan menyebarkan link google form yang berisikan skala variabel penelitian kepada responden sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti.

3. Jumlah Subjek Penelitian dan Alasan Menetapkan Jumlah

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang tengah menyelesaikan tugas akhir di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Jumlah sampel yang terlibat dalam

penelitian ini adalah sejumlah 191 mahasiswa tingkat akhir dari fakultas psikologi UIN Malang.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Penelitian ini difokuskan kepada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan kriteria pernah mengalami *quarter life crisis* dan memiliki usia 18-30 tahun dan merupakan mahasiswa tingkat akhir. Data untuk penelitian ini dikumpulkan melalui penggunaan angket (kuesioner) yang disebarakan kepada responden melalui tautan formulir Google.

5. Hambatan – Hambatan Yang Dijumpai dalam Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini tidak terlepas dari hambatan. Faktor utama yang menghambat penelitian ini adalah susahnya mendapatkan responden dikarenakan Sebagian dari populasi telah lulus.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian menggambarkan berbagai metode analisis yang diterapkan setelah mendapatkan data dari partisipan penelitian.

1) Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah distribusi dari kedua variabel, yaitu variabel terikat dan variabel bebas, bersifat normal atau tidak dalam konteks regresi. Penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov Test dengan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0,05 saat menguji normalitas data. Hasil dari uji normalitas dianggap normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sementara jika nilainya kurang dari 0,05, dianggap tidak normal.

Hasil normalitas yang signifikan lebih dari 0,05 menunjukkan bahwa distribusi kedua variabel cenderung mengikuti pola distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, hal ini mengindikasikan bahwa

distribusi variabel tersebut tidak mengikuti pola distribusi normal. Berikut adalah table yang memuat hasil pengolahan data kuesioner dalam uji statistik :

Tabel 4.1

Hasil Pengujian Normalitas

One-Sample Kolmogrov-Sminov Test

One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test		
		Unstadarized Residual
N		191
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.10061719
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.048
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^c

- Test distribution is normal
- Calculated from the data
- Liliefors significance correction
- This is a lower bound of the significance

Berdasarkan analisis normalitas yang dilakukan dengan SPSS 23 for Windows, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.200. Hal ini dapat disimpulkan dari ketiga variable tersebut dinyatakan normal

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Hasil uji linearitas dianggap dapat diterima atau memenuhi kriteria jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0.05. Sebaliknya, jika nilai signifikansinya kurang dari 0.05, hasil uji dianggap tidak dapat diterima atau tidak memenuhi kriteria yang ditetapkan.

Tabel 4.2
Hasil pengujian Linearitas Resiliensi dengan
Quarter life crisis

ANOVA Table							
			Sum of square	df	Mean Square	F	Sig
<i>Quarter life crisis*</i>	Between Groups	Combined	1414.969	26	54.422	.797	.747
Resiliensi		Linearity	27.125	1	27.125	.397	.529
		Deviation From Linearity	1387.844	25	55.514	.813	.722
	Within Groups		11198.005	164	68.281		
	Total		12612.974	190			

Berdasarkan hasil pengujian pada table 4.2 diperoleh hasil nilai *deviation from linearity* $0.722 > 0.05$ yang berarti kedua variabel memiliki keterkaitan yang bersifat linear. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel resiliensi dan variabel *quarter life crisis*.

Tabel 4.3
Hasil pengujian linieritas variabel dukungan sosial teman
sebaya dengan *quarter life crisis*

ANOVA Table							
			Sum of square	df	Mean Square	F	Sig
<i>Quarter life crisis*</i>	Between Groups	Combined	2132.529	22	96.933	.929	.557
Dukungan Sosial Teman Sebaya		Linearity	278.074	1	278.074	2.665	.104
		Deviation From Linearity	1854.455	21	88.307	.846	.660
	Within Groups		17530.058	168	104.346		
	Total		19662.586	190			

Berdasarkan hasil pengujian pada table 4.3 diperoleh hasil nilai *deviation from linearity* $0.660 > 0.05$ yang berarti kedua variabel memiliki keterkaitan yang bersifat linear. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel resiliensi dan variabel *quarter life crisis*.

Tabel 4.4
Hasil pengujian linearitas variabel resiliensi dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*

Variabel	Sampel	Sig.	Keterangan
<i>Quarter life crisis</i> *Resiliensi	191	0.72	Linear
<i>Quarter life crisis</i> *Dukungan Sosial	191	0.66	Linear

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan bagian dari evaluasi model regresi yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat korelasi antara variabel bebas (X_1 dan X_2) (Ghozali, 2018, h. 105). Kualitas model regresi dianggap baik apabila hasil uji menunjukkan ketiadaan korelasi antar variabel bebas. Terdapat dua kriteria keputusan dalam uji multikolinearitas: pertama, dengan merujuk pada nilai Tolerance, di mana multikolinearitas dianggap tidak terjadi jika nilai Tolerance > 0.10 . Sebaliknya, jika nilai Tolerance < 0.10 , maka multikolinearitas dianggap terjadi. Kedua, dengan merujuk pada variance Inflation Factor (VIP), di mana ketiadaan multikolinearitas diindikasikan oleh nilai VIP < 10.00 . Namun, jika nilai VIP > 10.00 , maka terdapat multikolinearitas. Pengujian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26 for Windows 11. Hasil output uji multikolinearitas dengan metode Tolerance dan VIP dapat ditemukan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.5
Pengujian Multikolinieritas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Tolerance	VIF
	B	Std. Error	Beta					
(Constant)	49.716	5.440			9.139	.000		
Resiliensi	.085	.091	.067		.933	.352	.952	1.050
Dukungan Sosial	-.359	.095	-.269		-3.764	.000	.952	1.050

Dari hasil uji multikolinearitas pada table 4.5, terlihat bahwa nilai VIF pada variabel X1 dan X2 < 10.00 dan nilai tolerance > 0.10, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat kecenderungan multikolinearitas pada variabel bebas dalam penelitian ini, sehingga model regresi dapat dianggap memiliki kualitas yang baik.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan bagian integral dari analisis regresi yang mengevaluasi ketidakseragaman variasi residual antar pengamatan dengan menunjukkan perbedaan nilai (Ghozali, 2018, h. 137). Kualitas suatu model regresi dianggap baik apabila uji tersebut tidak menunjukkan adanya heteroskedastisitas (Ghozali, 2018, h. 137). Semua variabel independen diuji terhadap kesalahan mutlak menggunakan metode regresi Glejser (Aditya, dkk, 2019, h. 63). Model regresi dianggap bebas dari heteroskedastisitas jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat heteroskedastisitas. Pengujian ini dilaksanakan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 23 for Windows 11.

Tabel 4.6
Pengujian Heteroskedastisitas

Model	Coefficients				
	Unstandardized		Standardized		
	Coefficients		Coefficients	t	Sig
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	37.336	4.681		7.977	.000
Resiliensi	.062	.079	.058	.790	.431
Dukungan Sosial Teman Sebaya	.131	.091	.105	1.438	.152

Dari data yang tercantum pada tabel 4.6, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi untuk variable resiliensi diri sebesar $0.431 > 0.05$ dan nilai signifikansi untuk variable dukungan sosial sebesar $0.152 > 0.05$, yang berarti bahwa hasil uji untuk kedua variable bebas menunjukkan ketiadaan heteroskedastisitas, yang mengindikasikan bahwa model regresi dapat diklasifikasikan sebagai baik

2) Uji Deskriptif

Pengujian deskriptif dilaksanakan sebagai metode untuk mengungkapkan jawaban terhadap perumusan masalah dan mampu mencapai tujuan penelitian. Data yang disajikan dalam uji deskriptif diharuskan tersusun dengan rapi agar memudahkan proses interpretasi. Hasil analisis statistik deskriptif mencakup nilai rata – rata, standar deviasi, dan klasifikasi untuk memberikan gambaran yang komprehensif.

a. Skor empirik

Skor empiric merujuk pada data berupa Kumpulan angka yang dihasilkan melalui perhitungan kuesioner dengan tujuan menilai Tingkat rendah, sedang, dan tinggi pada masing – masing variabel penelitian. Data nilai empiris yang diperoleh sebagai berikut :

Tabel 4.7
Deskripsi Skor Empirik

Variabel	Min	Max	Mean	Standar Deviation
Resiliensi (X1)	25	60	43.22	7.53
Dukungan Sosial (X2)	15	40	30.88	6.51
<i>Quarter life crisis</i> (Y)	15	54	44.07	8.14

Dalam konteks penelitian ini, skala resiliensi menunjukkan hasil skor terendah 25 dan tertinggi 60, dengan nilai rata – rata sekitar 43.22 dan standar deviasi sebesar 7.53. sementara itu, skala dukungan sosial teman sebaya memiliki skor item minimum 15 dan maksimum 40, dengan nilai rata – rata 30.88 dan standar deviasi 6.51. skala *quarter life crisis* memiliki skor item minimum 15 dan maksimum 54, dengan nilai rata – rata 44.07 dan standar deviasi 8.14.

b. Deskripsi kategorisasi data

Berikut adalah penjelasan mengenai skor norma hipotetik dalam penelitian ini :

Tabel 4.8
Norma Kategorisasi

Klasifikasi	Norma
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

Penelitian ini melakukan pengelompokan data berdasarkan nilai rata-rata dan deviasi standar dari setiap variabel. Setelah hasilnya diperoleh, data dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, menggunakan perangkat lunak SPSS 23 for Windows 11. Berikut adalah penjelasan mengenai kategorisasi data:

1. Resiliensi

Setelah mengidentifikasi skor pada setiap norma yang berlaku, batas – batas untuk masing – masing kategori dibagi menjadi tiga bagian. Berikut adalah penjelasan rinci mengenai skala resiliensi

Tabel 4.9

Distribusi Frekuensi Kategorisasi Resiliensi

Kategori	Range	Frekuensi	Persen
Rendah	< 30	4	2.09%
Sedang	30 – 45	114	59.6%
Tinggi	> 45	73	38.21%
Total		191	

Berdasarkan data pada tabel 4.9, gambaran hasil pengelompokan variabel resiliensi menunjukkan bahwa pada tingkat tinggi berjumlah 73 mahasiswa, dengan presentase sekitar 38.21%. Sementara itu, tingkat sedang diwakili 114 mahasiswa mencapai presentase sebesar 59.6%. 4 mahasiswa mewakili tingkat rendah dengan presentase 2.09%.

2. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berikut penjelasan hasil kategorisasi skala dukungan sosial teman sebaya :

Tabel 4.10

Distribusi frekuensi kategorisasi dukungan sosial teman sebaya

Kategori	Range	Frekuensi	Persen
Rendah	<20	14	7.32%
Sedang	20-30	95	49.7%
Tinggi	>30	82	42.93%
Total		191	

Hasil kategorisasi variabel dukungan sosial teman sebaya. Ditemukan 14 mahasiswa berada pada tingkat rendah dengan presentase 7.32%. pada tingkat sedang terdapat 95 mahasiswa dari total responden, dengan presentase 49.7%. Sementara itu 82 mahasiswa lainnya berada pada tingkat tinggi mencapai 42.93%.

3. *Quarter life crisis*

Tabel 4.11

Distribusi kategorisasi *quarter life crisis*

Kategori	Range	Frekuensi	Persen
Rendah	<35.93	85	44.50%
Sedang	35.93-52.21	76	39.7%
Tinggi	>52.21	33	17.27%
Total		191	

Merujuk pada table 4.11, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 191 responden, sebanyak 33 mahasiswa mengalami *quarter life crisis* pada tingkat tinggi dengan presentase 17.27%, sementara itu, mahasiswa dengan tingkat krisis sedang berjumlah 76 mencapai presentase 39.7%, dan yang berada pada tingkat krisis rendah terdapat 85 mahasiswa dengan presentase 44.50%.

3) Uji Hipotesis

a. Analisis regresi linier berganda

Dalam penelitian ini, dilakukan analisis regresi linear berganda menggunakan perangkat lunak statistic SPSS versi 23. Untuk mengetahui pengaruh resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* dapat dilihat pada table yang disajikan di bawah ini :

Tabel 4.12
Hasil Pengujian Regresi Berganda

Model	Coefficients				
	Unstandardized		Standardized		
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	34.954	4.000		8.739	.000
Resiliensi	.328	.074	.312	4.466	.000
Dukungan Sosial Temannya Sebayanya	-.210	.095	-.154	-2.205	.029

a. Dependent Variabel : *Quarter life crisis* (Y)

Berdasarkan table nilai koefisien yang terdapat pada *unstandardized coefficients* B, dapat dijelaskan melalui persamaan regresi berganda sebagai berikut :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

$$Y = 34.954 + 0.328X_1 + (-0.210)X_2 + e$$

Keterangan :

Y = Variabel dependent (*Quarter life crisis*)

a = Konstanta

b₁ = koefisien regresi variabel X₁

b₂ = koefisien regresi variabel X₂

X₁ = Variabel independent 1 (Resiliensi)

X₂ = Variabel independent 2 (Dukungan Sosial)

e = d error

Kesimpulan yang diambil dari model regresi tersebut yaitu sebagai berikut:

- i. Konstanta “a” dengan nilai 34.954 mencerminkan bahwa *quarter life crisis* akan memiliki nilai sebesar 34.954 tanpa adanya pengaruh resiliensi dan dukungan sosial

teman sebaya. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa kondisi tersebut, nilai X1 dan X2 dianggap sebagai nol.

- ii. Koefisien regresi “ b_1 ” untuk resilien (X1) memiliki nilai sebesar 0.000, yang menggambarkan bahwa jika terjadi peningkatan variabel X1, maka variabel *quarter life crisis* (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0.000.
- iii. Koefisien regresi untuk dukungan sosial dari teman sebaya (X2) adalah 0.215, yang berarti bahwa jika variabel (X1) mengalami peningkatan sebesar satu satuan, maka variabel krisis usia seperempat (Y) akan menurun sebesar 0.215.
- iv. Faktor “e” adalah suatu faktor yang tidak dapat diamati (kesalahan) yang berasal dari variabel lain di luar cakupan penelitian ini.

b. Uji t (Parsial)

Uji t dilakukan untuk menilai pengaruh parsial (individu) dari variabel independen terhadap variabel dependen. Jika nilai signifikansi (sig) kurang dari 0.05, atau nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Namun, jika nilai $\text{sig} > 0.05$, atau nilai t hitung < nilai tabel, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan dari variabel X terhadap variabel Y.

1. Pengaruh Resiliensi dan *Quarter life crisis*

Tabel 4.13

Pengaruh Resiliensi terhadap *Quarter life crisis*

		Coefficients				
Model		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
		Std.				
		B	Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	34.880	3.987		8.748	.000
	X1	.328	.073	.313	4.477	.000
	X2	-.208	.095	-.153	-2.1888	.030

a. Dependent Variable : *Quarter life crisis* (Y)

Keterangan :

thitung	Signifikansi	Ttabel
4.447	.000	1.653
Ttabel = $t(a/2; n-k-1) = t(0.05/2; 191-2-1) = t(0.025; 189) = 1.653$		

Dari paparan hasil uji t pada table 4.13 dapat dilihat nilai t hitung ($4.447 > (1.653)$) dan nilai sig. ($0.000 < 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis*.

2. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Quarter life crisis*

		Coefficients				
Model		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
		Std.				
		B	Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	34.880	3.987		8.748	.000
	X1	.328	.073	.313	4.477	.000
	X2	-.208	.095	-.153	-2.188	.030

a. Dependent Variable : *Quarter life crisis* (Y)

Keterangan :

thitung	Signifikansi	Ttabel
-2.188	.030	1.653
Ttabel = $t(a/2; n-k-1) = t(0.05/2; 191-2-1) = (0.025; 189) = 1.653$		

Hasil dari table 4.14 diketahui bahwa t hitung (-2.188) < t tabel (1.653) dan nilai signifikansi (0.030) < (0.05). disimpulkan bahwa H2 diterima. Sehingga secara parsial dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap *quarter life crisis*.

c. Uji F

Uji F dilakukan untuk menilai apakah terdapat pengaruh secara bersamaan (simultan) dari variabel X, yang meliputi resiliensi dan dukungan sosial dari teman sebaya, terhadap variabel Y, yaitu krisis usia seperempat. Kriteria signifikansi yang digunakan adalah 0.05. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan dari variabel X terhadap variabel Y jika nilai F hitung lebih besar dari nilai F tabel, atau jika nilai signifikansi kurang dari 0.05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 atau nilai F hitung lebih kecil dari nilai F tabel, dapat diinterpretasikan bahwa tidak terdapat pengaruh secara bersamaan dari variabel X terhadap variabel Y. Tabel

	Model	Sum of squares	df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	7241.474	2	3620.737	66.990	.000 ^b
	Residual	14160.889	188	54.049		
	Total	21402.362	190			

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.582 ^a	.338	.333	7.35182

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya, Resiliensi

Berdasarkan hasil yang tercantum dalam table 4.15, diketahui bahwa $F_{hitung} (66.990) > F_{tabel} (3.04)$ dengan nilai signifikansi $.000 < 0.05$. oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan secara simultan, terdapat pengaruh sebesar 33.8% dari resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis*, sementara 66.2% dipengaruhi oleh variabel lain.

