

**PENGARUH *QUARTER LIFE CRISIS* TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

PUTERI AMELIANI AGRA
NIM. 220401110104

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

2026

LEMBAR JUDUL

**PENGARUH *QUARTER LIFE CRISIS* TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

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

Oleh:

PUTERI AMELIANI AGRA
NIM. 220401110104

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

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *QUARTER LIFE CRISIS* TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

PUTERI AMELIANI AGRA
NIM. 220401110104

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si</u> NIP. 196710291994032001		11 Juni 2026
Dosen Pembimbing 2 <u>Nurul Shofiah, M.Pd.</u> NIP. 19900627201802012201		12 Juni 2026

Malang, 12 Juni 2026
Mengetahui,
Kepala Program Studi

Dr. Fina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *QUARTER LIFE CRISIS* TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

PUTERI AMELIANI AGRA
NIM. 220401110104

Telah diujikan dan dinyatakan *LULUS* oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal 29 Juni 2026

Dewan Penguji Skripsi

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Ketua Penguji <u>Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si</u> NIP. 196710291994032001		6 Juli 2026
Sekretaris Penguji <u>Nurul Shofiah, M.Pd.</u> NIP. 19900627201802012201		6 Juli 2026

NOTA DINAS

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

Assalamu'alaikum Wr. Wb

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

**PENGARUH *QUARTER LIFE CRISIS* TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Puteri Ameliani Agra
NIM 220401110104
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Malang, // Juni 2026
Dosen Pembimbing 1,



Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

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

Assalamu'alaikum Wr. Wb

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

**PENGARUH *QUARTER LIFE CRISIS* TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Puteri Ameliani Agra
NIM : 220401110104
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Malang, 13 Juni 2026
Dosen Pembimbing 2,



Nurul Shofiah, M.Pd.
NIP. 19900627201802012201

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Puteri Ameliani Agra
NIM : 220401110104
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH *QUARTER LIFE CRISIS* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 10 Juni 2026
Penulis



Puteri Ameliani Agra
NIM. 220401110104

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(Al-Insyirah : 5-6)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Al-Baqarah : 286)

*“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once, part
of growing up and moving into new chapters of your life is about
catch or release”*

– Taylor Swift –

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang
menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaan
mu sebagai manusia.”

– Baskara Putra - Hindia –

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahillāhi Rabbil ‘Ālamīn...

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai dinamika, baik berupa tantangan akademik maupun pengalaman psikologis yang menjadi bagian dari proses pendewasaan, khususnya dalam menghadapi fase *Quarter Life Crisis*. Karya ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan, doa, serta kontribusi dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

Teruntuk diri penulis sendiri, Puteri Ameliani Agra. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan ketika langkah terasa begitu berat, ketika keraguan datang silih berganti, dan ketika perjalanan ini seolah tidak menunjukkan ujungnya. Terima kasih telah menjadi pribadi yang terus berusaha bangkit setiap kali keadaan memaksa untuk menyerah, serta tetap percaya bahwa setiap proses memiliki makna yang tidak selalu dapat dipahami pada saat dijalani. Segala rasa lelah, tangis, kecewa, dan kegelisahan yang pernah menyelimuti perjalanan ini telah menjadi saksi bahwa sebuah pencapaian tidak pernah lahir dari kemudahan, melainkan dari keberanian untuk terus melangkah meskipun dengan langkah yang perlahan.

Teruntuk cinta pertama dan teladan terbesar dalam hidup penulis, Ayahanda tercinta, Bapak Agus. Tiada kata yang mampu menggambarkan besarnya rasa syukur penulis memiliki sosok ayah seperti Ayahanda. Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tak pernah berkurang, serta perjuangan yang tak pernah mengenal lelah demi masa depan putri sulungmu

ini. Mungkin Ayahanda tidak pernah merasakan bangku perkuliahan, tetapi dengan kerja keras, pengorbanan, dan ketulusan yang Ayahanda berikan, penulis dapat berdiri hingga menyelesaikan pendidikan pada tahap ini. Setiap tetes keringat yang Ayahanda curahkan adalah bukti cinta yang tidak selalu terucap melalui kata-kata, tetapi nyata dalam setiap kesempatan yang Ayahanda usahakan demi masa depan penulis. Setiap langkah yang penulis tempuh tidak pernah lepas dari doa, nasihat, dan kepercayaan yang Ayahanda berikan. Di saat penulis merasa lelah, perjuangan Ayahanda menjadi alasan untuk tetap bertahan dan bangkit kembali. Karya sederhana ini menjadi salah satu bentuk rasa terima kasih atas segala pengorbanan yang telah Ayahanda persembahkan dengan penuh keikhlasan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, umur yang penuh keberkahan, serta membalas setiap kebaikan dan pengorbanan Ayahanda dengan pahala yang berlipat ganda. Semoga kelak penulis mampu menjadi anak yang membanggakan serta dapat menghadirkan senyum bahagia di wajah Ayahanda.

Teruntuk surgaku, Ibunda tercinta, Ibu Ramlawati. Kasih seorang ibu adalah anugerah yang tidak pernah dapat diukur dengan kata-kata, begitu pula kasih yang penulis rasakan darimu. Meskipun takdir tidak mengizinkan penulis menghabiskan masa kecil sepenuhnya dalam pelukan dan kebersamaan dengan Ibunda, cinta dan doa yang Ibunda berikan tidak pernah sedikit pun berkurang. Jarak dan waktu tidak pernah menjadi penghalang bagi kasih sayang seorang ibu yang selalu hadir dalam setiap doa dan harapan terbaik untuk anaknya. Terima kasih karena tidak pernah berhenti percaya, mendoakan, dan

menguatkan penulis dalam setiap proses kehidupan hingga mampu menyelesaikan perjalanan akademik ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai ungkapan terima kasih atas segala ketulusan, pengorbanan, dan kasih sayang yang telah Ibunda berikan. Setiap doa yang terucap dari bibirmu menjadi kekuatan yang mengiringi setiap langkah penulis, sementara setiap nasihat menjadi pengingat untuk terus bertahan di tengah berbagai ujian kehidupan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, umur yang penuh keberkahan, serta menjadikan setiap pengorbanan dan doa Ibunda sebagai amal yang bernilai di sisi-Nya. Semoga kelak penulis dapat menjadi anak yang membanggakan dan mampu membalas, meski tak akan pernah sebanding, seluruh cinta yang telah Ibunda berikan.

Teruntuk saudara kandungku terkasih, adik-adikku tersayang, Ayub Agra dan Muhammad Ilham Agra. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis yang penuh warna. Kehadiran kalian bukan sekadar sebagai adik, tetapi juga sebagai sumber kebahagiaan, kekuatan, dan pengingat bahwa keluarga adalah tempat terbaik untuk kembali. Setiap canda, perhatian, dukungan, dan kebersamaan yang kita lalui telah menjadi penyemangat yang mengiringi langkah penulis dalam menyelesaikan setiap proses, termasuk perjalanan panjang hingga terselesaikannya skripsi ini. Kehadiran kalian memberikan arti bahwa di balik setiap perjuangan, selalu ada keluarga yang menjadi alasan untuk terus melangkah. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga ikatan persaudaraan yang telah terjalin di antara kita, melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, serta keberkahan dalam setiap langkah kehidupan kalian. Semoga

segala cita-cita dan impian yang kalian perjuangkan dimudahkan jalannya, serta semoga kita senantiasa diberikan kesempatan untuk saling mendukung, menguatkan, dan membahagiakan satu sama lain hingga akhir hayat. Karya sederhana ini menjadi salah satu bentuk rasa syukur penulis karena telah dipertemukan dengan saudara-saudara terbaik yang Allah SWT titipkan dalam kehidupan penulis.

Teruntuk Ibu Sambung tercinta, Ibu Hardiani. Terima kasih karena telah menerima penulis beserta adik-adik penulis dengan penuh ketulusan dan kasih sayang. Meskipun Allah SWT mempertemukan kita ketika penulis telah beranjak dewasa, kasih sayang, perhatian, dan ketulusan yang Ibu berikan tetap memiliki arti yang begitu besar. Penulis menyadari bahwa dalam perjalanan kebersamaan kita pernah ada perbedaan pandangan dan sedikit konflik. Namun, semua itu menjadi bagian dari proses untuk saling memahami, saling menerima, dan belajar menghargai satu sama lain. Terima kasih karena tetap membuka hati, memberikan dukungan, doa, serta nasihat yang menjadi penguat bagi penulis dalam menyelesaikan perjalanan akademik ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai ungkapan rasa hormat dan terima kasih atas segala kebaikan yang telah Ibu berikan.

Teruntuk seluruh keluarga besar. Dengan penuh rasa syukur, terima kasih penulis persembahkan kepada seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, serta umur yang penuh manfaat kepada seluruh keluarga besar.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur ke hadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala limpahan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi teladan bagi seluruh umat manusia serta yang syafaatnya senantiasa diharapkan di hari akhir kelak. Skripsi yang berjudul *“Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”* ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan penyelesaian karya ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I (satu) dan Ketua Penguji, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan

pemikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Nurul Shofiah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II (dua) dan Sekretaris Penguji, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Retno Mangestuti, M.Si., selaku Dosen Penguji Utama yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dosen Wali, yang senantiasa memberikan motivasi, arahan, dan dukungan selama masa studi penulis.
8. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberikan lingkungan belajar yang kondusif serta kesempatan untuk mengembangkan pengetahuan dan pengalaman akademik.
9. Teruntuk seseorang yang tak kalah penting dalam perjalanan hidup penulis, Muhammad Rendy. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis selama dua tahun terakhir. Terima kasih karena telah hadir sebagai tempat pulang, ruang untuk berbagi cerita, serta pendamping yang senantiasa menemani dalam suka maupun duka. Terima kasih atas setiap dukungan, perhatian, kesabaran, dan semangat yang selalu diberikan ketika penulis merasa lelah, ragu, ataupun hampir

menyerah. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan yang menguatkan penulis untuk terus melangkah, mendengarkan setiap keluh kesah tanpa menghakimi, serta menghadirkan ketenangan di tengah berbagai proses yang tidak selalu mudah untuk dilalui.

10. Teruntuk sahabat tercinta, Fathimatuz Zahroh dan Luthfiatun Nadifa, yang senantiasa hadir memberikan dukungan, semangat, doa, serta kebersamaan yang penuh makna selama proses perkuliahan ini. Terima kasih atas setiap motivasi, perhatian, dan kesediaan untuk mendengarkan setiap keluh kesah, berbagi tawa di tengah rasa lelah, serta menjadi penguat di saat penulis menghadapi berbagai tantangan dalam menyelesaikan perkuliahan. Kehadiran kalian menjadi salah satu anugerah yang memberikan warna, kekuatan, dan keyakinan bagi penulis untuk terus melangkah hingga akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini.

11. Kepada Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan, doa, serta kontribusi dalam bentuk apa pun selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS.....	v
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
ABSTRAK.....	xxii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian	16
1. Manfaat Teoritis	16
2. Manfaat Praktis.....	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	18
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	18
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	18
2. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	21
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	26
4. <i>Quarter Life Crisis</i> Berdasarkan Perspektif Islam	30
B. Stres Akademik	34
1. Definisi Stres Akademik	34
2. Dimensi Stres Akademik	37
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	42

4. Stres Akademik Berdasarkan Perspektif Islam	46
C. Pengaruh <i>Quarter Life Crisis</i> terhadap Stres Akademik.....	50
D. Kerangka Konseptual	54
E. Hipotesis.....	54
BAB III METODE PENELITIAN	55
A. Desain Penelitian.....	55
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	56
C. Definisi Operasional.....	57
1. <i>Quarter Life Crisis</i>	57
2. Stres Akademik	57
D. Populasi dan Sampel	58
1. Populasi	58
2. Sampel.....	60
E. Teknik Pengumpulan Data	61
F. Skala Pengukuran dan Instrumen Penelitian.....	62
1. Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	62
2. Skala Stres Akademik	64
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	65
1. Uji Validitas	65
2. Uji Reliabilitas	69
H. Teknik Analisis Data.....	71
1. Analisis Deskriptif.....	72
2. Uji Asumsi.....	75
3. Uji Hipotesis.....	76
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	79
A. Gambaran Umum Penelitian	79
1. Deskripsi Responden Penelitian	79
2. Waktu dan Tempat Penelitian	80
3. Hambatan dalam Penelitian.....	80
B. Hasil Penelitian	81
1. Uji Deskriptif.....	81
2. Uji Asumsi.....	99

3. Uji Hipotesis.....	103
C. Pembahasan.....	108
1. Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	109
2. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	115
3. Pengaruh <i>Quarter Life Crisis</i> terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	123
BAB V PENUTUP	127
A. Kesimpulan	127
B. Saran.....	128
DAFTAR PUSTAKA	132
LAMPIRAN.....	138

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Jumlah Mahasiswa.....	59
Tabel 3. 2 Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	63
Tabel 3. 3 Distribusi Skor Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	64
Tabel 3. 4 Skala Stres Akademik	64
Tabel 3. 5 Distribusi Skor Skala Stres Akademik.....	65
Tabel 3. 6 Distribusi Frekuensi Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	66
Tabel 3. 7 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik.....	68
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Quarter Life Crisis</i>	70
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik	70
Tabel 3. 10 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	72
Tabel 3. 11 Kategori Skor	74
Tabel 4. 1 Data Jenis Kelamin Responden.....	79
Tabel 4. 2 Data Tingkat Usia Responden	79
Tabel 4. 3 Data Tingkat Angkatan & Semester Responden.....	80
Tabel 4. 4 Deskripsi Skor Empirik	82
Tabel 4. 5 Skor Total Item Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	83
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	84
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	86
Tabel 4. 8 Skor Total Item Stres Akademik.....	89
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik.....	90
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik	92
Tabel 4. 11 Aspek Pembentuk Utama Variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	95
Tabel 4. 12 Aspek Pembentuk Utama Variabel Stres Akademik	97
Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas.....	99
Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolonieritas.....	100
Tabel 4. 15 Hasil Uji Heterokedastisitas	101
Tabel 4. 16 Hasil Uji Linieritas	102
Tabel 4. 17 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	104
Tabel 4. 18 Hasil Uji T (Parsial)	105
Tabel 4. 19 Hasil Uji F (Simultan)	106
Tabel 4. 20 Hasil Koefisien Determinasi.....	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Kategorisasi Quarter Life Crisis	85
Gambar 4. 2 Diagram Kategorisasi Stres Akademik	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	138
Lampiran 2 Data Jumlah Populasi	139
Lampiran 3 Kuesioner.....	143
Lampiran 4 Media Sebar Kuesioner.....	146
Lampiran 5 Instrumen Skala	147
Lampiran 6 Skor Penelitian.....	151
Lampiran 7 Analisis Data.....	155

ABSTRAK

Puteri Ameliani Agra, 220401110104, Pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing I : Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si

Dosen Pembimbing II : Nurul Shofiah, M.Pd

Quarter Life Crisis merupakan fase krisis yang umum dialami individu pada masa dewasa awal dan ditandai oleh perasaan bingung, cemas, serta ketidakpastian terhadap masa depan. Kondisi ini sering muncul pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi karena dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik sekaligus persiapan memasuki dunia kerja. Ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut berpotensi meningkatkan Stres Akademik yang dapat mengganggu proses penyelesaian studi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Quarter Life Crisis*, tingkat Stres Akademik, serta menganalisis pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Populasi penelitian berjumlah 288 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan sampel sebanyak 166 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan teori *Quarter Life Crisis* dari Robbins & Wilner (2001) serta teori Stres Akademik dari Gadzella (1991). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Quarter Life Crisis* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang didominasi kategori sedang sebesar 83,1% (138 mahasiswa), sedangkan tingkat Stres Akademik juga didominasi kategori sedang sebesar 60,2% (100 mahasiswa). Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien regresi sebesar 0,723. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,303 menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* memberikan kontribusi sebesar 30,3% terhadap Stres Akademik, sedangkan sisanya sebesar 69,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat Stres Akademik yang dirasakan.

Kata kunci: *Quarter Life Crisis*, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir.

ABSTRACT

Puteri Ameliani Agra, 220401110104, The Influence of *Quarter Life Crisis* on Academic Stress among Final-Year Students of the Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisor I : Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si

Supervisor II : Nurul Shofiah, M.Pd

A *Quarter Life Crisis* is a crisis phase commonly experienced by individuals in early adulthood, characterized by feelings of confusion, anxiety, and uncertainty about the future. This condition often occurs among final-year students who are completing their undergraduate thesis, as they face academic demands while simultaneously preparing to enter the workforce. Difficulties in coping with these various demands may increase academic stress, which can interfere with the completion of academic studies. Therefore, this study aims to determine the level of *Quarter Life Crisis*, the level of academic stress, and to analyze the influence of *Quarter Life Crisis* on academic stress among final-year students of the Faculty of Psychology at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

This study employed a quantitative research method with simple linear regression analysis. The population consisted of 288 final-year students from the Faculty of Psychology at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang, with a sample of 166 students selected using a purposive sampling technique. This study was based on the *Quarter Life Crisis* theory proposed by Robbins and Wilner (2001) and the academic stress theory developed by Gadzella (1991). Data were collected through questionnaires constructed based on the indicators of each research variable.