4) Analisis Tambahan

1. Sumbangan Efektif Variabel

Sumbangan efektif merupakan metode yang efisien untuk menilai sejauh mana kontribusi pada setiap aspek yang telah ditentukan terhadap variabel tertentu. Rumus perhitungan sumbangan efektif dirumuskan sebagai berikut:

$$SE = \left[\frac{b_{x1} \times CP \times R^2}{Regression} \right] \times 100\%$$

Keterangan:

SE = Sumbangan efektif variabel

b_{x1} = Nilai beta

CP = *Cross Product* komponen

R^2 = Sumbangan efektif total

a. Pengaruh setiap aspek Resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis*

Pada variabel resiliensi terdapat enam aspek yang digunakan yaitu *Personal competence, high standard and tenacity, Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress, Positive acceptance of change and secure relationships, control, spiritual influences*. Berikut merupakan nilai regresi berdasarkan pada hasil perhitungan dengan bantuan media SPSS

Model Summary SE Resiliensi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of the Estimate
1	.582	.338	.333	7.35182

Anova SE Resiliensi

Model		Sum of squares	df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	7241.474	2	3620.737	66.990	.000 ^b
	Residual	14160.889	188	54.049		
	Total	21402.362	190			

Sumbangan Efektif Variabel Resiliensi

Aspek	B	Cross product	Regresi	SE Total
<i>Personal competence, high standard and tenacity</i>	1.768	136.398		
<i>Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress</i>	0.776	185.623		
<i>Positive acceptance of</i>	0.535	103.398	7241.474	33.8%

<i>change and</i>		
<i>secure</i>		
<i>relationships</i>		
<i>control</i>	1.968	74.990
<i>Spiritual</i>	4.026	81.990
<i>influences</i>		

Hasil perhitungan data menggunakan SPSS kemudian dimasukkan kedalam rumus sumbangan efektif, berikut adalah hasil perhitungan sumbangan efektif untuk variabel resiliensi:

1) SE *Personal competence, high standard and tenacity*

$$= \left[\frac{1.768 \times 136.398 \times 33.8}{7241.474} \right] \times 100\% = 1.12\%$$

2) SE *Trust in one's instincts* =

$$\left[\frac{0.776 \times 185.623 \times 33.8}{7241.474} \right] \times 100\% = 0.67\%$$

3) SE *Positive acceptance* =

$$\left[\frac{0.535 \times 103.398 \times 33.8}{7241.474} \right] \times 100\% = 0.025\%$$

4) SE *Control* =

$$\left[\frac{1.968 \times 74.990 \times 33.8}{7241.474} \right] \times 100\% = 68.88\%$$

5) SE *Spiritual Influences* =

$$\left[\frac{4.026 \times 81.990 \times 33.8}{7241.474} \right] \times 100\% = 154\%$$

Berdasarkan hasil SPSS yang telah dipaparkan diatas menunjukkan bahwa aspek *spiritual influences* sebesar 154% dan pada aspek *control* memiliki sumbangan efektif sebesar 68.88%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pada aspek *spiritual influences*, yang memiliki pengaruh dominan terhadap variabel resiliensi pada mahasiswa Tingkat akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

b. Pengaruh setiap aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Quarter Life Crisis*

Pada variabel dukungan social teman sebaya terdapat empat aspek yang digunakan yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Berikut merupakan nilai regresi berdasarkan perhitungan dengan media SPSS:

Sumbangan Efektif Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek	B	Cross product	SE Regresi	SE Total
<i>Dukungan Emosional</i>	- 0.357	325.749		
<i>Dukungan Penghargaan</i>	- 1.603	192.644		
<i>Dukungan instrumental</i>	0.498	245.398	322.088	0.75%
<i>Dukungan Informasi</i>	0.242	134.649		

Hasil perhitungan data menggunakan SPSS kemudian dimasukkan kedalam rumus sumbangan efektif, berikut adalah hasil perhitungan sumbangan efektif untuk variabel resiliensi:

$$\begin{aligned}
 1) \text{ SE Dukungan Emosional} &= \left[\frac{-0.357 \times 325.749 \times 0.75}{322.088} \right] \times 100\% = -27.07\% \\
 2) \text{ SE Dukungan Penghargaan} &= \left[\frac{-1.603 \times 192.644 \times 0.75}{322.088} \right] \times 100\% = -71.90\%
 \end{aligned}$$

$$3) \text{ SE Dukungan Instrumental} = \left[\frac{0.498 \times 245.398 \times 0.75}{322.088} \right] \times 100\% = 28.45\%$$

$$4) \text{ SE Dukungan Informasi} = \left[\frac{0.242 \times 134.649 \times 0.75}{322.088} \right] \times 100\% = 7.58\%$$

Berdasarkan perhitungan diatas menunjukkan bahwa aspek dukungan instrumental memiliki sumbangan efektif 28.54% kepada dukungan social teman sebaya, kemudian aspek dukungan penghargaan memberikan sumbangan efektif yang sedikit kepada dukungan social teman sebaya sebesar -71.90%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pada aspek dukungan instrumental yang memiliki pengaruh dominan terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Tingkat akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

c. Pengaruh Setiap Aspek *Quarter Life Crisis*

$$1) \text{ SE Kebimbangan dalam mengambil keputusan} = \left[\frac{1.237 \times 86.461 \times 88.3}{1041.613} \right] \times 100\% = 906 \%$$

$$2) \text{ SE Putus Asa} = \left[\frac{1.057 \times 47.817 \times 88.3}{1041.613} \right] \times 100\% = 428\%$$

$$3) \text{ SE Penilaian diri negatif} = \left[\frac{0.479 \times 52.037 \times 88.3}{1041.613} \right] \times 100\% = 211.301\%$$

$$4) \text{ SE Terjebak dalam situasi sulit} = \left[\frac{0.67 \times 8.906 \times 88.3}{1041.613} \right] \times 100\% = 50.5\%$$

$$5) \text{ SE Perasaan Cemas} = \left[\frac{0.133 \times 13.267 \times 88.3}{1041.613} \right] \times 100\% = 14.95\%$$

$$6) \text{ SE Tertekan} = \left[\frac{1.001 \times 26.497 \times 88.3}{1041.613} \right] \times 100\% = 224.6 \%$$

$$7) \text{ SE Khawatir akan Relasi Interpersonal} = \left[\frac{1.981 \times 10 \times 88.3}{1041.613} \right] \times 100\% = 167.9\%$$

Berdasarkan perhitungan diatas menunjukkan bahwa aspek keseimbangan dalam mengambil keputusan memiliki sumbangan efektif 906% kepada dukungan *quarter life crisis*, kemudian aspek terjebak dalam situasi sulit memberikan sumbangan efektif yang sedikit kepada *quarter life crisis* sebesar 50.5%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pada aspek Kebimbangan dalam mengambil keputusan memiliki pengaruh dominan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Tingkat akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

C. Pembahasan

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis*. Kesimpulan ini didasarkan pada hasil uji F, bahwa Fhitung (66.990) signifikan secara statistik $> F_{tabel} 3.03$, dan nilai signifikansinya $.000 < 0.05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis H1 dapat diterima. Penelitian ini secara empiris membuktikan bahwa resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya memiliki dampak yang ntara terhadap fenomena *quarter life crisis*.

a) Tingkat *quarter life crisis* mahasiswa Tingkat akhir

Quarter life crisis (QLC) merujuk pada suatu krisis emosional yang terjadi pada individu Ketika berada dalam rentang usia 20-an, khususnya diusia 18-29 tahun, yang sedang mengalami fase transisi dari remaja menuju dewasa, yang juga dikenal sebagai *emerging adulthood*. Pada tahap *emerging adulthood* ini, seseorang sedang aktif dalam eksplorasi kehidupan baru mereka, namun banyaknya opsi yang tersedia di lingkungan eksternal dan kebingungan dalam membuat Keputusan yang benar, seringkali menyebabkan perasaan cemas, tekanan, kekosongan, dan pada akhirnya stress bahkan depresi (Robbins,2001).

Individu yang mengalami kesulitan dalam melalui tahap perkembangannya dapat menghadapi berbagai masalah

psikologis, merasa bingung, dan mengalami *quarter life crisis*. Nash dan Murray (2010) menyatakan bahwa seseorang yang menghadapi *quarter life crisis* mungkin mengalami tantangan terkait dengan impian, harapan, akademik, spiritualitas, pekerjaan, dan karir. Mahasiswa memiliki risiko tinggi mengalami krisis usia seperempat karena mereka dihadapkan pada tekanan yang berkaitan dengan masa depan. Secara umum, mahasiswa sering kali ditekan oleh harapan orang tua untuk menyelesaikan studi dengan cepat dan juga oleh pertanyaan tentang langkah apa yang akan diambil setelah lulus (Arnett, 2004).

Berdasarkan riset yang telah dilakukan, ditemukan bahwa mahasiswa Tingkat akhir fakultas psikologi UIN Malang yang sedang menghadapi proses penyusunan skripsi dibagi menjadi tiga kategori, yakni tinggi, sedang, dan rendah. Kategori QLC sebanyak 33 mahasiswa mengalami *quarter life crisis* pada tingkat tinggi dengan presentase 17.27%, sementara itu, mahasiswa dengan tingkat krisis sedang berjumlah 76 mencapai presentase 39.7%, dan yang berada pada tingkat krisis rendah terdapat 85 mahasiswa dengan presentase 44.50%. Dengan presentase tertinggi pada kategori rendah. Hal ini juga didukung oleh Murphy (2011) yang mengatakan jika *quarter life crisis* yang terjadi pada dewasa awal tidak separah apa yang dinyatakan dalam penelitian terdahulu. Meskipun demikian, hasil penelitian oleh Korah (2022) yang menunjukkan jika mayoritas individu dewasa awal memiliki *quarter life crisis* pada kategori sedang, menunjukkan jika masih banyak dewasa awal yang tidak mampu melewati krisis yang mereka alami, selain itu kondisi tersebut juga dianggap buruk karena dapat menimbulkan banyak dampak negatif (Korah, 2022).

Fina & Firdaus (2020), yang mengeksplorasi krisis usia seperempat pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim angkatan 2015 yang sedang dalam proses

penyusunan skripsi dan menghadapi krisis usia seperempat pada tingkat sedang. Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami krisis usia seperempat. Tantangan umum yang dihadapi oleh mahasiswa pada tahap akhir studi meliputi kesulitan dalam menemukan topik skripsi, kecemasan saat berinteraksi dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam melakukan revisi yang berkesinambungan, serta tekanan untuk lulus tepat waktu dan memenuhi persyaratan setelah lulus kuliah (Riewanto, 2003). Dalam kategori tingkat tinggi, ditemukan sebesar Tingkat tinggi mencakup 12% dari responden dengan partisipasi 32. Individu yang mengalami *quarter life crisis* tingkat tinggi memiliki risiko terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis yang mungkin berujung pada depresi. Dalam kasus yang lebih serius, *quarter life crisis* tingkat tinggi dapat mengakibatkan tindakan kekerasan hingga tindakan bunuh diri (Robbins, 2001).

(Markus, 2023) Dari total 65 peserta yang diambil sebagai sampel, 26 di antaranya (40%) telah mengalami krisis quarter life. Sebanyak 15 peserta (23%) saat ini sedang mengalami krisis quarter life, sementara 13 peserta lainnya (20%) mungkin telah mengalaminya sebelumnya. Selain itu, ada 11 peserta lainnya atau setara dengan (17%) yang mengalami krisis karena alasan yang berbeda. Dr. Oliver Ribonson (2018), seorang peneliti dan dosen psikologi di Universitas Greenwich di London, juga memberikan bukti tambahan dengan mengelompokkan *quarter life crisis* ke dalam empat tahap. Tahap pertama, seseorang merasa terjebak dalam situasi yang melibatkan ruang, pendidikan, pekerjaan, hubungan, atau kombinasi dari ketiganya. Tahap kedua, individu mungkin merasa mampu mengubah keadaan asal mereka jika mereka menyadari posisi rentannya. Pada tahap ini, langkah yang diambil harus dipertimbangkan dengan hati-hati karena kegagalan

dapat mengarah kembali ke tahap pertama. Tahap ketiga, munculnya keinginan untuk memulai kembali kehidupan baru setelah mencapai tujuan hidup. Misalnya, menyelesaikan gelar dapat membawa perasaan lega dan kebanggaan, namun kepuasan tersebut mungkin tidak berlangsung lama karena dorongan untuk mencapai impian karier atau melanjutkan studi mungkin muncul. Tahap empat, pada tahap ini, individu mulai memasuki komitmen awal terhadap pendidikan, pekerjaan, atau kehidupan pernikahan. Mereka siap untuk menghadapi tantangan dan memulai babak baru dalam hidup mereka dengan segala aspek yang terkait.

b) Tingkat Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil analisis terhadap mahasiswa Tingkat akhir fakultas psikologi, yang berjumlah 191 mahasiswa dan saat ini sedang aktif mengerjakan skripsi, dapat diklasifikasikan dalam 3 kategori, yakni tinggi, sedang, dan rendah. pada tingkat tinggi berjumlah 73 mahasiswa, dengan presentase sekitar 38.21%. Sementara itu, tingkat sedang diwakili 114 mahasiswa mencapai presentase sebesar 59.6%. 4 mahasiswa mewakili tingkat rendah dengan presentase 2.09%. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat resiliensi yang sedang hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa terkadang memiliki kemampuan secara optimis dan produktif dalam menghadapi masalah kehidupannya, namun terkadang responden merasa pesimis dan tidak produktif dalam menghadapi masalah hidupnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amelia dan dwi (2023) terkait resiliensi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Tingkat akhir kepada 96 responden menunjukkan hasil bahwa 36.5% *early adulthood* berada pada resiliensi tingkat sedang.

Pengukuran tingkat resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Malang, terlihat dari sumbangan efektif tiap aspek. Aspek pembentuk utama yakni *spiritual influences*, hal tersebut ditunjukkan dengan kemampuan individu tetap bertahan karena keyakinannya terhadap Tuhan dan takdirnya. Aspek kedua dari resiliensi adalah *control* diri hal ini dibuktikan bahwa responden memiliki kemampuan dalam mengendalikan dirinya untuk mencapai tujuan mereka.

Personal competence menjadi aspek ketiga. Kemampuan ini mencakup kompetensi pribadi responden dalam mencapai tujuan dengan ketekunan meskipun menghadapi tantangan. Kemudian *Trust in one's instincts*, kemampuan yang meliputi tetap tenang dan terkendali dalam bertindak. Responden cenderung mempertimbangkan dengan hati-hati dalam mengambil keputusan terkait masalah yang dihadapi dan tetap fokus pada tujuan mereka meskipun dihadapkan pada tekanan atau masalah. Aspek terakhir adalah *Positive acceptance* kemampuan responden dalam mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain saat mengalami masalah.

Keye dan Pigeon (2013) mengungkapkan bahwa resiliensi memiliki dampak positif, seperti mengurangi dampak negatif dari stres, meningkatkan kemampuan beradaptasi, serta mengembangkan Keterampilan penanganan yang efektif dalam menghadapi perubahan dalam kehidupan adalah kunci untuk mengatasi tantangan. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu dalam berinteraksi sosial dan memiliki keyakinan dalam kemampuannya untuk mengevaluasi situasi dan membuat keputusan yang lebih baik. Hal ini memiliki relevansi yang signifikan, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami fase krisis usia seperempat.

c) Tingkat dukungan sosial teman sebaya mahasiswa Tingkat akhir

Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan kepada seseorang dalam bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan ketika menghadapi situasi yang sulit. Orang yang menerima dukungan akan merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan oleh orang lain. Dukungan sosial memiliki empat aspek, yakni dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.

Berdasarkan analisis penelitian, mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi dapat dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Ditemukan bahwa 14 mahasiswa berada pada tingkat rendah dengan presentase 7.32%. pada tingkat sedang terdapat 95 mahasiswa dari total responden, dengan presentase 49.7%. Sementara itu 82 mahasiswa lainnya berada pada tingkat tinggi mencapai 42.93%. Disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang, yang berarti bahwa mahasiswa tersebut mendapatkan dukungan yang cukup baik dari rekan sejawatnya, yang membantu mereka percaya akan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan hidup. Dukungan instrumental merupakan aspek pembentuk utama, hal ini dapat dijelaskan sebagai bentuk dukungan yang berfokus pada bantuan konkret, seperti memberikan pinjaman uang, membantu dalam mencari pekerjaan, dan membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas

Aspek kedua adalah dukungan informasi hal tersebut mencakup dukungan dengan cara pemberian nasihat atau arahan yang dapat membantu individu dalam mengatasi masalah. Dukungan emosional menjadi aspek ketiga yang berarti bentuk

memberikan pendengaran aktif saat individu merasa tertekan atau stres, memberikan pujian atau dorongan saat individu mencapai pencapaian tertentu, atau memberikan dukungan moral dan semangat saat individu menghadapi tantangan. Aspek terakhir yakni dukungan penghargaan, Dukungan ini terjadi ketika teman sebaya mengakui atau menghargai pemikiran, ide, atau perasaan individu dengan memberikan persetujuan atau validasi.

Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktariana (2018), yang juga mengungkapkan tingkat dukungan sosial yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap situasi yang sulit dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial yang rendah. Dengan menerima dukungan sosial secara menyeluruh, mahasiswa dapat lebih baik dalam mengatur diri mereka sendiri.

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ana, Sitti, & Faradilla (2021), yang meneliti mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di kota Makassar dan menemukan tingkat dukungan sosial yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mendapat dukungan sosial yang memadai. Dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa dapat membuat mereka merasa diperhatikan, dihargai, dicintai, dan menyadari bahwa masih banyak orang di sekitar mereka yang peduli, sehingga dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa (Huberty, 2012).

d) Pengaruh resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* mahasiswa Tingkat akhir

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh temuan resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Tingkat

akhir UIN Malang secara simultan, dengan nilai Fhitung bahwa Fhitung (66.990) > Ftabel (3.03) dengan nilai signifikansi .000 < 0.05. oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan secara simultan, terdapat pengaruh sebesar 33.8% dari resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis*, sementara 66.2% dipengaruhi oleh variabel lain. Oleh karena itu, hipotesis diterima, menunjukkan adanya pengaruh antara resiliensi dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*.

Kategorisasi pada tiap variabel penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* berada pada tingkat rendah yaitu 85 responden dengan presentase sebesar 44.50%, sementara dua variabel lainnya berada pada tingkat sedang, yaitu 114 responden dengan presentase 59.6% pada resiliensi dan 49.7% pada dukungan social teman sebaya yang diwakili oleh 95 responden.

Pengaruh resiliensi secara parsial memiliki pengaruh negatif terhadap *quarter life crisis* sebesar 33.05% . sejalan dengan penelitian (Khairunnisa, 2023) menunjukkan jika jika sebesar 0,93% individu dewasa awal memiliki tingkat resiliensi yang rendah, sebesar 79,43% individu dewasa awal memiliki tingkat resiliensi yang sedang, dan sebesar 19,62% individu dewasa awal memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Sehingga dapat disimpulkan Resiliensi dapat berperan terhadap Quarter Life Crisis sebab resiliensi membantu individu dalam menyesuaikan diri pada setiap kondisi, mendorong individu untuk mencari pengalaman baru, serta menimbulkan emosi positif pada individu sehingga dapat menghadapi tantangan yang ada (Balzarie & Nawangsih, 2019).