The results showed that the level of *Quarter Life Crisis* among final-year students was predominantly in the moderate category, accounting for 83.1% (138 students), while the level of academic stress was also predominantly in the moderate category, accounting for 60.2% (100 students). The results of the simple linear regression analysis indicated that *Quarter Life Crisis* had a positive and significant effect on academic stress, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a regression coefficient of 0.723. Furthermore, the coefficient of determination (R^2) was 0.303, indicating that *Quarter Life Crisis* contributed 30.3% to academic stress, while the remaining 69.7% was influenced by other factors outside the scope of this study. Thus, the higher the level of *Quarter Life Crisis* experienced by students, the higher their level of academic stress.

Keywords: *Quarter Life Crisis*, Academic Stress, Final-Year Students

الملخص

بوتيري أميلاني أغرا، 220401110104، تأثير أزمة ربع العمر على الضغط الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية بكلية علم النفس في جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانغ.

المشرف الأكاديمي الأول: د. ه. ستي محموداه، م.س

المشرف الأكاديمي الثاني: نورول شوفيا، ماجستير التربية

أزمة ربع العمر هي مرحلة أزمة شائعة يمر بها الأفراد في مرحلة الشباب المبكرة وتتميز بمشاعر الحيرة والقلق وعدم اليقين تجاه المستقبل. غالبًا ما تظهر هذه الحالة لدى طلاب السنة النهائية الذين يعملون على إعداد أطروحتهم لأنهم يواجهون متطلبات أكاديمية متنوعة بالإضافة إلى الاستعداد لدخول سوق العمل. عدم القدرة على مواجهة هذه المتطلبات المتعددة يمكن أن يزيد من الضغط الأكاديمي الذي قد يعطل عملية إكمال الدراسة. لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى أزمة ربع العمر ومستوى الضغط الأكاديمي وكذلك تحليل تأثير أزمة ربع العمر على الضغط الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية بكلية علم النفس في الجامعة الإسلامية الحكومية مالونا مالك إبراهيم مالانغ.

يستخدم هذا البحث المنهج الكمي مع تقنية تحليل الانحدار الخطي البسيط. يبلغ عدد مجتمع البحث طالبًا في السنة النهائية بكلية علم النفس بجامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانغ، مع عينة 288 مكونة من 166 طالبًا تم اختيارهم باستخدام تقنية العينة الهادفة. يستخدم هذا البحث نظرية أزمة ربع الحياة من روبينز وويلنر (2001) وكذلك نظرية الضغط الأكاديمي من جادزيلا (1991). تم جمع البيانات باستخدام استبيان تم إعداده بناءً على مؤشرات كل متغير من متغيرات البحث.

أظهرت نتائج البحث أن مستوى أزمة ربع العمر لدى طلاب السنة النهائية في كلية علم النفس بجامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانغ يهيمن عليه المستوى المتوسط بنسبة 83.1% (138 طالبًا)، في حين أن مستوى التوتر الأكاديمي يهيمن عليه أيضًا المستوى المتوسط بنسبة 60.2% (100 طالب). أظهرت نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط أن أزمة ربع العمر تؤثر بشكل إيجابي وذو دلالة. ومعامل انحدار قدره 0.723 ($p < 0.05$) إحصائية على التوتر الأكاديمي بقيمة دلالة قدرها 0.000 البالغة 0.303 تشير إلى أن أزمة ربع العمر تسهم بنسبة R^2 بالإضافة إلى ذلك، فإن قيمة معامل التحديد في التوتر الأكاديمي، في حين أن النسبة المتبقية البالغة 69.7% تتأثر بعوامل أخرى خارج نطاق 30.3% البحث. وبالتالي، كلما ارتفع مستوى أزمة ربع العمر الذي يمر به الطالب، ارتفع أيضًا مستوى التوتر الأكاديمي الذي يشعر به.

الكلمات المفتاحية: أزمة ربع الحياة، الضغط الأكاديمي، طلاب السنة الأخيرة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat telah membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pada dunia pendidikan tinggi. Kesehatan mental mahasiswa menjadi salah satu isu yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dipublikasikan oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada anak muda masih menjadi tantangan penting di Indonesia, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang lebih optimal (Kemenkes RI, 2023). Pada kelompok mahasiswa, penelitian terbaru terhadap 835 mahasiswa Indonesia juga menunjukkan bahwa kelompok usia 18–24 tahun memiliki kerentanan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis, kecemasan, dan depresi, terutama pada mahasiswa yang sedang menjalani masa transisi menuju dewasa (Intan *et al.*, 2024). Penelitian Ekawati *et al.*, (2025) yang melibatkan mahasiswa dari tiga perguruan tinggi negeri di Indonesia menunjukkan bahwa berbagai permasalahan psikologis masih banyak dialami mahasiswa, mulai dari tekanan akademik, kesejahteraan psikologis yang rendah, hingga tingginya kebutuhan terhadap layanan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi (Ekawati *et al.*, 2025).

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia produktif dituntut tidak hanya mampu menyelesaikan proses akademik secara optimal, tetapi juga

mempersiapkan diri menghadapi persaingan dunia kerja, perubahan sosial, serta tuntutan kehidupan setelah lulus untuk memperoleh pekerjaan dan keberhasilan di masa depan (Hakim & Mustafa, 2023). Berbagai tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa sebagai salah satu kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis. Kondisi ini semakin dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada tahap penyelesaian tugas akhir atau skripsi, karena mereka dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi sekaligus tuntutan perkembangan menuju kehidupan (Alfian & Iriani, 2024).

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase perkembangan *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang umumnya terjadi pada rentang usia 18–29 tahun (Arnett, 2023). Menurut Hurlock, rentang usia dewasa awal umumnya berada pada kisaran usia 18 hingga sekitar 40 tahun (Hurlock, 1966). Sementara, Santrock membatasi pada usia 18-25 tahun (Santrock, 2011). Pada fase ini, ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan, meningkatnya tanggung jawab, serta munculnya berbagai keputusan penting yang akan menentukan arah kehidupan di masa depan. Pada fase ini individu mulai mempersiapkan karier, membangun kemandirian finansial, menjalin hubungan interpersonal yang lebih matang, hingga menentukan tujuan hidup yang ingin dicapai (Arini, 2021).

Dalam konteks akademik, mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada tingkat sebelumnya

(Anggraeni, 2023). Penyusunan skripsi menuntut mahasiswa untuk mampu merancang penelitian, mencari referensi ilmiah, melakukan pengambilan data, menyusun laporan penelitian, hingga mempertanggungjawabkan hasil penelitian melalui ujian skripsi. Selama proses tersebut mahasiswa sering menghadapi berbagai hambatan, seperti kesulitan menentukan topik penelitian, revisi yang berulang, keterbatasan waktu, kesulitan memperoleh subjek penelitian, hingga komunikasi dengan dosen pembimbing yang tidak selalu berjalan sesuai harapan. Jika tuntutan tersebut dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya, maka kondisi tersebut dapat berkembang menjadi Stres Akademik (Azahra, 2017).

Stres Akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang paling sering dialami mahasiswa selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi. Gadzella (1991) menjelaskan bahwa Stres Akademik muncul sebagai respons individu terhadap berbagai tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan dirinya untuk beradaptasi. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya berbagai reaksi fisiologis, emosional, perilaku, maupun kognitif yang dapat mengganggu proses belajar mahasiswa (Azahra, 2017). Barseli *et al.*, (2017) juga menjelaskan bahwa Stres Akademik dapat memengaruhi kemampuan berpikir, konsentrasi, motivasi belajar, hingga kesehatan mental mahasiswa apabila tidak dikelola secara adaptif (Barseli *et al.*, 2017).

Fenomena Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir telah banyak ditemukan dalam berbagai penelitian di Indonesia. Hamzah & Hamzah (2020)

menjelaskan bahwa Stres Akademik muncul sebagai akibat dari tekanan akademik yang terus meningkat, ketakutan terhadap kegagalan, serta kekhawatiran tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang dihadapi (Hamzah & Hamzah, 2020). Penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami tingkat Stres Akademik yang lebih tinggi karena dihadapkan pada tuntutan penyelesaian tugas akhir, ujian skripsi, serta persiapan memasuki dunia kerja (Susanto *et al.*, 2025). Penelitian Yuda *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa prevalensi Stres Akademik pada mahasiswa Indonesia berada pada kategori yang cukup tinggi, dengan persentase berkisar antara 36,7% hingga 71,6%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berpotensi mengganggu proses penyelesaian studinya (Yuda *et al.*, 2023).

Hasil penelitian lain juga memperlihatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang memiliki tingkat Stres Akademik lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada semester awal. Danu *et al.*, (2024) menemukan bahwa sumber utama Stres Akademik mahasiswa tingkat akhir berasal dari konflik akademik, frustrasi akibat penyelesaian tugas akhir, tekanan untuk segera lulus, serta kesulitan beradaptasi dengan perubahan akademik maupun nonakademik (Danu *et al.*, 2024). Penelitian Ardi *et al.*, (2025) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir mengalami tekanan akademik yang dipengaruhi oleh beban penyusunan skripsi, keterbatasan waktu, tuntutan keluarga, serta kondisi psikologis individu (Ardi *et al.*, 2025). Fauziyah & Kelly (2023) menemukan bahwa mahasiswa tingkat

akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi mengalami Stres Akademik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial, salah satunya adalah dukungan sosial (Fauziyah & Kelly, 2023).

Tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berasal dari tuntutan akademik. Pada saat yang bersamaan, mereka juga sedang menghadapi tuntutan perkembangan menuju kehidupan dewasa yang ditandai dengan munculnya berbagai pertanyaan mengenai masa depan, pilihan karier, kondisi finansial, serta kemampuan diri dalam menghadapi kehidupan setelah lulus (Permana, 2025). Ketika individu merasa tidak mampu menjawab berbagai tuntutan tersebut, maka akan muncul kondisi psikologis yang dikenal sebagai *Quarter Life Crisis* yang dimiliki mahasiswa (Robbins & Wilner, 2001).

Konsep *Quarter Life Crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner melalui karya mereka yang berjudul *Quarter life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. *Quarter Life Crisis* merupakan kondisi krisis psikologis yang umumnya dialami individu pada fase dewasa awal ketika menghadapi berbagai tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Robbins & Wilner (2001) menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* ditandai oleh munculnya kebingungan dalam menentukan arah hidup, keraguan terhadap kemampuan diri, kecemasan mengenai masa depan, perasaan terjebak dalam suatu kondisi, hingga munculnya tekanan psikologis akibat berbagai pilihan hidup yang harus segera diputuskan (Robbins & Wilner, 2001). Kondisi tersebut muncul karena individu mulai dihadapkan pada berbagai tanggung

jawab baru yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, maupun kehidupan finansial (Rizqia, 2022).

Fenomena *Quarter Life Crisis* semakin banyak ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir. Data empiris menunjukkan bahwa sekitar 59% mahasiswa tingkat akhir di Makassar mengalami *Quarter Life Crisis* (Hasyim *et al.*, 2024). Studi lain oleh Zharifa (2023) juga menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir di beberapa perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta menghadapi tantangan *Quarter Life Crisis* yang signifikan. Melalui wawancara, hampir seluruh partisipan mengungkapkan kekhawatiran terkait studi, relasi, kestabilan finansial, serta prospek karier di masa depan (Perdani *et al.*, 2025). Penelitian Mutiara (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kebingungan dalam menentukan langkah setelah lulus, terutama berkaitan dengan pekerjaan dan masa depan (Mutiara, 2018). Temuan tersebut diperkuat oleh Anggraeni (2023) yang menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan terhadap prospek karier, tekanan sosial dari lingkungan sekitar, serta kekhawatiran apabila tidak mampu memenuhi ekspektasi keluarga (Anggraeni, 2023).

Berdasarkan paparan fenomena tersebut, terlihat bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan kondisi psikologis yang berpotensi memperberat tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Secara psikologis, *Quarter Life Crisis* dapat memengaruhi cara individu memandang berbagai tuntutan yang dihadapinya. Mahasiswa yang mengalami kebingungan mengenai masa depan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta ketidakpastian dalam menentukan pilihan hidup

cenderung memiliki kemampuan yang lebih rendah dalam mengelola tekanan yang muncul selama proses akademik (Yulina *et al.*, 2025). Akibatnya, berbagai tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, revisi, sidang skripsi, maupun target penyelesaian studi dipersepsikan sebagai beban yang semakin berat. Kondisi tersebut dapat meningkatkan respons emosional berupa kecemasan, frustrasi, kelelahan psikologis, hingga perasaan tidak berdaya yang pada akhirnya berkembang menjadi Stres Akademik (Monserrat-Hernández *et al.*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh beban akademik itu sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis yang sedang dialami individu pada fase perkembangan dewasa awal.

Fenomena tersebut juga diperkuat oleh hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap tiga mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi. Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti menggunakan inisial F, N, dan A.

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki aktivitas yang berfokus pada penyusunan skripsi, meskipun terdapat perbedaan kondisi. Responden F menyatakan bahwa dirinya harus membagi waktu antara magang dan skripsi,

“untuk saat ini kesibukannya saya magang di fakultas sebagai aslab... sambil skripsi juga.” (F, 12 Maret 2026).
Responden N dan A lebih banyak memfokuskan diri pada skripsi,

“kesibukannya ya nyusun skripsi... karena sudah tidak ada mata kuliah.” (N, 12 Maret 2026), sekarang ini lebih banyak untuk nyusun skripsi... tidak ikut kegiatan lain.” (A, 14 Maret 2026).

Secara psikologis, para responden menunjukkan adanya tekanan selama proses penyusunan skripsi.

“jujur stres parah yang sampai jatuh sakit terus jadi demotivasi dan akhirnya menunda untuk mengerjakan skripsi.” (N, 12 Maret 2026),

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya Stres Akademik dimana reaksi fisiologis berupa kondisi jatuh sakit, reaksi emosional berupa perasaan stres dan demotivasi, serta reaksi perilaku yang ditunjukkan melalui kecenderungan menunda pengerjaan skripsi. Ketiga respons tersebut merupakan bagian dari dimensi reaksi terhadap stresor akademik dalam konsep Stres Akademik yang dikemukakan oleh Gadzella (1991). Perilaku menunda penyelesaian skripsi juga dapat dipengaruhi oleh adanya tekanan (*pressure*) dan frustrasi (*frustration*) sebagai sumber Stres Akademik akibat tuntutan penyelesaian tugas akhir.

“perasaannya campur... kadang stres, kadang juga tertantang, stres karena gatau harus mulai dari langkah yang mana, bahkan setelah bimbingan pun kadang malah makin pusing karena gatau harus mulai memperbaiki darimana.” (A, 14 Maret 2026).

Pernyataan ini mengindikasikan adanya reaksi emosional berupa stres dan kebingungan, serta penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang ditunjukkan melalui kesulitan dalam memahami dan menentukan langkah penyelesaian revisi skripsi. Dari sisi sumber stres, kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai frustrasi, yaitu terhambatnya pencapaian tujuan akademik akibat kesulitan menyelesaikan tuntutan penyusunan skripsi.

Pada wawancara juga ditemukan indikasi *Quarter Life Crisis* berupa kebingungan terhadap masa depan dan perbandingan sosial. Responden F menyatakan,

“bingung... mau lulus tuh ngapain ya? mau masuk ke dunia kerja saja masih baelum siap” (F, 12 Maret 2026),

“aku selalu bingung sih... setelah ini mau ngapain. bener-bener belum punya rencana pasti kedepannya gimana” (A, 14 Maret 2026),

“aku setiap ngeliat jadwal senpro yang dikirim di grup angkatan kadang ga berani buka dan lihat, rasanya cemas banget, di otak aku semua sudah sempro, cuma aku yang belum.” (N, 12 Maret 2026).

Pernyataan-pernyataan tersebut menunjukkan adanya kebingungan dalam menentukan arah kehidupan setelah lulus, kekhawatiran terhadap kesiapan memasuki dunia kerja, serta kecemasan ketika membandingkan pencapaian akademik dengan teman sebaya. Berdasarkan aspek *Quarter Life Crisis* menurut Robbins & Wilner (2001), kondisi tersebut mencerminkan kebingungan dalam mengambil keputusan, cemas, terjebak dalam situasi sulit, serta penilaian diri yang negatif, yang ditandai dengan keraguan dalam menentukan langkah setelah lulus, ketidakpastian terhadap masa depan, dan kecenderungan merasa tertinggal dibandingkan teman seangkatan.

Dari perspektif Stres Akademik menurut Gadzella (1991), pernyataan responden juga menunjukkan adanya frustrasi sebagai sumber Stres Akademik akibat belum tercapainya target penyelesaian studi, serta reaksi emosional berupa rasa cemas dan tertekan ketika menghadapi tuntutan akademik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir tidak hanya menghadapi tekanan dalam menyelesaikan skripsi, tetapi juga mengalami krisis

perkembangan pada masa dewasa awal yang dapat memperkuat munculnya Stres Akademik.

Dampak tekanan tersebut juga terlihat pada kondisi fisik mahasiswa, di mana responden F menyebutkan bahwa dirinya

“aku lagi skripsi sempat drop, disitu tiduran terus, gabisa ngapa-ngapain.” (F, 12 Maret 2026),

“aku juga selama skripsi sempat sakit sampai beberapa hari, semingguan ada.” (N, 12 Maret 2026),

“jujur, nafsu makan hilang beberapa lama selama proses ngerjain skripsi dan aku sulit banget memulai tidur setiap malam” (A, 14 Maret 2026).