Ketika mengalami Quarter Life Crisis, resiliensi dalam diri individu akan membantunya untuk kembali normal dan tumbuh lebih kuat dalam menghadapi tantangan dan hambatan dalam hidupnya sebab mereka mampu mengelola emosi positif dalam

dirinya (Al-Siebert, 2004; Argasiam, 2019; Rahmah, dkk., 2023). Stresor yang disebabkan oleh Quarter Life Crisis akan mendorong individu untuk melakukan koping yang bertujuan untuk meredakan atau menurunkan tekanan yang dirasakan. Individu yang resilien akan melakukan koping yang efektif sehingga dapat menurunkan stres dan membantu individu untuk bangkit (Franke, 1999; Hendriani, 2018). Koping yang efektif akan mendorong individu menuju adaptasi yang positif berupa respon perilaku yang resilien (Hendriani, 2018). Dengan demikian, resiliensi dapat menurunkan Quarter Life Crisis yang terjadi pada masa dewasa awal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dan Quarter Life Crisis berhubungan secara negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmah dkk (2023) yang mengatakan jika terdapat korelasi negatif antara resiliensi dengan Quarter Life Crisis, yang berarti semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah Quarter Life Crisis pada dewasa awal. Begitu pula sebaliknya, yaitu semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi Quarter Life Crisis pada dewasa awal.

Dukungan sosial teman sebaya secara parsial memiliki pengaruh negatif terhadap *quarter life crisis* sebesar 0.75%. korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* yaitu semakin tinggi dukungan social teman sebaya maka semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah dukungan social teman sebaya maka semakin tinggi *quarter life crisis*. Temuan ini relevan dengan hasil studi Wijaya dan Saprowi (2022) bahwa dukungan sosial berkorelasi secara negatif terhadap *quarter life crisis*. Aspek dukungan sosial dari keluarga sebesar 11%. Artinya, 89% berasal dari hal lain yang menjadi penyebab terjadinya krisis usia seperempat abad, seperti resiliensi, religiusitas, kecerdasan emosi,

harga diri, masa peralihan, strategi coping, kondisi karier, kepribadian kesungguhan, atau pola asuh. Sementara untuk aspek dukungan sosial lainnya, seperti aspek dukungan sosial dari teman maupun significant other hanya memberikan peran sebesar 1.8% dan 2.1% (Wijaya & Utami, 2021). Hasil dari penelitian ini menjadi penguat dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kesuksesan arah transisi ketika menghadapi perubahan yang sangat signifikan yang dialami individu pada masa emerging adulthood membutuhkan dukungan sosial (Wood et al., 2018). Perubahan sangat signifikan yang terjadi pada masa emerging adulthood, meliputi adanya perubahan status menjadi pekerja yang sebelumnya adalah seorang pelajar, menjalani kehidupan yang lebih fleksibel, mulai hidup mandiri dengan menyewa atau membeli rumah meskipun pekerjaan yang dimiliki belum dapat memberikan pendapatan yang dapat mencukupi kebutuhan (Chevalier & Lindley, 2009; Robinson et al., 2020; Rugg et al., 2004).

Pengaruh *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial karena hubungan interpersonal antarindividu dapat memberikan dukungan satu sama lain. Dukungan tersebut mencakup informasi, perilaku tertentu, dan dukungan materi yang dapat membantu seseorang merasa terbantu saat memerlukan bantuan dari orang lain, sehingga merasa dicintai dan dihargai.

Mahasiswa tingkat akhir memerlukan dukungan sosial karena mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan dari orang-orang terdekat, seperti orangtua yang menekankan pentingnya menyelesaikan studi tepat waktu, kebingungan dalam menentukan langkah setelah lulus, serta masalah akademik dan kekhawatiran tentang masa depan yang dapat menimbulkan masalah psikologis (Arnett, 2004). Tekanan sosial dari lingkungan, keluarga, pekerjaan, dan harapan masa depan, jika tidak didukung oleh

orang sekitar, dapat menghambat perkembangan individu, menyebabkan frustrasi, rasa putus asa, kekhawatiran, dan depresi (Atwood & Scholts, 2008).

Mahasiswa pada tahap akhir studi yang menghadapi *quarter life crisis* cenderung mencari dukungan sosial dan emosional dari berbagai sumber seperti keluarga, teman, dan dosen (Smith & Renk, 2007). Dukungan ini bisa berupa dorongan semangat, motivasi, perhatian, penghargaan, kasih sayang, atau bantuan material, yang secara keseluruhan membantu mahasiswa merasa diperhatikan dan didukung oleh lingkungan sekitarnya. Ini dapat membantu mengurangi stres, mengatasi kekhawatiran, meningkatkan penerimaan diri, menerima pencapaian tanpa membandingkannya dengan orang lain, serta menyelesaikan tugas dengan percaya diri dan kompeten baik di lingkungan kampus maupun di luar kampus (Dzikria et al., 2022).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari temuan dalam penelitian berjudul "Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Quarter life crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang", peneliti dapat menyimpulkan hal-hal berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis *quarter life crisis* maka diperoleh hasil sebagai berikut:
 - a. Tingkat *quarter life crisis* responden berada dalam kategori rendah, hal ini menunjukkan bahwa krisis seperempat abad pertama kehidupan yang berkaitan dengan masa depan responden terjadi sangatlah minim.
 - b. Aspek pembentuk utama krisis seperempat abad adalah ketidakimbangan dalam mengambil keputusan. Yang berarti responden mengalami kesulitan dalam mengambil Keputusan yang akan dilaksanakan dalam menghadapi masalahnya.
2. Berdasarkan hasil analisis resiliensi maka diperoleh hasil sebagai berikut:
 - a. Tingkat resiliensi responden berada dalam kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa responden terkadang memiliki kemampuan secara optimis dan produktif dalam menghadapi masalah kehidupannya, namun terkadang responden merasa pesimis dan tidak produktif dalam menghadapi masalah hidupnya. Dari tingkat sedang tersebut bisa menjadi prediktor adanya tingkat resiliensi yang rendah jika tidak dilakukan perbaikan.
 - b. Kualitas resiliensi responden terutama ditopang oleh *spiritual influences*, hal tersebut ditunjukkan dengan

kemampuan individu tetap bertahan karena keyakinannya terhadap Tuhan dan takdirnya.

3. Berdasarkan hasil analisis dukungan sosial teman sebaya maka diperoleh hasil sebagai berikut:
 - a. responden menunjukkan tingkat dukungan sosial dari teman sebaya pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mendapatkan dukungan yang cukup baik dari rekan sejawatnya, yang membantu mereka percaya akan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan hidup. Namun, perlu diingat bahwa tingkat sedang ini juga dapat menjadi indikator tingginya tingkat krisis usia seperempat jika stabilitas dukungan sosial dari teman sebaya tidak dijaga dengan baik.
 - b. Aspek utama yang membentuk dukungan sosial dari teman sebaya bagi mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang adalah dukungan instrumental. Ini dapat dijelaskan sebagai bentuk dukungan yang berfokus pada bantuan konkret, seperti memberikan pinjaman uang, membantu dalam mencari pekerjaan, dan membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas.
4. Pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* secara parsial memiliki pengaruh negatif sebesar 33.05% terhadap *quarter life crisis*, yang berarti semakin responden mampu menghadapi masalah hidupnya dengan cara yang produktif dan optimis akan hal tersebut dapat menurunkan krisis yang dihadapi oleh responden. Aspek resiliensi yang memberikan sumbangsih tertinggi terhadap *quarter life crisis* yakni aspek *spiritual influences* sebesar 154% dan aspek *control* memiliki sumbangan efektif sebesar 68.88%.
5. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* secara parsial memiliki pengaruh negatif sebesar 0.75% terhadap krisis seperempat abad, yang berarti bahwa dukungan sosial teman

sebayu mampu menurunkan tingkat krisis pada responden. Aspek dominan yang mempengaruhi *quarter life crisis* terletak pada dukungan instrumental yang memiliki sumbangan efektif sebesar 28.54%

6. Resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terbukti memiliki pengaruh yang negatif terhadap *quarter life crisis* dengan nilai $F_{hitung}(66.990) > F_{tabel}(3.04)$ dengan nilai signifikansi $.000 < 0.05$. oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan secara simultan, terdapat pengaruh sebesar 33.8% dari resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis*, sementara 66.2% dipengaruhi oleh variabel lain.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi responden penelitian

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, diharapkan bahwa responden yang mayoritas menunjukkan tingkat resiliensi sedang, dapat menggunakan dukungan sosial dari teman sebaya mereka untuk mengatasi krisis usia seperempat. Responden diharapkan dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan aspek penerimaan positif, yang merupakan aspek resiliensi yang paling rendah di antara lima aspek yang diamati. Selanjutnya, diharapkan bahwa responden dapat meningkatkan kontrol diri, yang berarti bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dalam mencapai tujuan mereka. Kemudian pada dukungan sosial teman sebaya aspek yang paling menopang adalah dukungan instrumental yang berarti responden harus bisa memperbaiki kualitas hubungan dengan teman sebaya dan terlibat dalam memberikan dukungan secara nyata pada teman sebayanya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk memperluas landasan teori dari penelitian ini bisa menggunakan teori dukungan sosial Sarafino yang lebih lengkap, dengan memasukkan aspek jejaring sosial. Kemudian peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor yang belum diteliti seperti *gender*. Selain itu dapat mengeksplorasi peran dukungan sosial dari unit sosial yang lebih luas, misalnya keluarga, dosen, dan pasangan dalam menghadapi krisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-2
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Alaei, M. M., & Hosseinneshad, H. (2020). The development and validation of Peer Support Questionnaire (PSQ). *Journal of Teaching Language Skills*, 39(3.2), 67–109.
- Amalia, R., Suroso, & Pratitis, N. T. (2021). Psychological Well Being, Self Efficacy, dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal.
- Argasiam, B. (2019). Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Atwood & Scholtz. (2008). The Quarter-life Time Priode: An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Contemporer Family Therapy* DOI: 10.1007/s10591-008-9066-2
- Audina, R. (2020). Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarter Life Crisis. Sinjai: IAI Muhammadiyah Sinjai
- Audina, R. (2020). Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarter Life Crisis. Sinjai: IAI Muhammadiyah Sinjai.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jilid I Edisi Kesepuluh (terjemahan Djuwita, R). Jakarta: Erlangga
- Black, A. (2010). "Halfway Between Somewhere And Nothing:" An Exploration Of The Quarter-Life Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Students". Master Of Education, University Of Arkanas. Proquest Dissertations And Theses.
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the connordavidson resilience scale (CD-RISC). *Article in Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Desmita. (2009). Mengembangkan resiliensi remaja dalam upaya mengatasi stres sekolah. *Ta'dib*, 12(1), 1–10.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After Collage Guide to Life*. United States of America: SuperCollege LLC