Berdasarkan konsep Stres Akademik menurut Gadzella (1991), kondisi yang dialami ketiga responden mencerminkan reaksi fisiologis (*physiological reactions*) terhadap stresor akademik, yang ditandai dengan munculnya keluhan fisik seperti tubuh mudah sakit, penurunan kondisi kesehatan, hilangnya nafsu makan, serta gangguan tidur. Kondisi tersebut juga mengindikasikan adanya reaksi emosional (*emotional reactions*) karena keluhan fisik muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik yang berkepanjangan selama proses penyusunan skripsi. Jika dikaitkan dengan *Quarter Life Crisis* menurut Robbins & Wilner (2001), pengalaman tersebut juga menunjukkan adanya aspek tertekan (*feeling pressured*) dan cemas (*anxiety*), di mana tuntutan akademik yang bersamaan dengan kekhawatiran mengenai masa depan menimbulkan tekanan psikologis yang kemudian termanifestasi dalam berbagai gangguan fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir selama penyusunan skripsi dapat memengaruhi kesejahteraan secara menyeluruh, baik dari aspek psikologis maupun fisiologis.

Berdasarkan hasil pra-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir tidak hanya menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, tetapi juga mengalami dinamika psikologis berupa kebingungan masa depan, perbandingan sosial, dan keraguan diri. Berbagai kondisi tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara fenomena *Quarter Life Crisis* dengan Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji secara empiris bagaimana pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji fenomena *Quarter Life Crisis* maupun Stres Akademik pada mahasiswa. Penelitian Rasul (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood* merupakan kelompok yang rentan mengalami *Quarter Life Crisis* karena berada pada masa transisi menuju kehidupan dewasa yang diwarnai oleh ketidakpastian mengenai pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan masa depan (Rasul, 2023).

Penelitian mengenai *Quarter Life Crisis* juga telah dikaitkan dengan berbagai variabel psikologis lainnya. Afnan *et al.*, (2020) menemukan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan *Quarter Life Crisis*, sehingga mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung mengalami *Quarter Life Crisis* yang lebih rendah (Afnan *et al.*, 2020). Temuan serupa diperoleh Muttaqien & Hidayati (2020) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang

menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa maka semakin rendah tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialaminya (Muttaqien & Hidayati, 2020). Artiningsih dan Savira (2021) menemukan adanya hubungan positif antara *loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* (Artiningsih & Savira, 2021), sedangkan Aristawati *et al.*, (2021) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* (Aristawati *et al.*, 2021).

Penelitian mengenai Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir umumnya juga lebih banyak mengkaji faktor-faktor yang berasal dari lingkungan akademik maupun karakteristik individu. Arsandi & Rahayu (2022) menemukan bahwa efikasi diri berperan dalam menurunkan tingkat Stres Akademik mahasiswa tingkat akhir (Arsandi & Rahayu, 2022). Fauziyah & Kelly (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Stres Akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (Fauziyah & Kelly, 2023). Penelitian Istiqomah (2022) mengungkapkan bahwa resiliensi akademik berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik selama penyusunan skripsi (Istiqomah, 2022). Penelitian Ardi *et al.*, (2025), Danu *et al.*, (2024), dan Uroidli *et al.*, (2024) menjelaskan bahwa konflik akademik, frustrasi, tekanan penyelesaian tugas akhir, serta kesulitan adaptasi menjadi faktor dominan yang memengaruhi munculnya Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Ardi *et al.*, 2025; Danu *et al.*, 2024; Uroidli *et al.*, 2024).

Berdasarkan studi terdahulu, penelitian yang mengkaji mengenai *Quarter Life Crisis* maupun Stres Akademik telah berkembang cukup pesat, hasil telaah terhadap penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut umumnya masih dikaji secara terpisah. Penelitian mengenai *Quarter Life Crisis* lebih banyak menempatkan kondisi tersebut sebagai variabel dependen yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, seperti *self-efficacy* (Afnan *et al.*, 2020; Muttaqien & Hidayati, 2020), *loneliness* (Artiningsih & Savira, 2021), *self-compassion* (Maharani & Santosa, 2025), dukungan sosial (Putri, 2024), maupun kesejahteraan psikologis (Yanuar & Vrisaba, 2025). Terkait penelitian mengenai Stres Akademik juga lebih banyak berfokus pada faktor-faktor seperti dukungan sosial (Fauziyah & Kelly, 2023), resiliensi akademik (Istiqomah, 2022), efikasi diri (Arsandi & Rahayu, 2022), maupun berbagai tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa (Ardi *et al.*, 2025; Danu *et al.*, 2024; Uroidli *et al.*, 2024).

Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada populasi mahasiswa secara umum atau mahasiswa dari berbagai program studi tanpa mempertimbangkan karakteristik psikologis mahasiswa pada disiplin ilmu tertentu. Padahal, mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki karakteristik yang khas karena selain menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi, mereka juga dituntut memiliki kompetensi profesional, kemampuan berpikir ilmiah, serta kesiapan menghadapi dunia kerja dalam bidang psikologi. Karakteristik tersebut memungkinkan munculnya dinamika psikologis yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada bidang ilmu lainnya. Hingga saat ini, penelitian

yang secara spesifik mengkaji pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang masih sangat terbatas, sehingga hubungan antara kedua variabel tersebut pada populasi ini belum memperoleh bukti empiris yang memadai.

Penelitian ini menjadi penting karena tidak hanya berupaya menggambarkan tingkat *Quarter Life Crisis* maupun Stres Akademik yang dialami mahasiswa, tetapi juga menguji secara empiris apakah *Quarter Life Crisis* berpengaruh terhadap tingkat Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan, khususnya mengenai dinamika psikologis mahasiswa pada fase *emerging adulthood*. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam merancang program pendampingan psikologis, layanan konseling, maupun strategi promotif dan preventif untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan penyelesaian studi sekaligus mempersiapkan transisi menuju kehidupan setelah lulus.

Berdasarkan uraian fenomena, hasil penelitian terdahulu, serta hasil pra-penelitian yang telah dipaparkan, terlihat bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi dua bentuk tuntutan yang berlangsung secara bersamaan, yaitu tuntutan akademik untuk menyelesaikan studi dan tuntutan perkembangan menuju kehidupan dewasa. Kedua tuntutan tersebut berpotensi memunculkan *Quarter Life Crisis* yang selanjutnya dapat meningkatkan kerentanan

mahasiswa terhadap Stres Akademik. Namun demikian, hubungan kausal antara kedua variabel tersebut masih belum banyak dikaji, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan ilmu psikologi serta menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah terdapat pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui tingkat Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Menguji secara empiris pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang psikologi, khususnya Psikologi Sosial, Psikologi Pendidikan dan Psikologi Perkembangan, terkait dinamika psikologis mahasiswa pada fase dewasa awal. Secara khusus, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis mengenai peran *Quarter Life Crisis* sebagai faktor prediktor terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bukti empiris mengenai keterkaitan antara krisis perkembangan dewasa awal dan respons Stres Akademik, sehingga dapat menjadi referensi bagi pengembangan teori dan penelitian selanjutnya dengan tema serupa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai bahan pertimbangan bagi pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam mengevaluasi serta mengoptimalkan program pendampingan bagi mahasiswa tingkat akhir. Secara khusus, temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memperkuat pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang telah tersedia, serta menjadi dasar dalam pengembangan program pendampingan psikologis dan upaya preventif guna membantu mahasiswa mengelola Stres Akademik yang berkaitan dengan fenomena *Quarter Life Crisis*.

- b. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan kesadaran kepada mahasiswa tingkat akhir mengenai dampak *Quarter Life Crisis* terhadap kondisi Stres Akademik yang dialami, sehingga mahasiswa dapat mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik dan transisi menuju dunia kerja.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kajian yang lebih komprehensif dengan memperhatikan berbagai keterbatasan yang ada.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Istilah *Quarter Life Crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins & Wilner (2001) melalui karyanya yang berjudul *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Konsep ini menggambarkan kesulitan individu dalam membuat keputusan terkait karier, keuangan, konsep hidup, dan relasi sosial yang muncul pada masa transisi dari remaja menuju dewasa. Pada fase ini, individu kerap mengalami fluktuasi emosi dan identitas yang signifikan, sehingga rentan mengalami depresi dan kebingungan arah hidup (Rizqia, 2022).

Robbins & Wilner menggunakan istilah *Quarter Life Crisis* untuk menggambarkan pengalaman kaum muda yang baru saja meninggalkan masa remaja dan mulai memasuki kehidupan dewasa, yang ditandai dengan tuntutan tanggung jawab dan pilihan hidup yang kompleks (Putri, 2024). Dalam konteks ini, Robbins & Wilner menekankan bahwa *Quarter Life Crisis* juga dipahami sebagai bentuk krisis identitas yang muncul akibat perubahan yang berlangsung secara konstan, disertai kebingungan, kecemasan, serta ketidaksiapan individu dalam menghadapi fase peralihan menuju kedewasaan, yang umumnya terjadi pada rentang usia 18–29 tahun (Pamungkas & Hendrastomo, 2024).

Istilah *Quarter Life Crisis* sering pula disebut sebagai krisis seperempat abad atau seperempat baya. Robbins & Wilner (2001) pertama kali

mempopulerkan konsep krisis seperempat kehidupan ini melalui penelitian berbasis wawancara mendalam dengan pemuda Amerika mengenai pengalaman hidup dan sumber stres yang mereka alami. Fenomena ini diamati berkembang di Amerika, berawal dari pengalaman personal Wilner yang merasakan kebingungan terhadap masa depannya setelah menyelesaikan pendidikan tinggi (Robbins & Wilner, 2001). Robbins & Wilner (2001) menjelaskan bahwa ketidakpastian hidup (*Quarter Life Crisis*) merujuk pada respons individu ketika memasuki fase perkembangan yang ditandai oleh ketidakstabilan berkelanjutan dalam berbagai aspek kehidupan, yang sering kali memunculkan perasaan cemas dan keterkejutan (Khaazanatuzzahra, 2023).

Olson-Madden mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai suatu periode ketika individu berupaya mencapai tujuan pribadi, merealisasikan harapan orang tua, membangun karier yang memuaskan, membentuk identitas diri, menjalin keterhubungan dengan komunitas sosial, menentukan pasangan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta mencapai kestabilan emosional yang diharapkan (Fadhilah *et al.*, 2022).

Fischer memandang *Quarter Life Crisis* sebagai masa yang sarat dengan berbagai problematika, khususnya kecemasan dan ketidakjelasan mengenai masa depan, yang meliputi aspek pekerjaan, hubungan interpersonal, interaksi sosial, serta pencarian jati diri. Kondisi ini umumnya berlangsung pada periode usia dua puluhan dan disertai dengan perasaan takut, keinginan untuk menyerah, hingga potensi munculnya depresi. Sejalan dengan pendapat Fischer, Blake (2008) juga memaparkan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan tahap

ketidakstabilan emosi, kebingungan identitas dan perasaan bingung serta tidak percaya diri setelah perubahan besar yang terjadi dari masa remaja menuju masa dewasa dan umumnya terjadi pada umur 21-29 tahun (Siregar, 2023).

Cahyani (2022) berpendapat bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan reaksi emosional yang dialami individu pada usia 18–30 tahun, yang ditandai dengan perasaan gelisah, frustrasi, kekhawatiran berlebihan, dan kepanikan akibat ketidaktahuan dalam menentukan arah hidup, ketakutan menghadapi masa depan, serta perasaan tidak mampu menjalani kehidupan secara optimal (Aziza, 2024). Menurut Arnet (2014) *Quarter Life Crisis* atau yang sering disingkat QLC dalam perspektif barat merupakan bagian dari gejolak *quarter-life period*, fase *quarter-life period* terjadi pada usia 18 sampai 29 tahun yang merupakan masa transisi antara fase remaja menuju fase dewasa (Arnett, 2023).

Menurut Rustandi (2022) *Quarter Life Crisis* merupakan krisis identitas yang terkait dengan psikososial yang terjadi setelah individu tersebut mulai tamat dari dunia akademis sekitar usia dua puluh tahun hingga dua puluh satu tahun, dimana di usia tersebut individu akan mulai merasakan kekhawatiran dan kebingungan menentukan kehidupan masa depan yang diharapkan (Rustandi, 2022).

Menurut Artiningsih (2021) *Quarter Life Crisis* merupakan krisis identitas yang dialami oleh individu akibat ketidaksiapan dalam memenuhi tuntutan perkembangan masa dewasa. Individu yang sedang dalam fase *Quarter Life Crisis* ini akan mengalami kebimbangan dalam mengambil suatu keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian yang negatif terhadap diri sendiri, merasa

terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Artiningsih & Savira, 2021).

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan oleh para ahli, *Quarter Life Crisis* dapat disimpulkan sebagai suatu fase krisis perkembangan yang terjadi pada masa transisi dari remaja menuju dewasa, umumnya pada rentang usia 18–29 tahun, yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, kebingungan identitas, serta ketidakpastian dalam menentukan arah hidup. Fase ini muncul sebagai respons terhadap tuntutan kehidupan dewasa yang semakin kompleks, seperti dalam aspek karier, hubungan sosial, keuangan, dan pencapaian tujuan hidup. Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* cenderung merasakan kecemasan, keraguan diri, tekanan psikologis, hingga kesulitan dalam mengambil keputusan, yang pada akhirnya menunjukkan adanya ketidaksiapan dalam menghadapi tuntutan perkembangan menuju kedewasaan secara optimal. Definisi yang digunakan dalam skripsi ini mengacu pada teori Robbins & Wilner (2001) yang menjelaskan *Quarter Life Crisis* sebagai respons individu terhadap ketidakstabilan berkelanjutan dalam berbagai aspek kehidupan, yang sering menimbulkan perasaan cemas, keterkejutan, dan ketidakpastian dalam pengambilan keputusan terkait masa depan (Khaazanatuazzahra, 2023).

2. Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis merupakan respons emosional yang dialami individu pada rentang usia dua puluhan, yang ditandai oleh perasaan tidak berdaya, kepanikan, ketidakstabilan emosi, serta kebimbangan dalam menghadapi berbagai pilihan hidup. Kondisi ini sering disertai dengan kecemasan hingga

frustasi, khususnya ketika individu berada pada fase akan atau baru saja menyelesaikan pendidikan tinggi dan mulai memasuki kehidupan nyata yang sarat dengan tuntutan serta tantangan. Robbins & Wilner mengemukakan bahwa terdapat tujuh aspek yang dapat menjadi indikator bahwa individu sedang mengalami *Quarter Life Crisis*, di antaranya yaitu (Sari, 2022):

a. Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan

Pada fase dewasa awal, individu mulai dihadapkan pada berbagai keputusan personal yang berkaitan dengan pilihan hidupnya. Semakin beragamnya alternatif pilihan yang tersedia mendorong munculnya harapan-harapan baru terhadap masa depan, namun pada saat yang sama dapat memicu kebingungan dan rasa takut. Kondisi tersebut muncul akibat kekhawatiran individu terhadap kemungkinan kesalahan dalam pengambilan keputusan yang berpotensi menimbulkan dampak, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Keterbatasan pengalaman hidup pada rentang usia ini turut menyebabkan individu merasa ragu dan gelisah dalam menentukan pilihan yang dianggap paling tepat.

b. Putus Asa

Perasaan putus asa pada individu umumnya muncul sebagai akibat dari kegagalan atau ketidakpuasan terhadap hasil yang telah dicapai, sehingga individu memandang seluruh upaya yang telah dilakukan sebagai sesuatu yang sia-sia. Kondisi ini menyebabkan harapan dan impian yang sebelumnya ingin terus dikembangkan menjadi terabaikan,

seiring dengan munculnya perasaan tidak mampu dan kehilangan motivasi. Tingkat keputusasaan cenderung meningkat ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang dinilai lebih berhasil dalam bidang akademik maupun karier. Perbandingan tersebut membuat individu memersepsikan dirinya berada pada posisi yang lebih rendah, sehingga memperkuat perasaan putus asa. Kurangnya dukungan dari lingkungan sosial turut berkontribusi dalam memperparah kondisi keputusasaan yang dialami individu.

c. Penilaian Diri yang Negatif

Penilaian diri yang negatif dapat memicu munculnya kecemasan serta ketakutan individu terhadap kemungkinan mengalami kegagalan. Individu yang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya cenderung meragukan dan mempertanyakan kemampuan pribadi dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Individu sering kali memersepsikan bahwa hanya dirinya yang mengalami kesulitan, sehingga muncul perasaan terisolasi dan merasa lebih rendah dibandingkan orang lain, khususnya ketika membandingkan pencapaian hidupnya dengan teman sebaya yang dinilai lebih berhasil. Hidup yang ingin dicapai, sehingga kemampuan untuk menentukan pilihan secara mandiri menjadi aspek penting dalam fase perkembangan ini.

d. Terjebak dalam Situasi Sulit

Lingkungan sekitar individu dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pola pikir dan perilaku, yang dalam beberapa

kondisi menempatkan individu pada situasi yang menekan, khususnya dalam proses pengambilan keputusan. Individu sering kali mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan karena merasa tidak mampu meninggalkan alternatif lain yang juga dianggap penting. Kondisi tersebut menyebabkan individu merasa terjebak dalam keadaan yang kompleks, di mana kebingungan dan ketakutan terus meningkat. Situasi ini menjadi semakin sulit dihadapi karena individu belum memiliki kejelasan mengenai langkah awal yang harus diambil untuk keluar dari permasalahan yang dihadapi.