- Hayati, A. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Quarter Life Crisis (Studi Deskriptif Pada Mahasiswi Psikoterapi Semester 8 Tahun 2019). Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Hendriani, W. (2018). Resiliensi psikologis. Jakarta Timur: Prenamedia Group
- Hidayah, A. N. (2016). The Quarter-Life Crisis Experienced By Megan In Lynn Shelton's Laggies. Semarang: Universitas Diponegoro
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Latipah, E., Kistoro, H. C. A., & Putranta, H. (2021). How are the parents involvement, peers and agreeableness personality of lecturers related to self-regulated learning? *European Journal of Educational Research*, 10(1), 413–425.
- Lazarus, R.S. (2000). *Stress and Emotion: a new synthesis*. London: Free Association Books.
- Mutiara, Y. 2018. Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. Skripsi. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Nash, R.J., & Murray, M. . (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. CA: Jossey-Bass
- Olson-Madden, J. H. (2007). Correlates and Predictors Life Satisfaction Among 15 to 35-Years Olds: An Exploration of The "Quarterlife Crisis Phenomenon". *Prouest Dissertation and Theses*, 5-6
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th Ed.). New York: McGraw-Hill
- Pinggolio, J. P. R. V. (2015). Development and validation of quarter-life crisis scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*, 447–459.
- Putri, A. R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Rahmawati Ameliya P. 2020. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi. Fakultas Psikologi Dan Studi Agama. UIN Raden Intan Lampung.
- Rahmawati Ameliya P. 2020. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi. Fakultas Psikologi Dan Studi Agama. UIN Raden Intan Lampung.
- Reivich, K. & Shatte, (2002). *The Resillience Faktor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway books
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Sari, P. K., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 177-182
- Robinson, O. C., Wright, G. R., & Smith, J. A. 2013. The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20, 27-37.

- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist: Education and Learning Research Journal*, 11, 63–78
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. 2023. Resiliensi dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa-Hidup)* (Jilid II). Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th Edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P., Smith, T. W. (2011). *Health psychology : biopsychosocial 85 interactions seventh edition*. John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta . Alfabetta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabetta.
- Sugiyono, & Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. CV. Alfabeta
- Thorspecken, Jennifer M. (2005). Quarterlife Crisis: The Unaddressed Phenomenon. *Proceedings Of The Annual Conference Of The New 104 Jersey Counseling Association*, New Jersey: Mei 2005. Hal. 120-126. T
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178
- Yuniawati, R., & Marni, A. (2015). Hubungan antaa Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 3-7.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Resiliensi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengikuti berbagai macam pelatihan untuk mengasah kemampuan				
2	Saya mampu mencapai tujuan hidup				
3	Ketika sesuatu terlihat tidak ada harapan, saya tidak menyerah				
4	Saat mendapat tugas sulit, saya cenderung enggan mengerjakannya				
5	Saya mencoba melihat sisi lain dari masalah yang sedang saya alami				
6	Ketika mengalami kegagalan, saya mencoba mencari cara lain				
7	Saat datang masalah, saya cenderung membiarkan tugas saya				
8	Saya takut terhadap resiko akan pilihan saya untuk melanjutkan karir atau melanjutkan pendidikan dahulu				
9	Saya berlarut – larut dalam hal buruk yang terjadi dalam hidup				
10	Saya memberikan hadiah saat teman menyelesaikan sidang skripsi				
11	Saat tugas saya direvisi total, saya tetap mengerjakan kembali				
12	Saya sulit menahan amarah, saat situasi tidak mendukung				
13	Saat saya malas, saya memilih bergerak melakukan sesuatu				
14	Saya percaya bahwa setiap yang terjadi ada alasannya				
15	Saat masalah datang bertubi – tubi saya merasa kecewa				

Lampiran 2. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Teman saya kurang peduli terhadap progress skripsi				
2	Dengan senang hati teman saya menemani pergi ke perpustakaan				
3	Teman saya membiarkan saya berlarut dalam kesusahan				
4	Teman - teman ragu bahwa saya mampu menyelesaikan skripsi semester ini				
5	Teman saya ikut bahagia saat hasil revisi saya disetujui				
6	Teman saya mengantar bimbingan, saat saya tidak membawa kendaraan				
7	Teman saya enggan meminjamkan buku yang diperlukan untuk kepentingan penelitian				
8	Teman saya enggan untuk meminjamkan uang Ketika saya membutuhkan				
9	Sebelum menghubungi dosen, teman saya mengoreksi pesan yang akan saya kirim				
10	Teman saya acuh saat saya malas melaksanakan bimbingan skripsi				

Lampiran 3. Skala *quarter life crisis*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Sulit bagi saya untuk membuat keputusan dalam segala hal				
2	Saya memiliki kebimbangan dalam dalam menentukan karier di masa depan				
3	Saya terbiasa merencanakan sebelum mengerjakan sesuatu				
4	Diumur saya yang sekarang, saya merasa hidup saya sia - sia				
5	Saya merasa waktu telah berjalan begitu cepat dan saya belum juga memutuskan karier yang tepat				
6	Tugas yang terbengkalai membuat saya merasa gagal akan semuanya				
7	Saya mengeluarkan keringat berlebihan disaat menghadapi situasi baru				
8	Saya merasa malu karena tidak kunjung mampu mengetahui tujuan hidup saya				
9	Saya merasa hidup saat ini, tidak sesuai dengan apa yang telah saya rencanakan				
10	Saya merasa tidak stabil secara emosional				
11	Saat merasa burnout, saya mencoba tenang terlebih dahulu				
12	Saya takut jika setelah lulus akan terus menjadi beban orang tua				
13	Saya merasa cemas jika tidak bisa memenuhi harapan teman saya untuk selalu ada				
14	Saya merasa banyak tuntutan dari orang sekitar, sehingga saya susah fokus				
15	Saya takut bertemu orang lain karena akan ditanya mengenai progress skripsi				
16	Hubungan cinta yang selesai di tengah jalan membuat saya sedih				

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas

1. Hasil Uji Validitas *Quarter Life Crisis*

		Total
Q01	Pearson Correlation	.510**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q02	Pearson Correlation	.636**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q03	Pearson Correlation	.551**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q04	Pearson Correlation	.639**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q05	Pearson Correlation	.653**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q06	Pearson Correlation	.511**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q07	Pearson Correlation	.602**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q08	Pearson Correlation	.550**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	191
Q09	Pearson Correlation	.494**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q10	Pearson Correlation	.554**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q11	Pearson Correlation	.415**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q12	Pearson Correlation	.435**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q13	Pearson Correlation	.508**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q14	Pearson Correlation	.674**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q15	Pearson Correlation	.700**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Q16	Pearson Correlation	.585**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191

Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	191

2. Hasil Uji Validitas resiliensi

	Total
R01	Pearson Correlation
	Sig. (2-tailed)
	N
R02	Pearson Correlation
	Sig. (2-tailed)
	N
R03	Pearson Correlation
	Sig. (2-tailed)
	N
R04	Pearson Correlation
	Sig. (2-tailed)
	N
R05	Pearson Correlation
	Sig. (2-tailed)
	N
R06	Pearson Correlation
	Sig. (2-tailed)
	N
R07	Pearson Correlation

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
R08	Pearson Correlation	.866**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
R09	Pearson Correlation	.842**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
R10	Pearson Correlation	.526**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
R11	Pearson Correlation	.287**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
R12	Pearson Correlation	.806**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
R13	Pearson Correlation	.157**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	191
R14	Pearson Correlation	.520**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
R15	Pearson Correlation	.780**
	Sig. (2-tailed)	.000

N		191
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
N		191

3. Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial Teman Sebaya

		Total
D01	Pearson Correlation	.872**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
D02	Pearson Correlation	.249**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
D03	Pearson Correlation	.848**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
D04	Pearson Correlation	.946**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
D05	Pearson Correlation	.592**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
D06	Pearson Correlation	.236**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191

D07	Pearson Correlation	.933**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
D08	Pearson Correlation	.905**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
D09	Pearson Correlation	.262**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
D10	Pearson Correlation	.894**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	191
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	191

Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas

1. Reliabilitas *Quarter Life Crisis*

Cronbach's Alpha	N of Items
.857	16

2. Reliabilitas Resiliensi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.872	15

3. Reliabilitas Dukungan Sosial Teman Sebaya

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	10

Lampiran 6. Perhitungan Uji Ahli Skala Dengan CVR (*Content Validity Ratio*)