e. Cemas

Pada usia ini, individu cenderung memiliki berbagai harapan dan target yang ingin dicapai, namun seringkali merasa sulit mewujudkannya karena dibayangi oleh perasaan cemas dan kekhawatiran tidak mampu memberikan hasil terbaik. Pada fase ini, individu berusaha melakukan segala sesuatu secara maksimal dan sempurna untuk menghindari kemungkinan kegagalan. Perasaan cemas tersebut membuat individu mengalami ketidakamanan, karena terus dihantui oleh potensi kegagalan, meskipun kegagalan tersebut belum tentu terjadi.

f. Tertekan

Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* sering merasakan tekanan yang berat akibat permasalahan yang dihadapinya, sehingga masalah tersebut tampak semakin membebani. Kondisi ini dapat

mengganggu aktivitas sehari-hari karena individu merasa selalu dibebani oleh tanggung jawab dan tuntutan yang ada. Individu kerap merasakan tekanan tambahan dari pandangan masyarakat, terutama terkait ekspektasi terhadap mahasiswa untuk mencapai target akademik atau meraih kesuksesan, yang justru memperkuat perasaan tertekan dan terbebani dalam menjalani kehidupan.

g. Khawatir terhadap Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal yang terjalin dengan keluarga, teman, pasangan, maupun rekan kerja memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Interaksi yang positif dan harmonis dengan lingkungan sosial dapat memberikan dukungan emosional, meningkatkan motivasi, serta menumbuhkan rasa keterikatan sosial. Hubungan interpersonal yang terjaga dengan baik juga berkontribusi terhadap perkembangan karier dan keberfungsian individu. Ketika hubungan sosial berjalan secara sehat, individu cenderung menunjukkan semangat dan motivasi yang lebih tinggi dalam menjalani aktivitasnya. Sebaliknya, permasalahan dalam hubungan interpersonal dapat memicu menurunnya motivasi serta berdampak pada kinerja yang tidak stabil.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh tujuh aspek utama, yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, perasaan tertekan, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Ketujuh aspek

tersebut mencerminkan kesulitan individu dewasa awal dalam menghadapi tuntutan perkembangan, ketidakpastian masa depan, serta tekanan akademik dan sosial yang muncul pada fase transisi menuju kehidupan dewasa.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Arnett (2004) mengatakan bahwa Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* bisa dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal/dalam dan faktor eksternal/luar (Arnett, 2023).

1. Faktor Internal

a. *Identity Exploration (Eksplorasi Identitas)*

Identity exploration atau eksplorasi identitas, yakni proses individu dalam mencari dan membentuk jati diri ketika beralih dari masa remaja menuju masa dewasa. Pada tahap ini, individu mulai secara aktif mengeksplorasi berbagai kemungkinan terkait kehidupan masa depan dan memusatkan perhatian pada pilihan-pilihan hidup yang akan diambil. Proses tersebut sering kali mendorong individu untuk mempertimbangkan aspek-aspek kehidupan yang sebelumnya tidak terpikirkan, sehingga dapat memunculkan perasaan kebingungan dan kecemasan. Seiring dengan proses pembentukan identitas diri, individu semakin menyadari berbagai alternatif kehidupan yang tersedia, dan kondisi ini menjadikan mereka lebih rentan mengalami *Quarter Life Crisis*

b. *Instability* (Ketidakstabilan)

Instability (ketidakstabilan) merujuk pada kondisi perubahan dalam pola kebiasaan hidup yang menuntut individu untuk beradaptasi dengan situasi yang sering kali tidak berjalan sesuai dengan rencana sebelumnya. Pada fase ini, individu menghadapi perubahan yang berlangsung secara berkelanjutan dalam berbagai aspek kehidupan, seiring dengan dinamika gaya hidup masyarakat yang terus berkembang dari masa ke masa. Ketidaksiapan individu dalam menghadapi tuntutan perubahan tersebut dapat menimbulkan perasaan tertekan. Jika individu memiliki tingkat *self-efficacy* atau kepercayaan diri yang rendah dalam menyikapi perubahan hidup, kondisi ini berpotensi menimbulkan perasaan stagnan serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain.

c. *Being Self-Focused* (Fokus pada Diri Sendiri)

Being self-focused (fokus pada diri sendiri) merujuk pada kondisi ketika individu dituntut untuk bersikap mandiri serta bertanggung jawab penuh atas setiap keputusan yang diambil. Meskipun dukungan, masukan, atau bantuan dari orang lain dapat berperan dalam proses pengambilan keputusan, tanggung jawab akhir tetap berada pada individu itu sendiri. Hal ini disebabkan karena hanya individu yang paling memahami kebutuhan, nilai, dan tujuan hidup yang ingin dicapai, sehingga kemampuan untuk menentukan pilihan secara mandiri menjadi aspek penting dalam fase perkembangan ini.

d. *Feeling in Between* (Perasaan Bimbang)

Feeling in between (perasaan bimbang) merupakan fase ketika individu berada dalam kondisi transisi yang membuatnya merasa tidak lagi sepenuhnya berada pada tahap remaja, namun juga belum memenuhi kriteria sebagai individu dewasa. Pada tahap ini, individu mengalami ketidakpastian terkait status kedewasaannya. Di satu sisi, individu merasa telah cukup matang, tetapi di sisi lain masih memandang dirinya sebagai remaja yang belum sepenuhnya mampu memenuhi tuntutan kedewasaan, seperti mengambil keputusan secara mandiri dan mencapai kemandirian finansial.

e. *The Age of Possibilities* (Usia Penuh Harapan dan Kemungkinan)

The age of possibilities (usia penuh harapan dan kemungkinan) merujuk pada fase ketika individu dihadapkan pada berbagai harapan dan peluang yang berkaitan dengan masa depan, namun disertai dengan perasaan khawatir akibat ketidaksesuaian antara rencana dan realitas. Pada tahap ini, individu mulai mempertanyakan kemungkinan terwujudnya harapan dan impian yang telah direncanakan sesuai dengan ekspektasi yang dimiliki. Keraguan terhadap masa depan tersebut kemudian memicu munculnya kekhawatiran dan kecemasan dalam diri individu.

2. Faktor Eksternal

a. Pertemanan, Percintaan, dan Kekeluargaan

Pertemanan, percintaan, dan kekeluargaan merupakan aspek eksternal yang berkaitan dengan relasi sosial dan emosional individu. Pada fase ini, individu mulai merefleksikan kesiapan dirinya untuk memasuki hubungan yang lebih serius, termasuk pernikahan. Pada konteks keluarga, muncul pertanyaan mengenai tingkat kemandirian individu setelah tidak lagi berada di bawah tanggung jawab orang tua. Berbeda dalam ranah pertemanan, individu cenderung mempertanyakan apakah ia dapat membangun dan mempertahankan hubungan persahabatan yang sehat, suportif, serta dapat dipercaya.

b. Kehidupan Pekerjaan dan Karier

Kehidupan pekerjaan dan karier merujuk pada kebingungan yang dialami individu akibat tingginya tingkat persaingan dalam dunia kerja, sehingga menimbulkan tekanan psikologis. Kondisi ini membuat individu kerap berada dalam situasi dilematis ketika harus menentukan pilihan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan yang dimiliki. Ketidaksesuaian antara harapan, kompetensi, dan peluang yang tersedia pada akhirnya memicu kebingungan serta ketidakpastian dalam menentukan arah karier.

c. Pendidikan

Bidang pendidikan merujuk pada kondisi ketika individu mulai merefleksikan kesesuaian bidang pendidikan yang telah ditempuh

dengan prospek karier di masa depan. Pada fase ini, individu mempertanyakan apakah pendidikan yang dijalani mampu mendukung tujuan dan perkembangan kariernya. Individu juga kerap mengalami kebingungan dalam menentukan keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, terutama terkait kesiapan diri dan relevansi pilihan akademik tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Arnett, 2023). Faktor internal meliputi *identity exploration* (eksplorasi identitas), *instability* (ketidakstabilan), *being self-focused* (fokus pada diri sendiri), *feeling in between* (perasaan bimbang), serta *the age of possibilities* (usia penuh harapan dan kemungkinan). Faktor eksternal mencakup pertemanan, percintaan, dan kekeluargaan, kehidupan pekerjaan dan karier, serta pendidikan.

4. *Quarter Life Crisis* Berdasarkan Perspektif Islam

Setiap manusia akan menghadapi berbagai dinamika kehidupan, baik perasaan senang maupun sedih. Pergolakan emosional dan ketidakamanan sering muncul ketika individu mengalami perubahan besar, khususnya pada masa transisi dari akhir remaja menuju awal dewasa. Menurut Blake, kondisi ini ditandai dengan frustrasi terhadap hubungan interpersonal, dunia kerja, krisis identitas, serta kekhawatiran terkait masa kini, masa depan, dan tujuan hidup jangka panjang. Fenomena tersebut dikenal sebagai fase *Quarter Life Crisis* (Aziza, 2024).

Dalam menghadapi kesulitan hidup, Islam menyediakan pedoman melalui Al-Quran yang memuat solusi dan arahan untuk menyikapi berbagai permasalahan. Allah SWT berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: "Janganlah kamu melemah, dan janganlah (pula) kamu bersedihhati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jikakamu orang-orang mukmin." (Q.S. Ali Imran: 139).

Berdasarkan Tafsir Al-Mishbah oleh Shihab (2002) ayat Q.S. Ali Imran: 139 menjelaskan bahwa umat manusia dianjurkan untuk menjadi lebih kuat, tidak merasa lemah, dan tidak larut dalam kesedihan saat menghadapi cobaan atau penderitaan. Hal ini menegaskan bahwa setiap kesulitan dapat dijadikan sebagai pelajaran hidup. Dalam pandangan Islam, manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang memiliki derajat tinggi apabila benar-benar beriman. Setiap individu menghadapi kesulitan dengan cara yang berbeda, namun penting disadari bahwa ujian tersebut merupakan sarana Allah SWT untuk membedakan antara orang yang tulus beriman dan mereka yang tidak. Allah SWT menjamin bahwa setiap ujian yang diberikan tidak akan melebihi batas kemampuan manusia. Rasulullah SAW pun mengalami berbagai cobaan dalam hidupnya, namun dengan ketabahan dan optimisme, beliau mampu melewati semua ujian tersebut (Aziza, 2024).

Praktik ibadah seperti shalat, puasa, zakat, dan haji tidak hanya bersifat ritual formal, melainkan juga menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada

Allah SWT, meningkatkan spiritualitas, serta menumbuhkan ketenangan batin yang krusial dalam menghadapi tekanan psikologis. Nilai-nilai akhlak memberikan pedoman dalam berinteraksi, membangun hubungan harmonis, dan berkontribusi positif bagi masyarakat, sehingga mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan rasa memiliki, sementara konsep jihad mendorong pencarian tujuan hidup yang lebih besar dari diri sendiri, berkontribusi bagi kebaikan umat, dan memberikan makna hidup yang melampaui ambisi pribadi. Melalui dzikir dan tafakkur (merenungkan ciptaan Allah), individu memperoleh ketenangan, hikmah, dan perspektif yang lebih luas di tengah ketidakpastian, yang membantu mengurangi rasa frustrasi, cemas, dan kebimbangan yang sering menyertai *Quarter Life Crisis* (Susanto *et al.*, 2025).

Islam juga menekankan pentingnya tawakkal (berserah diri) dan rida (menerima ketetapan Allah), yang mengajarkan individu untuk menerima keadaan apa adanya serta menyerahkan seluruh urusan kepada Allah SWT. Sikap ini efektif dalam mengurangi kecemasan dan ketakutan yang muncul akibat tekanan hidup. Rasulullah SAW pun menghadapi berbagai cobaan dalam hidupnya, namun dengan ketabahan dan optimisme, beliau mampu melewati seluruh ujian yang menimpa, menunjukkan bahwa keteguhan iman merupakan kunci dalam menghadapi tekanan dan kesulitan hidup.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.” (Q.S. Al-Baqarah:286).

Berdasarkan Tafsir Al-Mishbah oleh Shihab (2002), ayat ini menegaskan bahwa segala bentuk ujian, tanggung jawab, dan kesulitan hidup yang dialami manusia, termasuk tekanan psikologis pada fase *Quarter Life Crisis*, tidak pernah melampaui kapasitas individu yang mengalaminya (Aziza, 2024). Pemahaman ini memberikan landasan psikologis yang kuat bagi individu untuk mengembangkan sikap penerimaan diri, mengurangi kecemasan berlebihan, serta membangun keyakinan bahwa setiap tantangan yang dihadapi memiliki potensi untuk di atasi. Dalam konteks *Quarter Life Crisis*, ayat ini mengajarkan bahwa kebingungan identitas, kecemasan masa depan, dan tekanan sosial bukanlah tanda kelemahan pribadi, melainkan bagian dari proses pertumbuhan yang telah diperhitungkan oleh Allah SWT sesuai dengan kemampuan hamba-Nya.

Allah SWT menegaskan bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan, sebagaimana firman-Nya:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Artinya: “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan” (Q.S. Al-Insyirah:5)

Berdasarkan Tafsir Al-Mishbah oleh Shihab (2002), ayat ini mengingatkan bahwa setiap ujian, termasuk tantangan dalam fase *Quarter Life Crisis*, selalu memiliki jalan keluar, sehingga individu dapat menghadapi ketidakpastian hidup dengan lebih tenang, optimis, dan bersikap resilien.

Jika mengamalkan nilai-nilai Islam tersebut, individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* dapat menemukan jati diri yang selaras dengan kehendak

Allah SWT, memperoleh makna hidup yang lebih dalam, serta menghadapi tekanan psikologis dengan teguh. Perspektif Islam menekankan bahwa ujian hidup bukan sekadar tantangan, melainkan juga kesempatan untuk meningkatkan kedewasaan spiritual dan mental, menguatkan iman, menumbuhkan ketabahan, serta mengembangkan resiliensi dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa fase transisi dari remaja ke dewasa dapat dijalani dengan lebih bermakna, seimbang, dan selaras dengan nilai-nilai agama yang menjadi pedoman hidup.

B. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres merupakan kondisi yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan setiap individu, karena setiap orang mengalami bentuk dan tingkat stres yang berbeda-beda. Menurut Santrock, stres muncul ketika seseorang berada dalam keadaan tertentu yang tidak diinginkan dan sulit di atasi secara pribadi (Efrianti, 2021). Hal ini diperkuat oleh Tery Gregson (2007) yang menyatakan bahwa stres adalah pengalaman subjektif setiap individu, yang muncul akibat ketidakcocokan antara kewajiban yang harus dipenuhi dengan kemampuan yang dimiliki (Efrianti, 2021). Ketika stres muncul dalam konteks pendidikan atau sekolah, maka fenomena tersebut disebut sebagai Stres Akademik (Putri, 2023). Istilah ini mulai dikenal sejak tahun 1980-an dan menjadi topik diskusi yang luas. Secara etimologis, istilah "Stres Akademik" berasal dari kata Latin *stringere* yang berarti ketegangan atau tekanan (Yanti, 2023).

Dusselier yang dikutip oleh Putri (2020) (dalam Herlambang, 2022) menambahkan bahwa mahasiswa dapat mengalami Stres Akademik sebagai dampak dari berbagai tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, dan penyusunan skripsi. Kondisi ini muncul karena mahasiswa dihadapkan pada beban akademik yang banyak dan harus diselesaikan secara bersamaan (Al-Hizmi, 2022).

Gadzella & Masten (2005) menyatakan bahwa Stres Akademik sebagai persepsi individu terhadap stressor akademik yaitu berbagai peristiwa atau situasi yang menuntut penyesuaian diluar kehidupan sehari-hari dan juga reaksi individu terhadap stressor akademik tersebut yang terdiri dari reaksi fisiologis, emosional, dan perilaku (Istiqomah, 2022). Pendapat ini ditegaskan dengan pernyataan Gadzella (1991) Stres Akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan, terjadi dalam masa pendidikan dan disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat individu dalam masa pendidikan, terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi tuntutan tersebut yang terdiri dari stressor akademik yaitu *frustrations, conflicts, pressures, changes, self-imposed* dan reaksi stressor akademik *psychological, emotional, behavioral, cognitive* (Efrianti, 2021).

Barseli *et al.*, (2017) yang menyatakan bahwa Stres Akademik muncul dari adanya *academic stressor*, yaitu tekanan yang berasal dari tuntutan akademik dan persaingan dalam lingkungan pendidikan. Stres Akademik termasuk dalam kategori *distress*, di mana individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan

akademik sehingga muncul persepsi negatif terhadap tuntutan tersebut dan menganggapnya sebagai gangguan yang memberatkan (Andini *et al.*, 2025).

Menurut Bedewy & Gabriel (2015) Stres Akademik merupakan suatu tekanan akademik yang muncul karena adanya situasi akademik yang menantang dan menyebabkan seseorang memiliki persepsi subjektif terhadap ketidakmampuan dalam menangani tuntutan lingkungan (Putri, 2023). Lebih lanjut Bedewy & Gabriel (2015) menambahkan bahwa Stres Akademik ini dapat disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan dan kekhawatiran dalam mengikuti ujian (Putri, 2023). Menurut Ofori *et al.*, (2018) Stres Akademik mengacu kepada suatu situasi yang dirasakan oleh seseorang bahwa mereka telah disibukkan dengan pekerjaan akademik dan timbulnya perasaan ragu dan tertekan untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut (Putri, 2023).

Pendapat lain dari Rahmawati (2012) menekankan bahwa Stres Akademik adalah kondisi di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa, sehingga mahasiswa semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Hal ini diperkuat oleh Bariyyah & Rahmawati (2017) yang menjelaskan bahwa Stres Akademik merupakan respons mahasiswa terhadap beragam tuntutan dalam proses belajar mengajar, seperti tuntutan naik semester, menyelesaikan banyak tugas, meraih nilai tinggi, mengambil keputusan terkait jurusan, menghadapi ujian, dan mengatur waktu belajar (Efrianti, 2021).

Berdasarkan beberapa definisi menurut teori yang telah dipaparkan di atas, Stres Akademik dapat disimpulkan sebagai kondisi tekanan psikologis yang

dialami individu, khususnya mahasiswa, akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Stres ini muncul sebagai respons terhadap berbagai *stressor* akademik seperti tugas, ujian, persaingan, serta beban studi yang tinggi, yang menuntut kemampuan adaptasi di luar kebiasaan individu. Stres Akademik tidak hanya bersifat subjektif, tetapi juga tercermin dalam reaksi fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Oleh karena itu, Stres Akademik merupakan bentuk *distress* yang terjadi ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tekanan akademik yang dihadapi selama proses pendidikan. Teori yang digunakan dalam skripsi ini mengacu pada Gadzella (1991), yang menjelaskan Stres Akademik sebagai stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan, terjadi selama masa pendidikan, dan muncul ketika mahasiswa mengalami ketegangan emosional akibat gagal mengatasi tuntutan akademik (Efrianti, 2021).

2. Dimensi Stres Akademik

Gadzella (1991) mengukur stress akademik dalam dua komponen yaitu *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik. Gadzella & Masten (2005) menjelaskan *stressors* akademik adalah peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian di luar kejadian normal kehidupan sehari-hari (Istiqomah, 2022). Sedangkan reaksi terhadap *stressor* akademik menurut Gadzella & Masten (2005) adalah cara mengevaluasi apakah relevan atau tidak relevan dengan individu dan apakah seseorang memiliki pengetahuan tentang atau menggunakan strategi yang efektif untuk mengatasi *stressor* (Azahra, 2017).

1) Stresor Akademik

a. Frustrasi (*Frustrations*)

Frustrasi (*Frustrations*) merupakan salah satu kategori *stressor* akademik yang berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, keterbatasan sumber daya, kegagalan dalam mewujudkan target yang telah direncanakan, kurangnya penerimaan sosial, kekecewaan dalam hubungan interpersonal, serta kehilangan atau melewatkan kesempatan penting. Kondisi frustrasi ini kerap dialami oleh mahasiswa, khususnya mereka yang tengah menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Mahasiswa yang berada dalam tahap penyusunan skripsi biasanya merasakan frustrasi ketika menghadapi kesulitan dalam mencari sumber literatur yang relevan, atau bahkan pada tahap paling mendasar, yaitu menentukan tema penelitian yang tepat untuk dijadikan fokus studi.

b. Konflik (*Conflicts*)

Konflik (*Conflicts*) merupakan salah satu kategori *stressor* akademik yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Konflik ini biasanya muncul ketika individu harus menghadapi pilihan-pilihan yang saling bertentangan. Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, konflik sering terjadi ketika mereka dihadapkan pada situasi yang membutuhkan pengambilan keputusan antara dua kegiatan penting yang bersamaan, misalnya memilih antara menghadiri pertemuan dengan dosen pembimbing atau menyelesaikan revisi yang

belum tuntas. Kondisi ini menimbulkan ketegangan dan tekanan karena mahasiswa harus menyeimbangkan tanggung jawab akademik dengan prioritas waktu yang terbatas.

c. Tekanan (*Pressures*)

Tekanan (*Pressures*) merupakan salah satu kategori stressor akademik yang berkaitan dengan berbagai tuntutan yang harus dipenuhi dalam waktu tertentu, seperti persaingan, tenggat waktu (*deadline*), atau beban kerja yang berlebihan. Mahasiswa kerap mengalami tekanan dari berbagai sumber, misalnya tekanan dari orang tua yang menginginkan penyelesaian skripsi secara cepat, tuntutan dari dosen pembimbing untuk segera menyerahkan revisi terbaru, serta tekanan dari lingkungan sosial yang mendorong mahasiswa untuk bersaing dengan orang lain. Tekanan ini menimbulkan rasa cemas, terburu-buru, dan ketidaknyamanan yang memengaruhi fokus dan kinerja akademik mahasiswa.

d. Perubahan (*Changes*)

Perubahan (*Changes*) merupakan salah satu kategori *stressor* akademik yang terkait dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, munculnya banyak perubahan secara bersamaan, serta gangguan terhadap kehidupan dan pencapaian tujuan. Pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi, perubahan ini sering dirasakan ketika rutinitas yang biasanya teratur menjadi terganggu. Contohnya, jadwal belajar yang sebelumnya terstruktur berubah karena waktu pertemuan dengan

dosen pembimbing tidak menentu, uang saku yang diterima berubah, atau pola tidur terganggu akibat harus menyelesaikan tugas skripsi. Perubahan-perubahan tersebut menimbulkan ketidakstabilan dan dapat meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa.

e. Pemaksaan Diri (*Self-Imposed*)

Pemaksaan Diri (*Self-imposed*) merupakan salah satu kategori *stressor* akademik yang berkaitan dengan tekanan yang berasal dari diri sendiri, seperti keinginan untuk bersaing, kebutuhan untuk disukai oleh banyak orang, serta kecemasan yang muncul dalam menghadapi berbagai kegiatan, termasuk ujian. Kategori ini umumnya dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan laporan, tugas akhir, maupun skripsi, karena mereka menuntut diri sendiri untuk mencapai hasil yang optimal dan memenuhi ekspektasi pribadi maupun lingkungan. Tekanan internal ini sering kali memicu perasaan cemas, khawatir, dan stres yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kinerja akademik mahasiswa.

2) Reaksi Terhadap Stresor Akademik

a. Reaksi Fisik (*Physiological*)

Reaksi Fisik (*Physiological*) merupakan respons tubuh yang muncul akibat tekanan dari *stressor* akademik. Reaksi ini dapat ditandai dengan keluarnya keringat secara berlebihan, gangguan bicara seperti gagap, tubuh gemetar, pergerakan yang menjadi lebih cepat, serta kelelahan fisik. Stres Akademik juga dapat memunculkan keluhan kesehatan

lainnya, seperti sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, gangguan kulit, sakit kepala, radang sendi, serta perubahan berat badan yang signifikan, baik berupa penurunan maupun peningkatan secara drastis. Respons fisiologis tersebut menunjukkan bahwa Stres Akademik tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik individu.

b. Reaksi Emosi (*Emotional*)

Reaksi Emosi (*Emotional*) merupakan respons psikologis yang muncul akibat tekanan dari *stressor* akademik. Reaksi emosional ini dapat diwujudkan dalam berbagai perasaan negatif, seperti rasa takut, kemarahan, perasaan bersalah, serta kesedihan. Emosi-emosi tersebut mencerminkan ketidaknyamanan psikologis yang dialami individu ketika menghadapi tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki.

c. Reaksi Perilaku (*Behavioral*)

Reaksi Perilaku (*Behavioral*) merupakan respons yang tampak secara nyata dalam tindakan individu sebagai akibat dari tekanan *stressor* akademik. Reaksi perilaku ini dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, seperti menangis, menunjukkan perilaku agresif terhadap orang lain, melukai diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah tersinggung atau marah, hingga munculnya perilaku yang mengarah pada percobaan bunuh diri. Individu juga dapat menggunakan *defense mechanism* sebagai bentuk perlindungan diri, serta menarik diri

atau menjauh dari lingkungan sosial. Perilaku-perilaku tersebut mencerminkan ketidakmampuan individu dalam mengelola Stres Akademik secara adaptif.

d. Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisal*)

Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisal*) merupakan proses penilaian individu terhadap suatu situasi yang berpotensi menimbulkan stres, termasuk bagaimana individu memaknai tingkat tekanan yang dihadapi. Melalui penilaian kognitif ini, individu juga mengevaluasi kemampuan diri serta menentukan penggunaan strategi coping yang dianggap paling tepat untuk menghadapi dan mengatasi situasi yang menekan. Proses ini berperan penting dalam menentukan apakah Stres Akademik dapat dikelola secara adaptif atau justru berkembang menjadi tekanan yang lebih berat.

Berdasarkan pemaparan dimensi Stres Akademik, dapat disimpulkan bahwa Stres Akademik terdiri atas dua dimensi utama, yaitu *stressor akademik* dan *reaksi terhadap stressor akademik*. *Stressor akademik* mencakup frustrasi (*frustrations*), konflik (*conflicts*), tekanan (*pressures*), perubahan (*changes*), dan pemaksaan diri (*self-imposed*). Terkait *reaksi terhadap stressor akademik* meliputi reaksi fisiologis (*physiological*), reaksi emosional (*emotional*), reaksi perilaku (*behavioral*), serta penilaian kognitif (*cognitive appraisal*).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Barseli *et al.*, (2017), Stres Akademik dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor

ini saling berinteraksi dalam memengaruhi cara mahasiswa merespons tuntutan akademik yang dihadapi (Barseli *et al.*, 2017).

1. Faktor Internal

a. Pola Pikir

Pola pikir merupakan salah satu faktor internal yang dapat menyebabkan Stres Akademik. Individu yang memiliki pola pikir kurang adaptif cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri ketika menghadapi situasi yang memberikan tekanan besar, sehingga kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, apabila individu mampu mengelola pola pikir dan mengendalikan diri dengan baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, maka kemungkinan munculnya Stres Akademik akan semakin kecil. Hal ini menunjukkan bahwa pola pikir berperan penting dalam menentukan intensitas stres yang dialami oleh mahasiswa.

b. Kepribadian

Kepribadian merupakan faktor internal lain yang berpengaruh terhadap Stres Akademik, karena berkaitan dengan tingkat toleransi individu dalam menghadapi tekanan. Perbedaan karakteristik kepribadian dapat menentukan tinggi atau rendahnya stres yang dialami seseorang. Individu yang memiliki kepribadian optimis cenderung lebih percaya pada kemampuan dirinya, sehingga mampu mengelola tuntutan akademik dengan lebih baik dan mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Sebaliknya, individu dengan kecenderungan pesimis biasanya

lebih mudah meragukan kemampuan diri, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat Stres Akademik yang dialami.

c. Keyakinan

Keyakinan merupakan faktor internal yang memiliki peran penting dalam membentuk cara individu memaknai dan menilai berbagai situasi yang terjadi di sekitarnya. Melalui keyakinan yang dimiliki, individu dapat membentuk dan mengubah pola pikir terhadap suatu kondisi tertentu. Jika keyakinan tersebut bersifat negatif atau maladaptif, maka dalam jangka waktu yang panjang dapat memicu munculnya Stres Akademik. Sebaliknya, keyakinan yang positif dan rasional dapat membantu individu dalam mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

2. Faktor Eksternal

a. Pelajaran Padat

Pelajaran padat merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mengakibatkan Stres Akademik. Kondisi ini terjadi akibat semakin ketatnya persaingan akademik, bertambahnya waktu yang harus dialokasikan untuk belajar, serta meningkatnya beban akademik yang harus ditanggung oleh mahasiswa. Meskipun pendidikan memiliki peranan penting bagi setiap individu, tidak dapat dipungkiri bahwa tuntutan akademik yang padat juga berpotensi menimbulkan tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa. Oleh karena itu, kepadatan materi

dan beban pembelajaran menjadi salah satu sumber tekanan eksternal yang signifikan dalam memengaruhi Stres Akademik.

b. Tekanan untuk Berprestasi Tinggi

Tekanan untuk berprestasi tinggi merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat memicu Stres Akademik pada mahasiswa. Adanya tuntutan untuk memperoleh hasil yang optimal dalam setiap ujian dan kegiatan akademik membuat mahasiswa berada dalam kondisi tertekan. Tekanan tersebut tidak hanya berasal dari lingkungan akademik, tetapi juga dari lingkungan sekitar, seperti orang tua, keluarga, teman sebaya, serta tuntutan yang muncul dari dalam diri mahasiswa sendiri. Akumulasi tekanan ini dapat meningkatkan tingkat Stres Akademik yang dialami mahasiswa.

c. Dorongan Status Sosial

Dorongan status sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi munculnya Stres Akademik. Pendidikan kerap dipersepsikan sebagai simbol dan jaminan status sosial dalam masyarakat. Individu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi umumnya dipandang lebih terhormat, dihargai, dan memiliki posisi sosial yang lebih baik, sedangkan individu dengan tingkat pendidikan yang rendah sering kali dipersepsikan sebagai lemah dan kurang bernilai. Kondisi ini juga terjadi dalam lingkungan akademik, di mana mahasiswa atau siswa yang tidak menunjukkan prestasi akademik yang baik kerap dilabeli sebagai individu yang lambat, malas, atau tidak

kompeten. Akibatnya, mereka sering diabaikan, diremehkan, dijadikan bahan ejekan oleh teman sebaya, serta dibanding-bandingkan oleh orang tua dengan individu lain yang dianggap lebih berhasil. Tekanan sosial semacam ini dapat memperberat beban psikologis dan meningkatkan tingkat Stres Akademik yang dialami individu.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Stres Akademik dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, yang saling berinteraksi dalam membentuk respons mahasiswa terhadap tuntutan akademik (Barseli *et al.*, 2017). Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, yang menentukan cara individu memaknai tekanan akademik serta tingkat kemampuan adaptasinya dalam menghadapi tuntutan tersebut. Pola pikir yang maladaptif, kepribadian yang pesimis, dan keyakinan yang negatif cenderung meningkatkan kerentanan terhadap Stres Akademik. Faktor eksternal mencakup pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dan dorongan status sosial, yang berasal dari lingkungan akademik maupun sosial dan dapat memperberat beban psikologis mahasiswa. Kombinasi antara faktor internal dan eksternal tersebut berperan penting dalam menentukan tinggi atau rendahnya tingkat Stres Akademik yang dialami mahasiswa.

4. Stres Akademik Berdasarkan Perspektif Islam

Setiap manusia dalam kehidupannya tidak terlepas dari berbagai dinamika dan tantangan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, baik secara fisik maupun psikologis. Kondisi tersebut sering kali memicu munculnya stres

apabila individu tidak mampu mengelola emosi dan pikirannya dengan baik. Oleh karena itu, ketika berada dalam situasi yang menekan, individu dianjurkan untuk tidak bereaksi secara emosional, melainkan berusaha menenangkan diri agar dapat berpikir secara jernih dan mengambil keputusan secara rasional. Islam memberikan panduan komprehensif dalam menghadapi kondisi tersebut dengan menekankan bahwa setiap ujian yang dialami manusia selalu berada dalam batas kemampuan hamba-Nya.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا
كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُ لَنَا وَارْحَمْنَا
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), ‘Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.’” (Q.S. Al-Baqarah:286)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam mengajarkan sikap optimis, tenang, dan penuh keyakinan dalam menghadapi tekanan hidup. Pemahaman ini menjadi landasan penting dalam mengelola stres, karena individu diajak untuk tidak berputus asa serta senantiasa berserah diri kepada Allah SWT. Dengan keyakinan tersebut, individu akan memiliki kekuatan mental dan spiritual dalam menghadapi berbagai tekanan, termasuk Stres Akademik.

Manusia sebagai makhluk fitrah juga memiliki kebutuhan spiritual yang harus dipenuhi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat keimanan seseorang berkaitan erat dengan ketahanan fisik dan mental. Individu yang memiliki keimanan yang kuat, disertai sikap sabar dan ikhlas, cenderung lebih mampu mengendalikan emosi serta mengambil keputusan secara bijaksana ketika menghadapi stres. Nilai-nilai spiritual tersebut menjadi sumber ketenangan batin yang membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif.

Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 153, Allah SWT kembali menegaskan pentingnya kesabaran dan shalat sebagai sarana utama dalam menghadapi kesulitan hidup, sebagaimana firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S. Al-Baqarah:153)

Ayat tersebut menegaskan bahwa kehidupan seorang hamba tidak terlepas dari dua kondisi, yaitu memperoleh kenikmatan yang harus disyukuri atau menghadapi musibah yang harus dihadapi dengan kesabaran. Kedua kondisi tersebut merupakan bentuk kebaikan bagi seorang mukmin apabila disikapi dengan benar. Hal ini selaras dengan sabda Rasulullah SAW dalam *Musnad al-Imam Ahmad* yang menyatakan bahwa setiap keadaan yang dialami oleh seorang mukmin, baik berupa kebahagiaan maupun kesusahan, mengandung kebaikan apabila dihadapi dengan sikap syukur dan sabar.

Selain ayat-ayat tersebut, Al-Qur'an juga memberikan penegasan mengenai peran dzikir dalam menenangkan kondisi psikologis manusia. Allah SWT berfirman dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (Q.S. Ar-Rad:28).