No	Aitem	A	C	CVR	Saran
1	Saya tau apa yang saya inginkan dalam hidup ini	3	3	1	
2	Sulit bagi saya untuk membuat keputusan dalam segala hal	3	3	1	
3	Saya memiliki kebingungan dan kebimbangan dalam hal karier	3	3	1	
4	Untuk pertama kalinya saya merasa sudah demikian tua dan tidak menghasilkan apa-apa dalam hidup	3	1	0.34	Diumur saya yang sekarang saya merasa hidup saya sia-sia
5	Saya merasa waktu telah berjalan begitu cepat dan saya belum juga memutuskan karir	3	3	1	
6	saya merasa tidak termotivasi dan tidak memiliki tujuan hidup	3	3	1	
7	Saya merasa berhak memperoleh pencapaian hidup yang lebih besar dibandingkan teman saya	3	3	1	
8	Saya merasa gagal hanya karena saya tidak mengetahui apa yang saya inginkan	3	3	1	
9	Saya menganalisa diri saya berlebihan	3	1	0.34	Saya memiliki harapan yang terlalu tinggi untuk dicapai, jika

					dibandingkan potensi yang saya miliki
10	Saya merasa malu karena tidak mampu mengetahui tujuan hidup saya	3	3	1	
11	Saya merasa kepercayaan saya perlu ditingkatkan lagi	3	3	1	
12	Hidup saya saat ini, sebagian besar berjalan tidak seperti yang saya rencanakan	3	3	1	
13	Saya merasa tidak stabil secara finansial	3	3	1	
14	Saya berada dalam situasi dimana semua yang saya lakukan tidak ada yang benar	3	3	1	
15	Saya merasa khawatir dan gelisah karena saya tidak tahu tujuan hidup saya sendiri	3	1	0.34	Saya bingung saat dihadapkan pada dua pilihan hidup
16	Melanjutkan sekolah adalah salah satu cara yang tepat mengingat saya tidak tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya	3	3	1	
17	Sehari – hari, saya sering merasakan kecemasan yang berlebihan, jika melihat	3	3	1	
18	Ketika saya terus – menerus memikirkan kehidupan saya, saya akan merasa panik dan cemas	3	3	1	

19	Saya merasakan ada tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa	3	3	1	
20	Tuntutan yang diberikan kepada saya terlalu tinggi	3	3	1	
21	Saya merasa tertekan saat harus menghadapi pilihan – pilihan yang beresiko terhadap kehidupan di masa depan	3	3	1	
22	saya merasa ada perasaan bersalah setiap kali mengeluhkan soal hidup	3	3	1	
23	saya merasa bahwa telah mengecewakan banyak orang, terutama orang tua saya	3	3	1	
24	Ketidakmampuan untuk memperoleh pasangan membuat saya sedih	3	3	1	
25	Tinggal Bersama orang tua dan mengandalkan Sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya	3	1	0.34	Tinggal bersama orang tua membuat saya kurang mandiri dalam hidup
26	Saya sering membandingkan diri dengan orang seumuran saya dan lebih sukses	3	3	1	
27	saya mengikuti pelatihan public speaking untuk mengasah cara saya berbicara di depan umum	1	3	0.34	Mencari <i>Statement</i> yang lebih umum
28	saya mampu mencapai tujuan hidup	3	3	1	
29	Ketika sesuatu terlihat tidak ada harapan, saya tidak menyerah	3	3	1	

30	saat mendapat tugas sulit, saya cenderung mengerjakan semampu saya	1	3	0.34	Mengerjakan semampu saya (batas standart) bisa
31	setelah kegagalan yang saya alami, saya merasa lebih yakin menghadapi tantangan selanjutnya	1	3	0.34	Yakin? Yakin bisa atau yakin tidak bisa
32	saya suka tantangan	1	3	0.34	Kurang jelas. Misal, saya suka melakukan hal baru yang lebih menantang
33	saya melaksanakan bimbingan secara rutin agar skripsi segera tuntas	3	3	1	
34	Saya merasa unggul dibanding teman yang lain, dikarenakan saya mampu menyelesaikan tugas lebih awal	3	3	1	
35	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk dapat menyelesaikan tugas akhir/skripsi	3	3	1	
36	Saya mencoba melihat sisi lain dari masalah yang sedang saya alami	3	3	1	
37	Ketika mengalami kegagalan, saya mencoba mencari cara lain	3	3	1	
38	saat datang masalah, saya cenderung membiarkan tugas saya	3	3	1	
39	Saat ada pro kontra dalam pemilihan tempat penelitian kelompok, saya menjadi penengah	3	3	1	
40	Saya takut terhadap resiko akan pilihan saya untuk melanjutkan karir atau melanjutkan pendidikan dahulu	3	3	1	
41	saat saya sedih, saya tetap mengerjakan tugas saya	3	3	1	

42	saya melakukan suatu berdasarkan naluri	3	3	1	
43	saya berlarut – larut dalam hal buruk yang terjadi dalam hidup	3	3	1	
44	Saya memberikan hadiah saat teman menyelesaikan sidang skripsi	3	3	1	
45	saya tetap turun lapangan untuk penelitian, saat motor saya mogok	3	3	1	
46	kesuksesan di masa lalu membuat saya percaya diri untuk menghadapi tantangan baru	3	3	1	
47	saat tugas saya direvisi total, saya tetap mengerjakan kembali	3	3	1	
48	Saya sulit menahan amarah, saat situasi tidak mendukung	3	3	1	
49	saya mampu menyelesaikan tugas saya, tanpa mengganggu pola tidur	3	3	1	
50	Saat saya malas, saya memilih bergerak melakukan sesuatu	3	3	1	
51	saya yakin berdoa dapat membantu saya menyelesaikan masalah	3	3	1	
52	saya percaya bahwa setiap yang terjadi ada alasannya	3	3	1	
53	saat masalah datang bertubi – tubi saya merasa kecewa	3	3	1	

54	Teman saya menemani pergi ke rumah sakit, saat saya sakit	3	3	1	
55	Teman saya mengajak mengerjakan tugas di kafe	1	3	0.34	Kurang Menonjolkan yang dimaksud pada indikator
56	Teman saya kurang peduli terhadap progress skripsi	3	3	1	
57	Teman saya membiarkan saya berlarut dalam kesusahan	3	3	1	
58	Teman – teman ragu bahwa saya mampu menyelesaikan skripsi semester ini	3	3	1	
59	Setelah melaksanakan bimbingan, teman saya menyarankan untuk segera mengerjakan revisi	3	3	1	
60	Komentar negatif dari teman mengenai progres skripsi saya yang lambat, membuat saya berkecil hati	3	3	1	
61	Teman saya ikut bahagia saat hasil revisi saya disetujui	3	3	1	
62	Teman saya mengantar bimbingan, saat saya tidak membawa kendaraan	3	3	1	
63	Teman saya enggan meminjamkan buku yang diperlukan untuk kepentingan penelitian	3	3	1	
64	Dengan senang hati teman saya menemani pergi ke perpustakaan	3	3	1	

65	Teman saya enggan untuk meminjamkan uang Ketika saya membutuhkan	3	1	0.34	Saat saya butuh bantuan teman saya enggan untuk memberi bantuan
66	Teman – teman memberikan informasi mengenai seminar, pelatihan dan diskusi agar SKKM bisa terpenuhi	3	3	1	
67	Sebelum menghubungi dosen, teman saya mengoreksi pesan yang akan saya kirim	3	3	1	
68	Teman saya acuh saat saya malas melaksanakan bimbingan skripsi	3	3	1	
69	Teman – teman enggan membagi informasi terkait penulisan yang sesuai deng EYD	3	3	1	

Lampiran 7. Skor *Quarter Life Crisis*

No	q1	q2	q3	q4	q5	q6	q7	q8	q9	q10	q11	q12	q13	q14	q15	q16	Total
1s	2	3	1	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	4	1	41
2s	3	2	1	2	3	2	4	4	3	1	2	4	2	3	4	4	44
3s	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	53
4s	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	53
5s	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	4	3	2	4	49
6s	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	37
7s	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	55
8s	4	3	2	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	50
9s	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	36
10s	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	3	4	1	1	32
11s	1	3	1	1	2	1	3	2	1	2	4	3	3	1	1	4	33
12s	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	52
13s	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	56
14s	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	57
15s	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	48
16s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
17s	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
18s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
19s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
20s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
21s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
22s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
23s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
24s	3	3	1	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48

25s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
26s	3	3	1	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	48
27s	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	46
28s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
29s	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	44
30s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
31s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
32s	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	56
33s	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
34s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
35s	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
36s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
37s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
38s	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
39s	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
40s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
41s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
42s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
43s	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
44s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
45s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	47
46s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	48
47s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
48s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
49s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	47
50s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	46

51s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
52s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
53s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
54s	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	55
55s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
56s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
57s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
58s	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
59s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
60s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
61s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
62s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	57
63s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
64s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
65s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	57
66s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
67s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
68s	4	3	1	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	53
69s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
70s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
71s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
72s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
73s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
74s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
75s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
76s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46

77s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
78s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
79s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
80s	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
81s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
82s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
83s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
84s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
85s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
86s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
87s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
88s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
89s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
90s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
91s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
92s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
93s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
94s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
95s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
96s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
97s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
98s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
99s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
100s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
101s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
102s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46

103s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
104s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	45
105s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
106s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
107s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
108s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
109s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
110s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
111s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
112s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
113s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
114s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
115s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
116s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
117s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
118s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
119s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
120s	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	57
121s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
122s	3	3	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
123s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
124s	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	48
125s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
126s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
127s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	48
128s	3	3	1	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	48

129s	3	3	1	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	48
130s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
131s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
132s	3	3	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
133s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	48
134s	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	48
135s	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	48
136s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
137s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
138s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
139s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
140s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
141s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
142s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
143s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
144s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
145s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
146s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
147s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
148s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
149s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
150s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
151s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
152s	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	3	4	2	2	3	43
153s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
154s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46

155s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
156s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
157s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
158s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
159s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
160s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
161s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
162s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
163s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
164s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
165s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
166s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
167s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
168s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
169s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
170s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
171s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
172s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
173s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
174s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
175s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
176s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
177s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
178s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
179s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
180s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46

181s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
182s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
183s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
184s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
185s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
186s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
187s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
188s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
189s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
190s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
191s	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46

Lampiran 8. Skor Resiliensi

No	r1	r2	r3	r4	r5	r6	r7	r8	r9	r10	r11	r12	r13	r14	r15	Total
1s	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	2	45
2s	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	2	4	3	1	47
3s	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	51
4s	3	4	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	43
5s	4	3	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	45
6s	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	50
7s	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	51
8s	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	2	42
9s	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	44
10s	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	2	2	4	3	47
11s	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	49
12s	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	49
13s	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	50
14s	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	49
15s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
16s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
17s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
18s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
19s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
20s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
21s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
22s	3	3	3	1	3	3	1	2	2	3	3	1	3	3	1	43
23s	3	3	3	1	4	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
24s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	50

25s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
26s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	42
27s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	44
28s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
29s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
30s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
31s	3	3	3	2	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	34
32s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
33s	3	3	2	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	32
34s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	4	3	1	34
35s	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	35
36s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
37s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
38s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
39s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	51
40s	3	3	3	1	4	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	43
41s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
42s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	50
43s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	51
44s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	42
45s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	4	1	44
46s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	4	3	1	45
47s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
48s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
49s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	2	43
50s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45

51s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	50
52s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
53s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	42
54s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
55s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
56s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
57s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	2	1	32
58s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
59s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
60s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
61s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
62s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
63s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
64s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
65s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
66s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
67s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
68s	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	3	2	4	4	2	44
69s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
70s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
71s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
72s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
73s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	43
74s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
75s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	50
76s	3	3	3	2	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51

77s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	42
78s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	44
79s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
80s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
81s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
82s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	43
83s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
84s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	50
85s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
86s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	42
87s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
88s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
89s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
90s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
91s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
92s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	4	1	3	3	1	34
93s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
94s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
95s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
96s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
97s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
98s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
99s	3	3	3	1	3	3	2	1	1	3	3	1	3	3	1	51
100s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	43
101s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
102s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	50

103s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
104s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	42
105s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	44
106s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
107s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
108s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
109s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	43
110s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
111s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	50
112s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
113s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
114s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	2	3	1	32
115s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
116s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
117s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
118s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
119s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
120s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
121s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
122s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
123s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
124s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	43
125s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
126s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	50
127s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
128s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	42

129s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	44
130s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
131s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
132s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
133s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	43
134s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
135s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	50
136s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
137s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	42
138s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	44
139s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
140s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
141s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
142s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
143s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
144s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
145s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
146s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	43
147s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
148s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	50
149s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
150s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	42
151s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	44
152s	3	3	2	3	3	4	3	2	4	4	3	2	2	4	2	45
153s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
154s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51

155s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	43
156s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
157s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	50
158s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
159s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	42
160s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	44
161s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
162s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
163s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
164s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	43
165s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
166s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
167s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	2	3	1	32
168s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
169s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
170s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
171s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
172s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
173s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
174s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	43
175s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
176s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	50
177s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
178s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	42
179s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	44
180s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45

181s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	47
182s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
183s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	43
184s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
185s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	50
186s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	51
187s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	42
188s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	44
189s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	45
190s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33
191s	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	33

Lampiran 9. Skor Dukungan Sosial Teman Sebaya

no	d1	d2	d3	d4	d5	d6	d7	d8	d9	d10	total
1s	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	32
2s	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	35
3s	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4s	3	3	3	3	4	3	3	4	2	1	29
5s	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
6s	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	30
7s	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	31
8s	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	38
9s	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	29
10s	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	36
11s	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	36
12s	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	32
13s	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	29
14s	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	29
15s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
16s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
17s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	17
18s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	19
19s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	19
20s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
21s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
22s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	25
23s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	24
24s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	23

25s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	21
26s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	21
27s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	26
28s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	24
29s	1	3	1	1	3	3	2	1	4	1	20
30s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
31s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
32s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
33s	1	2	1	1	3	3	1	1	3	1	17
34s	1	3	3	1	3	3	1	1	3	1	20
35s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
36s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
37s	1	3	3	1	3	3	1	1	3	1	20
38s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
39s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
40s	3	3	1	1	3	3	1	1	3	1	20
41s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
42s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
43s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
44s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
45s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
46s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
47s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
48s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
49s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
50s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18

51s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
52s	1	3	1	1	3	3	1	1	4	2	20
53s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
54s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
55s	3	3	1	1	3	3	1	3	3	1	22
56s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
57s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
58s	1	3	3	1	3	3	1	1	3	1	20
59s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
60s	1	2	3	1	3	3	1	1	3	1	17
61s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	19
62s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	19
63s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
64s	1	3	3	1	3	3	1	1	3	1	18
65s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
66s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
67s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
68s	3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	31
69s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
70s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
71s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
72s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
73s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
74s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
75s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
76s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18

77s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
78s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
79s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
80s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	2	19
81s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
82s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	17
83s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	19
84s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	19
85s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
86s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
87s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	25
88s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	24
89s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	23
90s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	21
91s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	21
92s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	26
93s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	24
94s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	24
95s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
96s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
97s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
98s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
99s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
100s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
101s	1	3	2	2	3	3	1	1	3	1	20
102s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18

103s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
104s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
105s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
106s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
107s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
108s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
109s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
110s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
111s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
112s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
113s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
114s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	17
115s	2	3	1	1	3	3	1	1	3	1	19
116s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	19
117s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
118s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
119s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	25
120s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	24
121s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	23
122s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	21
123s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	21
124s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	26
125s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	24
126s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	24
127s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
128s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18

129s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
130s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
131s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
132s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
133s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
134s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	17
135s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	19
136s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	19
137s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
138s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
139s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	25
140s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	24
141s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	23
142s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	21
143s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	21
144s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	26
145s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	2	24
146s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	24
147s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
148s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
149s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
150s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	21
151s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
152s	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	31
153s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
154s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18

155s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
156s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
157s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
158s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
159s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
160s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
161s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
162s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
163s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	17
164s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	19
165s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	19
166s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
167s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
168s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	25
169s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	24
170s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	23
171s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	21
172s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	21
173s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	26
174s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	24
175s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	24
176s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
177s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
178s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
179s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	21
180s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	2	19

181s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
182s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
183s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
184s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
185s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
186s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
187s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
188s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
189s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
190s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18
191s	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	18

Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		191
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.10061719
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.048
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 11. Hasil Uji Regresi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4824.819	2	2412.409	37.493	.000 ^b
	Residual	12096.469	188	64.343		
	Total	16921.288	190			

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya, Resiliensi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.582 ^a	.338	.333	7.35182

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya, Resiliensi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.104	3.901		6.179	.000
	Resiliensi	.621	.072	.539	8.606	.000
	Dukungan Sosial Teman Sebaya	-.229	.092	-.156	-2.491	.014

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Lampiran 12. Surat Izin Penelitian

	
KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG FAKULTAS PSIKOLOGI	
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsl.uin-malang.ac.id	
No.	: 171 /FPsi.1/PP.009/1/2024
Perihal	: IZIN PENELITIAN SKRIPSI
24 Januari 2024	
 Kepada Yth. Kepala Bagian Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang di Malang	
 Dengan hormat, Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:	
Nama / NIM	: SYAHDILA NURI FIRDAUSIAH / 18410223
Tempat Penelitian	: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi	: Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si. 2. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si.
Tanggal Penelitian	: 13-12-2023 s.d 25-12-2023
Model Kegiatan	: Online
 Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.	
 Dekan, Wakil Dekan Bidang Akademik,	
	
Tembusan:	
1. Dekan;	
2. Para Wakil Dekan;	
3. Ketua Jurusan;	
4. Arsip.	

Lampiran 13. Lembar Persetujuan Ujian Skripsi Dosen Pembimbing

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Syahdila Nuri F

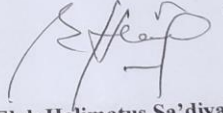
NIM : 18410223

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Setelah diperiksa dan dilakukan perbaikan seperlunya, skripsi dengan judul sebagaimana di atas disetujui untuk diajukan pada ujian skripsi.

Malang, Februari 2024
Pembimbing 1


Dr. Elok Halimatus Sa'diyah
NIP. 197405182005012002

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Syahdila Nuri F

NIM : 18410223

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap
Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas
Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Setelah diperiksa dan dilakukan perbaikan seperlunya, skripsi dengan judul
sebagaimana di atas disetujui untuk diajukan pada ujian skripsi.

Malang, 08 Februari 2024
Pembimbing 2



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si
NIP. 199004102020122004