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan batin merupakan kondisi yang dapat dicapai melalui kedekatan spiritual dengan Allah SWT, khususnya melalui dzikir. Dalam konteks Stres Akademik, dzikir berfungsi sebagai mekanisme koping spiritual yang membantu individu menenangkan pikiran, mereduksi kecemasan, serta menstabilkan emosi ketika menghadapi tekanan akademik yang berat. Ketika mahasiswa berada dalam situasi penuh tuntutan, seperti beban tugas, ujian, atau penyusunan skripsi, praktik mengingat Allah dapat memberikan rasa aman, harapan, dan ketenangan, sehingga individu tidak mudah terjebak dalam stres berlebihan.

Berdasarkan pemaparan ayat-ayat Al-Qur'an dan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Islam menawarkan pendekatan spiritual yang komprehensif dalam menghadapi stres. Nilai kesabaran, keikhlasan, tawakal, dan kedekatan kepada Allah SWT melalui shalat menjadi sumber kekuatan mental dan spiritual bagi individu. Pendekatan ini relevan dalam membantu individu, khususnya mahasiswa tingkat akhir, dalam menghadapi Stres Akademik secara lebih tenang, adaptif, dan bermakna.

C. Pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik

Quarter Life Crisis dipahami sebagai fase transisi psikologis yang sarat dengan ketidakpastian dan tekanan, khususnya pada individu usia dewasa awal. Pada konteks mahasiswa tingkat akhir, fase ini berpotensi menjadi prediktor munculnya Stres Akademik, terutama ketika individu dihadapkan pada tuntutan penyelesaian studi dan perencanaan masa depan secara bersamaan. *Quarter Life Crisis* memengaruhi cara mahasiswa tingkat akhir dalam memersepsikan dan merespons tuntutan akademik. Ketika individu berada dalam fase kebimbangan identitas, ketidakpastian masa depan, serta kecemasan terhadap arah hidup, kemampuan regulasi emosi dan penilaian kognitif terhadap tekanan akademik cenderung menurun. Dalam kondisi ini, mahasiswa tidak lagi memandang tugas akademik, khususnya penyusunan skripsi, sebagai bagian dari proses pembelajaran, melainkan sebagai ancaman terhadap keberhasilan studi dan masa depan. Pola penilaian yang maladaptif tersebut memperbesar respons stres, sehingga mahasiswa lebih rentan mengalami kelelahan mental, kesulitan konsentrasi, serta penurunan motivasi akademik.

Hal ini tercermin dari studi pendahuluan di salah satu fakultas ULM yang menunjukkan bahwa sebanyak 338 mahasiswa angkatan 2015 hingga 2011 masih berada dalam proses penyelesaian studi dan belum lulus sesuai kebijakan mutu universitas, yaitu dalam jangka waktu empat tahun (Buku Pedoman Akademik ULM, 2015) (dalam Afnan *et al.*, 2020). Kondisi tersebut mengindikasikan adanya tekanan akademik yang berkelanjutan pada mahasiswa tingkat akhir.

Dalam situasi tersebut, penyusunan skripsi yang idealnya menjadi sarana pencapaian tujuan akademik justru kerap menjadi sumber stres yang signifikan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami Stres Akademik yang cukup tinggi selama proses penyelesaian tugas akhir (Arsandi & Rahayu, 2022). Penelitian oleh Sari & Rahayu (2022) mengungkapkan bahwa Stres Akademik memberikan dampak negatif terhadap keberlangsungan penyusunan skripsi (Ardi *et al.*, 2025). Ketika kondisi ini beriringan dengan *Quarter Life Crisis*, tekanan yang dirasakan mahasiswa menjadi semakin kompleks karena melibatkan aspek akademik sekaligus kekhawatiran akan masa depan.

Temuan empiris dari penelitian psikologi juga menunjukkan bahwa *quarter life crisis* berkaitan erat dengan peningkatan stres pada mahasiswa. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir sering kali meningkat seiring dengan tekanan akademik, ekspektasi lingkungan, serta ketidakpastian karier dan relasi personal yang merupakan bagian dari *Quarter Life Crisis* (Firdasannah & Suhana, 2025). Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan tingkat stres pada mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis*, mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat memperberat stres yang dirasakan ketika menghadapi beban akademik yang tinggi (Aristawati *et al.*, 2021). Penelitian korelasional menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *Quarter Life Crisis* cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih rendah, yang juga dapat

memperburuk respons terhadap tekanan akademik jika tidak ditangani dengan strategi koping yang efektif (Yanuar & Vrisaba, 2025).

Tingginya prevalensi Stres Akademik pada mahasiswa di Indonesia memperkuat posisi *Quarter Life Crisis* sebagai faktor prediktor yang relevan. Data menunjukkan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami Stres Akademik pada tahun 2023 berada pada rentang 36,7% hingga 71,6% (Yuda *et al.*, 2023). Stres Akademik sendiri didefinisikan sebagai tekanan mental yang muncul akibat frustrasi akademik, ketakutan terhadap kegagalan, serta kesadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut (Hamzah & Hamzah, 2020). Karakteristik ini memiliki kesesuaian dengan gejala *Quarter Life Crisis* yang ditandai oleh kecemasan, kebimbangan, dan ketidakpastian arah hidup.

Lebih lanjut, Stres Akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga berpengaruh terhadap performa akademik. Peningkatan Stres Akademik yang berlebihan terbukti menurunkan kemampuan akademik dan memengaruhi indeks prestasi mahasiswa (Hamzah & Hamzah, 2020). Mahasiswa berada pada kelompok yang sangat rentan terhadap stres, terutama ketika mereka mengalami transisi besar dalam kehidupan pribadi dan sosial. Penelitian Sauddin & Ramadhani (2018) menunjukkan bahwa tekanan tugas akhir, ujian skripsi, serta persiapan memasuki dunia kerja menjadi sumber stres utama bagi mahasiswa tingkat akhir (Ardi *et al.*, 2025).

Temuan empiris lainnya menunjukkan bahwa dimensi *Quarter Life Crisis* berkorelasi dengan sumber Stres Akademik. Penelitian Danu *et al.*, (2024)

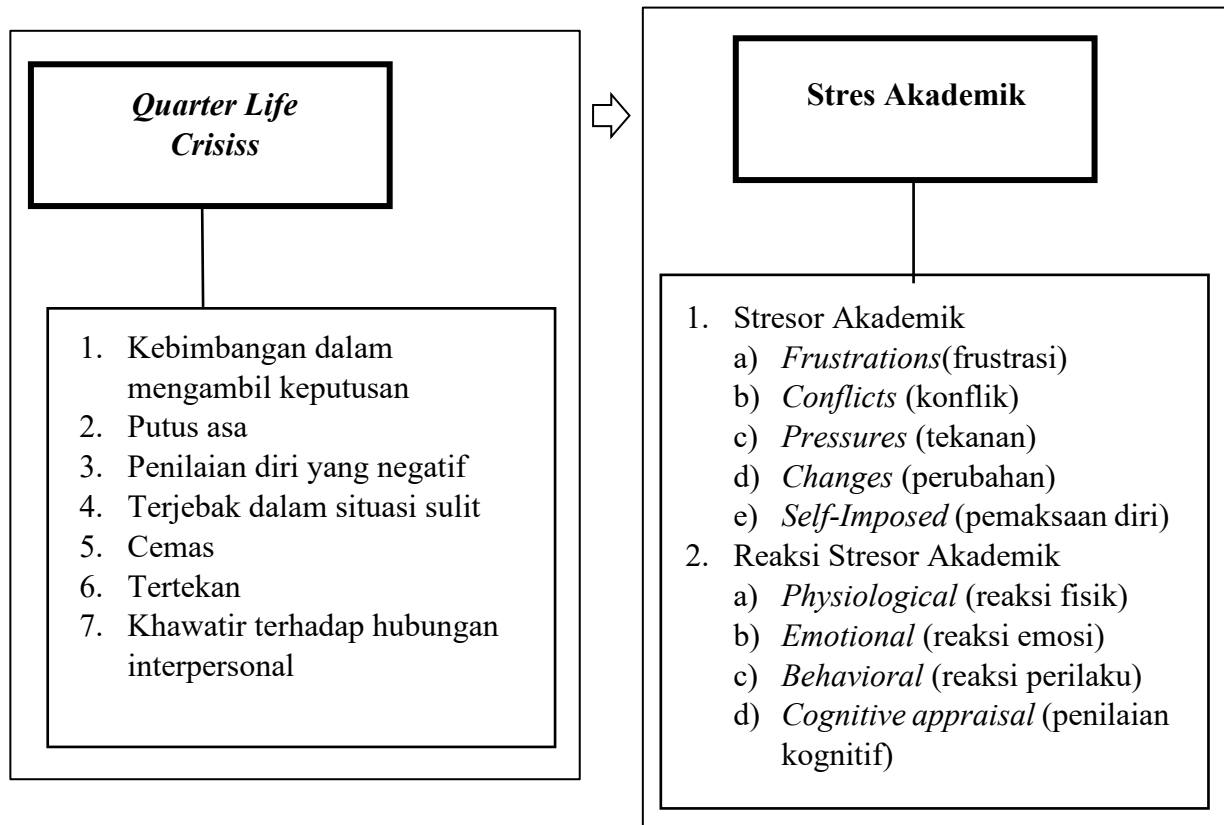
menemukan bahwa Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir dipicu oleh konflik dan tekanan akademik sebesar 58,42%, perasaan frustrasi sebesar 57,92%, serta kesulitan beradaptasi terhadap perubahan akademik dan non-akademik sebesar 54,46%. Kecenderungan memaksakan diri akibat ekspektasi akademik yang tinggi turut meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa, yang merupakan karakteristik individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* (Danu *et al.*, 2024).

Studi kasus mengenai kesehatan mental mahasiswa di salah satu perguruan tinggi negeri memperkuat temuan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa stres mahasiswa dalam penyelesaian skripsi dipengaruhi oleh faktor fisiologis, emosional, perilaku, dan sosial dengan kontribusi faktor-faktor tersebut mencapai 84,2% (Uroidli *et al.*, 2024). Pada saat yang sama, data empiris menunjukkan bahwa sekitar 59% mahasiswa tingkat akhir di Makassar mengalami *Quarter Life Crisis* (Perdani *et al.*, 2025). Kondisi serupa juga ditemukan pada mahasiswa di beberapa perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta, yang menunjukkan kekhawatiran signifikan terkait studi, relasi, finansial, dan prospek karier (Zharifa, 2023) (dalam Perdani *et al.*, 2025).

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat dipahami bahwa *Quarter Life Crisis* berpengaruh dan berperan sebagai prediktor penting terhadap Stres Akademik mahasiswa tingkat akhir. Ketidakpastian masa depan, tekanan akademik, serta tuntutan sosial yang muncul secara bersamaan menjadikan *Quarter Life Crisis* sebagai kondisi psikologis yang memperbesar kerentanan mahasiswa terhadap Stres Akademik. Oleh karena itu, kajian mengenai

pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik menjadi relevan untuk memahami dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir secara lebih komprehensif.

D. Kerangka Konseptual



E. Hipotesis

H₁: Terdapat pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Sugiyono menegaskan bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis melalui analisis data statistik (Muin, 2023). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Desain kausalitas dalam penelitian kuantitatif bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antar variabel yang diteliti, khususnya dalam menguji pengaruh variabel *eksogen* (bebas) terhadap variabel *endogen* (terikat). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis besarnya pengaruh antar variabel yang telah dirumuskan dalam model penelitian, baik melalui regresi linier sederhana maupun regresi berganda, tergantung pada jumlah variabel yang digunakan dalam analisis (Duryadi, 2025).

Pada konteks penelitian ini, desain kausalitas digunakan untuk mengkaji pengaruh *Quarter Life Crisis* sebagai variabel independen terhadap Stres Akademik sebagai variabel dependen pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Quarter Life Crisis* diposisikan sebagai prediktor yang diduga memiliki keterkaitan dan kontribusi terhadap tingkat Stres Akademik yang dialami mahasiswa,

khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi dan persiapan transisi menuju dunia kerja.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan salah satu unsur penting dalam penelitian kuantitatif karena menjadi fokus utama yang ditelaah oleh peneliti. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut, karakteristik, atau nilai yang melekat pada individu, objek, atau aktivitas tertentu yang memiliki variasi dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dianalisis, serta ditarik kesimpulannya (Muin, 2023). Dengan kata lain, variabel menggambarkan fenomena yang dapat diukur dan dibedakan antara satu subjek dengan subjek lainnya.

Pada penelitian kuantitatif yang bersifat asosiatif atau korelasional, variabel penelitian umumnya diklasifikasikan ke dalam dua jenis utama, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas merupakan variabel yang berperan sebagai faktor prediktor atau variabel yang diduga memengaruhi munculnya perubahan pada variabel lain. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari keberadaan variabel bebas.

Berdasarkan kerangka konseptual, tujuan penelitian, serta hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka identifikasi variabel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*): Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Quarter Life Crisis* (X). Variabel ini diposisikan sebagai prediktor

yang diduga berkontribusi terhadap munculnya Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*): Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Stres Akademik (Y). Variabel ini merupakan kondisi psikologis yang dipengaruhi oleh tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

C. Definisi Operasional

1. *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi krisis psikologis yang dialami mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang usia 18–29 tahun yang sedang menyusun skripsi. Kondisi ini ditandai dengan kebingungan arah hidup, ketidakstabilan emosi, serta kecemasan terhadap masa depan sebagai bentuk krisis identitas pada fase dewasa awal akibat meningkatnya tuntutan dan kompleksitas pilihan hidup.

Quarter Life Crisis dalam penelitian ini menggunakan teori Robbins & Wilner (2001) yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal.

2. Stres Akademik

Stres Akademik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan akademik

yang dipersepsikan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya, sehingga menimbulkan ketegangan emosional, fisik, maupun perilaku. Pada penelitian ini, Stres Akademik menggambarkan tingkat ketegangan psikologis yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, yang tercermin dari sumber stres yang dihadapi serta respons individu dalam bentuk reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif selama proses penyelesaian studi.

Stres Akademik dalam penelitian ini menggunakan teori dari Gadzella (1991) yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Stressor akademik mencakup berbagai sumber tekanan yang dialami mahasiswa, meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta pemaksaan diri. Reaksi terhadap stressor akademik meliputi reaksi fisiologis, reaksi emosional, reaksi perilaku, serta penilaian kognitif.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono menjelaskan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan (Muin, 2023). Berdasarkan pengertian tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program Sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada pada tingkat akhir perkuliahan. Mahasiswa

tingkat akhir dalam penelitian ini merujuk pada mahasiswa yang sedang berada pada fase penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Penetapan populasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada pada fase perkembangan dewasa awal yang rentan mengalami *Quarter Life Crisis*, serta memiliki tuntutan akademik yang tinggi sehingga berpotensi mengalami Stres Akademik.

Berdasarkan data yang tersedia, jumlah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tercatat sebanyak 288 mahasiswa. Namun demikian, hingga saat ini belum diketahui secara pasti jumlah mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* maupun tingkat Stres Akademik yang dialami. Data mengenai kondisi tersebut akan diperoleh setelah peneliti melaksanakan proses pengumpulan data melalui survei dan penyebaran angket penelitian kepada responden yang memenuhi kriteria. Data tersebut akan digunakan untuk mengidentifikasi gambaran *Quarter Life Crisis* serta Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 3. 1 Data Jumlah Mahasiswa

Tahun	Populasi
2019	14
2020	11
2021	28
2022	235
Total	288

(Sumber: Data diperoleh dari BAK Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026)

2. Sampel

Sandu & Ali menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dan dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi (Muin, 2023). Sampel dapat dipahami sebagai sejumlah kecil anggota populasi yang ditentukan melalui prosedur tertentu agar mampu merepresentasikan kondisi populasi secara umum. Sejalan dengan pendapat tersebut, Sugiyono menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Muin, 2023). Pengambilan sampel dilakukan apabila peneliti mengalami keterbatasan, baik dari segi waktu, tenaga, maupun biaya, sehingga tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi.

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan cara menetapkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Yanti, 2023). Melalui teknik ini, peneliti memilih responden yang dianggap paling relevan dan mampu memberikan informasi yang sesuai dengan fokus penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang baik yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, sedang menyusun skripsi atau minimal telah menjalani proses penyusunan skripsi selama satu semester. Responden penelitian berasal dari angkatan 2019 hingga 2022 dengan rentang semester 8 hingga semester 14 pada saat penelitian dilaksanakan. Responden berada pada

rentang usia 18–29 tahun yang termasuk dalam fase dewasa awal dan sering dikaitkan dengan fenomena *Quarter Life Crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga mahasiswa yang terlibat merupakan individu yang bersedia menjadi responden penelitian.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 166 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penentuan jumlah sampel tersebut dilakukan berdasarkan perhitungan dari populasi penelitian dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, menggunakan tabel *Isaac and Michael*.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui proses pengisian kuesioner. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket dan kuesioner yang disebarakan secara daring kepada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang guna menjangkau responden secara lebih luas dan efisien. Kuesioner disusun dan didistribusikan menggunakan aplikasi *Google Form* dengan pertimbangan kemudahan akses, efisiensi waktu, serta kemampuan sistem dalam merekapitulasi data secara otomatis. Penggunaan platform ini memungkinkan peneliti menyajikan item pernyataan secara terstruktur, meminimalkan kesalahan pengisian, serta memudahkan proses pengunduhan data dalam format spreadsheet untuk keperluan analisis statistik selanjutnya.

Penggunaan kuesioner sebagai alat pengumpulan data dinilai tepat karena sesuai dengan karakteristik penelitian ini. Menurut Sugiyono (2019), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien apabila peneliti telah mengetahui dengan jelas variabel yang akan diukur serta indikator-indikatornya (Muin, 2023). Melalui kuesioner, peneliti dapat memperoleh data secara seragam dari responden dalam jumlah besar, sehingga memudahkan proses pengolahan dan analisis data. Oleh karena itu, penggunaan angket dalam penelitian ini dianggap relevan untuk mengukur konstruk psikologis yang diteliti secara sistematis dan terstandar.

F. Skala Pengukuran dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan instrumen berupa skala psikologi. Terdapat dua instrumen utama yang digunakan, yaitu skala *Quarter Life Crisis* oleh Robbins & Wilner (2001) yang di susun dan diadaptasi oleh (Sari,2022) dan skala *Student-Life Stress Inventory* (SSI) milik Gadzella (1991) yang di susun dan diadaptasi oleh (Azahra, 2017).

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Pengukuran variabel *Quarter Life Crisis* dalam penelitian ini menggunakan *Quarter Life Crisis Scale* yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001), yaitu cemas, tertekan, kekhawatiran terhadap relasi interpersonal, kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, terjebak dalam situasi sulit, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Pada penelitian ini, skala yang digunakan terdiri dari 28 item.

Tabel 3. 2 Skala *Quarter Life Crisis*

Dimensi	Indikator	Unfavorable	Favorable	Jumlah Aitem	Total
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	Merasa bimbang ketika menentukan pilihan	7,8	16,17	4	5
	Merasa tidak tahu apa yang diinginkan	20		1	
Putus asa	Merasa yang dilakukan adalah sia-sia	12,28	9	3	5
	Merasa gagal dalam hidup	18	10	2	
Penilaian negatif terhadap diri sendiri	Meragukan kemampuan yang dimiliki	3,15	2,6	4	6
	Menganalisis diri secara berlebihan	19	4	2	
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	11	1,30	3	4
	Merasa tidak ada perubahan dalam hidup	5		1	
Cemas	Merasa takut akan kegagalan	29	21,23	3	4
	Merasa khawatir berlebihan		14	1	
Tertekan	Merasakan tekanan hidup semakin berat	22	25,27	3	4
	Merasa yang dicapai tidak sesuai dengan yang diinginkan		13	1	
Kekhawatiran terhadap relasi interpersonal	Memikirkan hubungan dengan orang di sekitar	24		1	2
	Merasa takut ditinggalkan oleh orang sekitar		26	1	
Total		14	16	30	

Pengukuran variabel dalam penelitian ini menggunakan metode Skala *Likert* dengan rentang nilai 1 hingga 4. Pada pernyataan yang bersifat *favorable* (mendukung/positif), pembobotan nilai diberikan secara berurutan: Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sebaliknya, pada pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung/negatif) diberlakukan penilaian terbalik, di mana jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) memperoleh skor maksimal (4), diikuti Tidak Sesuai (TS) = 3, Sesuai (S) = 2, dan Sangat Sesuai (SS) memperoleh skor terendah (1).

Tabel 3. 3 Distribusi Skor Skala *Quarter Llife Crisis*

Jawaban	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

2. Skala Stres Akademik

Pengambilan data pada variabel Stres Akademik pada penelitian ini akan menggunakan skala yang di susun oleh (Azahra, 2017). Dimana skala Stres Akademik tersebut diadaptasi berdasarkan skala *Student-Life Stress Inventory (SSI)* milik Gadzella (1991). Dimana skala ini akan mengukur dua dimensi yakni dimensi sumber stres yang terdiri dari aspek frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, kemudian dimensi kedua yaitu sumber stres yang terdiri dari aspek fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Stres Akademik akan dilihat dari perolehan skor pengisian kuesioner skala Stres Akademik, bahwa semakin tinggi skor maka semakin tinggi Stres Akademik atau sebaliknya.

Tabel 3. 4 Skala Stres Akademik

Dimensi	Aspek	Indikator	Unfavorable	Favorable	Jumlah Aitem	Total
Stresor Akademik Terjebak dalam situasi sulit Cemas	Frustrasi	Konflik	-	1,2	2	4
		Keterlambatan dalam mencapai tujuan				
		Kesulitan sehari-hari	4	3	2	
	Konflik	Konflik antara dua pilihan	6	5	2	2
	Tekanan	Harapan keluarga atau orang lain	-	7	1	3
		Beban kuliah	-	8,9	2	
	Perubahan	Perubahan hidup yang mengganggu	-	10,11	2	2
	Pemaksaan Diri	Kecemasan	13	12	2	2

Dimensi	Aspek	Indikator	Unfavorable	Favorable	Jumlah Aitem	Total
Perubahan hidup yang mengganggu	Reaksi Fisik	Gangguan Biologis	-	14,15	2	2
	Reaksi Emosional	Perasaan Tidak Menyenangkan	-	16,17	2	2
	Reaksi Perilaku	Menyakiti Diri Sendiri dan Lain Orang	18	-	1	1
	Penilaian Kognitif	Penilaian Masalah	-	19,20,21	3	3
	Total		4	17	21	

Pengukuran variabel dalam penelitian ini menggunakan metode Skala *Likert* dengan rentang nilai 1 hingga 5. Pada pernyataan yang bersifat *favorable* (mendukung/positif), pembobotan nilai diberikan secara berurutan: Sangat Sering (SS) = 5, Sering (S) = 4, Kadang-Kadang (KK) = 3, Jarang (J) = 2, dan Tidak Pernah (TP) = 1. Sebaliknya, pada pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung/negatif) diberlakukan penilaian terbalik, di mana jawaban Tidak Pernah (TP) = 5, Jarang (J) = 2, Kadang-Kadang (KK) = 3, Sering (S) = 4, Sangat Sering (SS) = 5

Tabel 3. 5 Distribusi Skor Skala Stres Akademik

Jawaban	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Sangat Sering	5	1
Sering	4	2
Kadang-Kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan proses pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen yang valid menunjukkan bahwa setiap

butir pertanyaan atau pernyataan dalam kuesioner memiliki kemampuan yang baik dalam merepresentasikan variabel yang diteliti. Oleh karena itu, uji validitas menjadi tahap penting sebelum data dianalisis lebih lanjut, karena kualitas hasil penelitian sangat dipengaruhi oleh kualitas instrumen yang digunakan. Semakin tinggi tingkat validitas suatu instrumen, maka semakin akurat pula data yang diperoleh dalam menggambarkan kondisi sebenarnya di lapangan.

a. *Quarter Life Crisis*

Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan terhadap 30 item pernyataan skala *Quarter Life Crisis* yang telah diisi oleh 166 responden. Pengujian validitas dilakukan menggunakan analisis korelasi *Product Moment Pearson* dengan membandingkan nilai *r* hitung pada setiap item dengan nilai *r* tabel pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan jumlah responden penelitian ($N = 166$), diperoleh nilai *r* tabel sebesar 0,1524. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel ($r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$), sedangkan item yang memiliki nilai *r* hitung lebih kecil daripada *r* tabel dinyatakan tidak valid. Lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 6 Distribusi Frekuensi Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

Item	R Hitung	R Table	Keterangan
Item 1	.494**	0,1524	Valid
Item 2	.544**	0,1524	Valid
Item 3	.438**	0,1524	Valid
Item 4	.662**	0,1524	Valid
Item 5	.388**	0,1524	Valid
Item 6	.553**	0,1524	Valid
Item 7	.450**	0,1524	Valid
Item 8	.420**	0,1524	Valid

Item	R Hitung	R Table	Keterangan
Item 9	.511**	0,1524	Valid
Item 10	.595**	0,1524	Valid
Item 11	.466**	0,1524	Valid
Item 12	.433**	0,1524	Valid
Item 13	.227**	0,1524	Valid
Item 14	.619**	0,1524	Valid
Item 15	.430**	0,1524	Valid
Item 16	.608**	0,1524	Valid
Item 17	.574**	0,1524	Valid
Item 18	.482**	0,1524	Valid
Item 19	.592**	0,1524	Valid
Item 20	.507**	0,1524	Valid
Item 21	.566**	0,1524	Valid
Item 22	.569**	0,1524	Valid
Item 23	.499**	0,1524	Valid
Item 24	.430**	0,1524	Valid
Item 25	.251**	0,1524	Valid
Item 26	.639**	0,1524	Valid
Item 27	.404**	0,1524	Valid
Item 28	.377**	0,1524	Valid
Item 29	.490**	0,1524	Valid
Item 30	.434**	0,1524	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 3.6, diketahui bahwa seluruh item pada skala *Quarter Life Crisis* (QLC) memiliki nilai r hitung yang lebih besar dibandingkan nilai r tabel sebesar 0,1524. Nilai r hitung masing-masing item berada pada rentang 0,227 hingga 0,662. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh 30 item pernyataan pada skala *Quarter Life Crisis* memenuhi kriteria validitas sehingga dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

b. Stres Akademik

Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan terhadap 21 item pernyataan skala Stres Akademik yang telah diisi oleh 166 responden. Pengujian validitas dilakukan menggunakan analisis korelasi *Product Moment*

Pearson dengan membandingkan nilai *r* hitung pada setiap item dengan nilai *r* tabel pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan jumlah responden penelitian ($N = 166$), diperoleh nilai *r* tabel sebesar 0,1524. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel ($r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$), sedangkan item yang memiliki nilai *r* hitung lebih kecil daripada *r* tabel dinyatakan tidak valid. Lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 7 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik

Item	R Hitung	R Table	Keterangan
Item 1	.743**	0,1524	Valid
Item 2	.738**	0,1524	Valid
Item 3	.690**	0,1524	Valid
Item 4	.220**	0,1524	Valid
Item 5	.570**	0,1524	Valid
Item 6	.165*	0,1524	Valid
Item 7	.581**	0,1524	Valid
Item 8	.739**	0,1524	Valid
Item 9	.709**	0,1524	Valid
Item 10	.636**	0,1524	Valid
Item 11	.597**	0,1524	Valid
Item 12	.531**	0,1524	Valid
Item 13	.181*	0,1524	Valid
Item 14	.500**	0,1524	Valid
Item 15	.654**	0,1524	Valid
Item 16	.724**	0,1524	Valid
Item 17	.649**	0,1524	Valid
Item 18	.242**	0,1524	Valid
Item 19	.717**	0,1524	Valid
Item 20	.487**	0,1524	Valid
Item 21	.663**	0,1524	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 3.7, diketahui bahwa seluruh item pada skala Stres Akademik memiliki nilai *r* hitung yang lebih besar

dibandingkan nilai r tabel sebesar 0,1524. Nilai r hitung masing-masing item berada pada rentang 0,165 hingga 0,743. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh 21 item pernyataan pada skala Stres Akademik memenuhi kriteria validitas sehingga dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi dan kestabilan instrumen penelitian dalam mengukur suatu variabel. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang relatif konsisten apabila digunakan untuk mengukur konstruk yang sama pada kondisi yang serupa. Hal ini menunjukkan bahwa reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya dan memberikan hasil yang akurat serta bebas dari kesalahan pengukuran yang bersifat acak.

a. *Quarter Life Crisis*

Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan terhadap 30 item pernyataan skala *Quarter Life Crisis* menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Pengujian ini digunakan untuk mengukur konsistensi internal antaritem dalam satu skala. Menurut Ghazali (2018), suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,70 ($\alpha > 0,70$) (Ghozali, 2018). Oleh karena itu, semakin tinggi nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh, maka semakin baik tingkat reliabilitas instrumen tersebut. Lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas *Quarter Life Crisis*

Uji Reliabilitas	<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,887	30	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 3.8, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,887 untuk skala *Quarter Life Crisis* yang terdiri dari 30 item pernyataan. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik karena melebihi batas minimum yang ditetapkan, yaitu 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa skala *Quarter Life Crisis* dapat dinyatakan memiliki konsistensi internal yang tinggi dalam mengukur konstruk yang diteliti.

b. Stres Akademik

Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan terhadap 21 item pernyataan skala Stres Akademik menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Pengujian ini digunakan untuk mengukur konsistensi internal antaritem dalam satu skala. Menurut Ghazali (2018), suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,70 ($\alpha > 0,70$) (Ghozali, 2018). Oleh karena itu, semakin tinggi nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh, maka semakin baik tingkat reliabilitas instrumen tersebut. Lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik

Uji Reliabilitas	<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items	Keterangan
Stres Akademik	0,894	21	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 3.9, skala Stres Akademik menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,894 dengan jumlah item sebanyak 21 butir pernyataan. Nilai tersebut berada di atas batas minimum yang ditetapkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala Stres Akademik memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen ini layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian karena mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten dan dapat dipercaya.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian merupakan proses metodologis yang melibatkan penerapan berbagai alat statistik maupun analisis kualitatif untuk mengolah data mentah yang telah dikumpulkan menjadi informasi yang bermakna dan relevan. Secara sederhana, analisis data berfungsi untuk mengubah data yang belum terolah menjadi informasi yang dapat digunakan dalam menjawab permasalahan penelitian (Susanto *et al.*, 2024).

Pada penelitian ini, pengolahan data dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis statistik. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, peneliti terlebih dahulu melaksanakan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Jika salah satu asumsi tidak terpenuhi, maka analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman rho*. Untuk mengetahui kemampuan prediktif variabel bebas terhadap variabel terikat, khususnya pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap

Stres Akademik. Seluruh proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25.

Menurut Sugiyono untuk menafsirkan apakah koefisien korelasi yang diperoleh tergolong kuat atau lemah, diperlukan acuan berupa kriteria tertentu (Sari, 2022). Kriteria tersebut dapat dilihat pada tabel interpretasi koefisien korelasi yang digunakan sebagai pedoman dalam menentukan tingkat hubungan antarvariabel.

Tabel 3. 10 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

R	Keterangan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

1. Analisis Deskriptif

Analisis data merupakan serangkaian prosedur yang dilakukan secara sistematis untuk mengolah data mentah menjadi informasi yang bermakna melalui penerapan metode statistik atau pendekatan analitis tertentu. Dalam penelitian kuantitatif, analisis data umumnya dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian, sedangkan statistik inferensial bertujuan untuk menarik kesimpulan mengenai populasi berdasarkan data sampel yang telah dianalisis (Susanto *et al.*, 2024). Lebih lanjut, analisis deskriptif berfungsi sebagai langkah awal dalam pengolahan data dengan menyajikan informasi terkait nilai minimum dan

maksimum, nilai rata-rata, persentase, serta standar deviasi pada masing-masing variabel penelitian.

a. Mencari mean atau rata-rata

Mean merupakan nilai rata-rata yang diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor data, kemudian dibagi dengan jumlah responden. Nilai mean digunakan untuk menggambarkan kecenderungan pusat data dari keseluruhan skor yang diperoleh subjek penelitian. Berikut ini adalah rumus perhitungan mean menurut Yane (2014) (dalam Prajaniti *et al.*, 2021) :

$$Mean = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan:

$\sum fx$ = Jumlah seluruh skor yang dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N = Jumlah subjek penelitian

b. Mencari standar deviasi (SD)

Standar deviasi merupakan ukuran penyebaran data yang menunjukkan sejauh mana skor-skor individu menyebar atau bervariasi dari nilai rata-rata. Semakin besar nilai standar deviasi, maka semakin besar pula variasi data yang dimiliki subjek penelitian, sedangkan nilai standar deviasi yang kecil menunjukkan bahwa data cenderung homogen atau mengelompok di sekitar nilai rata-rata. Berikut ini adalah rumus perhitungan standar deviasi menurut Yane (2014) (dalam Prajaniti *et al.*, 2021).

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

Keterangan:

$\sum fx$ = Jumlah seluruh skor yang dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N = Jumlah subjek penelitian

c. Menentukan kategori skor

Kategorisasi dilakukan untuk mengelompokkan individu ke dalam jenjang tertentu secara berurutan berdasarkan skor yang diperoleh pada atribut yang diukur. Melalui proses ini, subjek penelitian dapat diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi sesuai dengan posisi skornya pada suatu kontinum pengukuran (Prajaniti *et al.*, 2021).

Tabel 3. 11 Kategori Skor

Kategori	Kriteria Jenjang
Tinggi	$\geq M + 1 \text{ SD}$
Sedang	$M - 1 \text{ SD s/d } M + 1 \text{ SD}$
Rendah	$< M - 1 \text{ SD}$

d. Menghitung persentase

Persentase tiap kategori dapat dihitung dengan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = Frekuensi tiap kategori

N = Jumlah subjek

2. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji prasyarat analisis. Uji asumsi ini bertujuan untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi persyaratan statistik yang diperlukan, khususnya terkait dengan distribusi normal dan hubungan linear antar variabel.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian atau residual dalam model analisis yang menghubungkan *Quarter Life Crisis (X)* terhadap Stres Akademik (*Y*), mengikuti distribusi normal. Menurut Ghozali (2018) (dalam Laili & Widyastuti, 2021) data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov–Smirnov* melalui bantuan program IBM SPSS. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (p), di mana data dinyatakan normal jika $p > 0,05$ dan sebaliknya. Data yang berdistribusi normal menjadi syarat untuk menggunakan teknik analisis statistik parametrik secara tepat.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara *Quarter Life Crisis (X)* dan Stres Akademik (*Y*) bersifat linier secara signifikan.. Uji ini merupakan salah satu prasyarat dalam analisis korelasi dan regresi linier (Lestari & Permatasari, 2023). Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, di mana hubungan antar

variabel dinyatakan linier apabila nilai signifikansi $> 0,05$, dan dinyatakan tidak linier apabila nilai signifikansi $< 0,05$ (Lestari & Permatasari, 2023).

3. Uji Hipotesis

Hipotesis berasal dari bahasa Yunani *hupo* yang berarti sementara dan *thesis* yang berarti pernyataan atau dugaan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dapat dipahami sebagai dugaan sementara yang kebenarannya masih harus diuji. Hipotesis juga merupakan jawaban teoretis terhadap rumusan masalah penelitian yang belum didukung oleh bukti empiris (Muin, 2023).

Setelah hipotesis dirumuskan, peneliti melakukan pengujian hipotesis untuk menentukan apakah hipotesis nol (H_0) atau hipotesis alternatif (H_1) yang diterima. Jika H_1 diterima dan H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *Quarter Life Crisis* (X) terhadap Stres Akademik (Y) pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut:

H_1 : Terdapat pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pada penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan melalui dua cara, yaitu uji hipotesis parsial menggunakan uji t dan uji hipotesis simultan menggunakan uji F.

a. Uji hipotesis parsial (Uji T)

Uji t (*T-Test*) digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok sampel, baik yang berasal dari subjek yang sama maupun subjek yang berbeda. Dalam SPSS, uji t terdiri dari *independent samples t-test* dan *paired samples t-test*. *Independent samples t-test* digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok yang berbeda, sedangkan *paired samples t-test* digunakan untuk membandingkan rata-rata kelompok yang sama pada kondisi atau waktu yang berbeda (Pallant, 2001) (dalam Akbar *et al.*, 2023).

Dalam analisis regresi, uji t digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat. Pengambilan keputusan dilakukan dengan dua cara, yaitu secara manual apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, atau melalui SPSS apabila nilai signifikansi (p) $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

b. Uji hipotesis simultan (Uji F)

Uji F atau uji serentak/ANOVA digunakan untuk menilai pengaruh bersama seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji ini menentukan apakah model regresi signifikan atau tidak dengan membandingkan F hitung dan F tabel. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, model dianggap signifikan (H_0 ditolak, H_1 diterima), ditandai kolom

signifikansi $< \alpha$ (biasanya 0,10; 0,05; atau 0,01). Sebaliknya, jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, model tidak signifikan ($\text{kolom signifikansi} > \alpha$) (Akbar *et al.*, 2023).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang dalam proses penyusunan skripsi atau minimal telah menjalani proses penyusunan skripsi selama satu semester. Responden penelitian terdiri atas mahasiswa laki-laki dan perempuan dari angkatan 2019 hingga 2022 dengan rentang semester 8 sampai semester 14 pada saat penelitian dilaksanakan dengan jumlah keseluruhan sebanyak 288 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel dari populasi penelitian dilakukan dengan taraf kesalahan 5% menggunakan tabel Isaac and Michael, sehingga jumlah sampel yang diperoleh dan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 166 responden. Berikut rincian karakteristik responden penelitian:

Tabel 4. 1 Data Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	54	32,5%
Perempuan	112	67,5%
Total	166	100%

Tabel selanjutnya merupakan sebaran usia responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Data Tingkat Usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase
20	1	0,6%
21	38	22,9%
22	99	59,6%
23	26	15,7%
24	2	1,2%
Total	166	100%

Tabel selanjutnya merupakan sebaran tingkat semester responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Data Tingkat Angkatan & Semester Responden

Angkatan	Semester	Jumlah	Persentase
2022	8	163	98,2%
2021	10	2	1,2%
2020	12	1	0,6%
2019	14	0	0%
Total		166	100%

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian skripsi ini dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada periode 7 Mei hingga 15 Mei 2026. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menggunakan instrumen penelitian yang disebarakan melalui *Google Form*. Tautan kuesioner kemudian didistribusikan kepada responden melalui pesan pribadi *WhatsApp* serta berbagai grup *WhatsApp*, termasuk grup organisasi kemahasiswaan, grup kelas, dan media komunikasi lainnya yang relevan. Metode ini dipilih untuk mempermudah proses distribusi instrumen penelitian serta menjangkau responden secara lebih efektif dan efisien.

3. Hambatan dalam Penelitian

Selama proses pelaksanaan penelitian, peneliti menghadapi beberapa kendala yang berpotensi memengaruhi kelancaran pengumpulan data. Adapun hambatan yang ditemui dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui platform *Google Form*, sehingga peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung proses pengisian kuesioner oleh responden. Kondisi ini berpotensi menimbulkan bias dalam pengisian data, karena peneliti tidak dapat memastikan tingkat pemahaman, keseriusan, maupun kondisi responden saat menjawab setiap pernyataan yang diberikan.
- b. Tingkat partisipasi responden dalam mengisi kuesioner masih belum sesuai dengan yang diharapkan. Meskipun tautan kuesioner telah disebarkan kepada sejumlah calon responden, tidak seluruhnya memberikan tanggapan atau mengisi instrumen penelitian. Oleh karena itu, peneliti perlu melakukan tindak lanjut berupa pengiriman pengingat (*follow-up*) secara berkala untuk meningkatkan jumlah respons yang diterima dan memenuhi kebutuhan jumlah sampel penelitian.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

a. Skor Empirik

Skor empirik adalah data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner dalam bentuk angka, yang digunakan untuk menentukan kategori tingkat rendah, sedang, atau tinggi pada masing-masing variabel dalam penelitian.

Adapun hasil skor empirik untuk setiap variabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Deskripsi Skor Empirik

Variabel	Min	Max	Range	Mean	St. Dev.
<i>Quarter Life Crisis</i> (X)	36	103	67	68.126	10.967
Stres Akademik (Y)	93	28	65	63.445	14.414

Berdasarkan tabel 4.4 variabel *Quarter Life Crisis* (X) memiliki skor minimum sebesar 36 dan skor maksimum sebesar 103, sehingga diperoleh rentang skor (*range*) sebesar 67. Nilai rata-rata (*mean*) variabel *Quarter Life Crisis* sebesar 68,126 dengan standar deviasi sebesar 10,967. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami responden berada pada kategori sedang.

Variabel Stres Akademik (Y) memiliki skor minimum sebesar 28 dan skor maksimum sebesar 93, dengan rentang skor sebesar 65. Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh sebesar 63,445 dan standar deviasi sebesar 14,414. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat Stres Akademik yang dialami responden secara umum berada pada kategori sedang.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Penelitian ini menggunakan norma hipotetik sebagai dasar dalam menentukan kategorisasi skor pada masing-masing variabel penelitian. Kategorisasi data dilakukan dengan mengacu pada nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi yang telah ditetapkan dalam perhitungan norma hipotetik. Melalui prosedur tersebut, skor yang diperoleh responden kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1) *Quarter Life Crisis*

Hasil rekapitulasi skor total pada skala *Quarter Life Crisis* dengan 30 item yang digunakan pada penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 5 Skor Total Item Skala *Quarter Life Crisis*

Nomor Item	Skor Total
Item 1	475
Item 2	469
Item 3	260
Item 4	406
Item 5	405
Item 6	340
Item 7	347
Item 8	350
Item 9	306
Item 10	293
Item 11	397
Item 12	258
Item 13	582
Item 14	316
Item 15	289
Item 16	460
Item 17	456
Item 18	290
Item 19	378
Item 20	344
Item 21	479
Item 22	321
Item 23	476
Item 24	328
Item 25	532
Item 26	425
Item 27	436
Item 28	261
Item 29	283
Item 30	401

a. warna kuning : item total skor terendah

b. warna biru : item total skor tertinggi

Berdasarkan Tabel 4.5, diketahui bahwa skor total pada setiap item skala *Quarter Life Crisis* menunjukkan variasi yang cukup beragam. Skor total tertinggi diperoleh pada Item 13 dengan nilai sebesar 582, yang menunjukkan bahwa pernyataan pada item tersebut memperoleh tingkat persetujuan paling tinggi dari responden dibandingkan item

lainnya. Oleh karena itu, Item 13 ditandai dengan warna biru sebagai item dengan skor total tertinggi. Tingginya skor pada item ini mengindikasikan bahwa aspek yang diukur oleh item tersebut merupakan kondisi yang relatif banyak dialami oleh responden dalam penelitian.

Skor total terendah diperoleh pada Item 12 dengan nilai sebesar 258, sehingga item tersebut ditandai dengan warna kuning sebagai item dengan skor total terendah. Rendahnya skor pada item ini menunjukkan bahwa pernyataan yang terdapat pada Item 12 memperoleh tingkat persetujuan yang lebih rendah dibandingkan item-item lainnya.

Skor pada setiap item telah dihitung dan kategori ditentukan berdasarkan norma yang telah ditetapkan, selanjutnya, data kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokan ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh responden berdasarkan skor yang diperoleh. Adapun hasil kategorisasi variabel *Quarter Life Crisis* berdasarkan norma yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

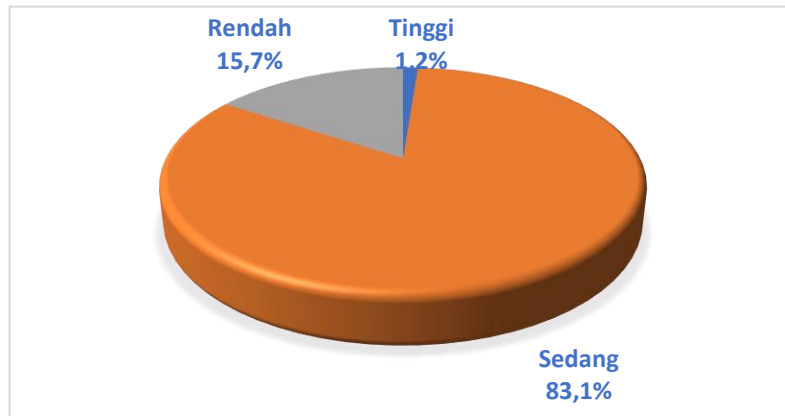
Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 90$	2	1,2%
Sedang	$60 \leq X < 90$	138	83,1%
Rendah	$X < 60$	26	15,7%
Total		166	100%

Berdasarkan Tabel 4.6 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 138 responden atau 83,1% dari total responden. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami

Quarter Life Crisis pada tingkat sedang.

Sebanyak 26 responden atau 15,7% berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami *Quarter Life Crisis* dalam tingkat yang relatif rendah. Individu dalam kategori ini cenderung memiliki tingkat kebingungan dan kecemasan yang lebih rendah terhadap berbagai tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal, sehingga mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih stabil.

Sebanyak 2 responden atau 1,2% yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat yang tinggi. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4. 1 Diagram Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

Bedasarkan gambar 4.1 diagram menunjukkan bahwa kategorisasi tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebesar 83,1% (138 mahasiswa). Kategori rendah berada pada urutan kedua dengan persentase sebesar 15,7% (26 mahasiswa), sedangkan kategori tinggi memiliki persentase paling kecil, yaitu sebesar 1,2% (2 mahasiswa). Hasil tersebut

menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat sedang. Artinya, mayoritas mahasiswa merasakan adanya ketidakpastian, kebingungan, dan kekhawatiran terkait masa depan, namun kondisi tersebut masih berada pada tingkat yang moderat dan dapat dihadapi secara adaptif.

Berikut disajikan tabel kategorisasi tingkat *Quarter Life Crisis* berdasarkan jenis kelamin dibawah ini:

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kategorisasi *Quarter Life Crisis* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	Rendah	5	3,0%
	Sedang	40	24,1%
	Tinggi	9	5,4%
		54	32,5%
Perempuan	Rendah	6	3,6%
	Sedang	80	48,2%
	Tinggi	26	15,7%
		112	67,5%
Total		166	100%

Berdasarkan Tabel 4.7, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 166 orang yang terdiri atas 54 responden laki-laki (32,5%) dan 112 responden perempuan (67,5%). Hasil kategorisasi tingkat *Quarter Life Crisis* menunjukkan bahwa baik pada kelompok laki-laki maupun perempuan, mayoritas responden berada pada kategori sedang. Pada kelompok laki-laki, sebanyak 40 responden (24,1%) berada pada kategori sedang, sedangkan 5 responden (3,0%) berada pada kategori rendah dan 9 responden (5,4%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar laki-laki mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat yang moderat.

Pada kelompok perempuan ditemukan bahwa sebanyak 80 responden (48,2%) berada pada kategori sedang, 6 responden (3,6%) berada pada kategori rendah, dan 26 responden (15,7%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini

menunjukkan bahwa mayoritas perempuan juga mengalami *Quarter Life Crisis* pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden, terlepas dari jenis kelaminnya, mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa responden masih menghadapi berbagai tantangan dan ketidakpastian dalam masa transisi menuju kedewasaan, namun belum mencapai tingkat krisis yang sangat tinggi.

Jika ditinjau berdasarkan proporsi pada masing-masing jenis kelamin, diketahui bahwa 23,2% dari total responden mahasiswa perempuan berada pada kategori *Quarter Life Crisis* tinggi, sedangkan pada mahasiswa laki-laki sebesar 16,7% dari total responden mahasiswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa proporsi responden mahasiswa perempuan yang mengalami *Quarter Life Crisis* pada kategori tinggi lebih besar sekitar 6,5% dibandingkan responden mahasiswa laki-laki. Temuan ini mengindikasikan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami *Quarter Life Crisis* dibandingkan laki-laki, khususnya pada masa transisi menuju dunia kerja dan penyelesaian studi.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Fadhilah, Sudirman, & Zubair (2022) yang menemukan bahwa ada perbedaan tingkat *Quarter Life Crisis* berdasarkan jenis kelamin. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *Quarter Life Crisis* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, di mana perbedaan tersebut dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik peran gender, pengalaman psikologis, serta fokus krisis yang dihadapi masing-masing kelompok. Secara konseptual, perempuan cenderung dihadapkan pada krisis yang lebih berorientasi pada relasi

sosial dan keluarga, seperti hubungan interpersonal dan konflik emosional, sedangkan laki-laki lebih banyak menghadapi krisis yang berkaitan dengan pekerjaan dan tuntutan kemandirian ekonomi. (Fadhilah *et al.*, 2022).

Penelitian Hasyim *et al.*, (2024) melalui *systematic literature review* yang menyimpulkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kondisi ini terlihat konsisten pada berbagai studi yang dianalisis, di mana perempuan lebih banyak melaporkan pengalaman kecemasan, kebingungan arah hidup, serta tekanan emosional dalam menghadapi transisi menuju dunia dewasa awal, seperti pekerjaan, pendidikan lanjutan, dan relasi interpersonal. Perbedaan tersebut dijelaskan melalui beberapa faktor yang saling berkaitan. Secara sosial-psikologis, perempuan lebih rentan mengalami *Quarter Life Crisis* karena lebih banyak menghadapi tekanan pada aspek relasi dan hubungan interpersonal, seperti keluarga dan pasangan, yang dapat meningkatkan beban emosional dalam pengambilan keputusan hidup. Perempuan cenderung lebih ekspresif secara emosional dan lebih sensitif terhadap tekanan psikologis, sehingga lebih mudah menyadari dan melaporkan kondisi stres atau krisis yang dialami. Faktor lain yang turut memengaruhi adalah dukungan sosial, di mana kurangnya dukungan atau adanya tekanan dari lingkungan sekitar dapat memperburuk kondisi *Quarter Life Crisis* pada individu, khususnya perempuan dalam konteks budaya kolektif seperti Indonesia yang menekankan ekspektasi sosial dan keluarga dalam pencapaian hidup dewasa awal (Hasyim *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian Sidratullah *et al.*,

(2025), ditemukan adanya perbedaan tingkat *Quarter Life Crisis* antara mahasiswa tingkat akhir laki-laki dan perempuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini terlihat dari kecenderungan mahasiswa laki-laki yang lebih banyak berada pada kondisi rendah, sedangkan mahasiswa perempuan lebih banyak berada pada kondisi sedang hingga tinggi dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada masa transisi menuju dunia dewasa awal. Pada penelitian ini, dijelaskan perempuan lebih banyak menghadapi tekanan pada aspek karir, hubungan, dan keluarga yang berkaitan dengan ekspektasi sosial serta tuntutan peran pada masa transisi menuju dewasa awal (Sidratullah *et al.*, 2025).

2) Stres Akademik

Hasil rekapitulasi skor total pada skala Stres Akademik dengan 21 item yang digunakan pada penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 8 Skor Total Item Stres Akademik

Nomor Item	Skor Total
Item 1	525
Item 2	452
Item 3	503
Item 4	445
Item 5	438
Item 6	395
Item 7	474
Item 8	471
Item 9	475
Item 10	500
Item 11	642
Item 12	561
Item 13	307
Item 14	567
Item 15	553
Item 16	592
Item 17	473
Item 18	543
Item 19	503
Item 20	479

Nomor Item	Skor Total
Item 21	643

a. warna kuning : item total skor terendah

b. warna biru : item total skor tertinggi

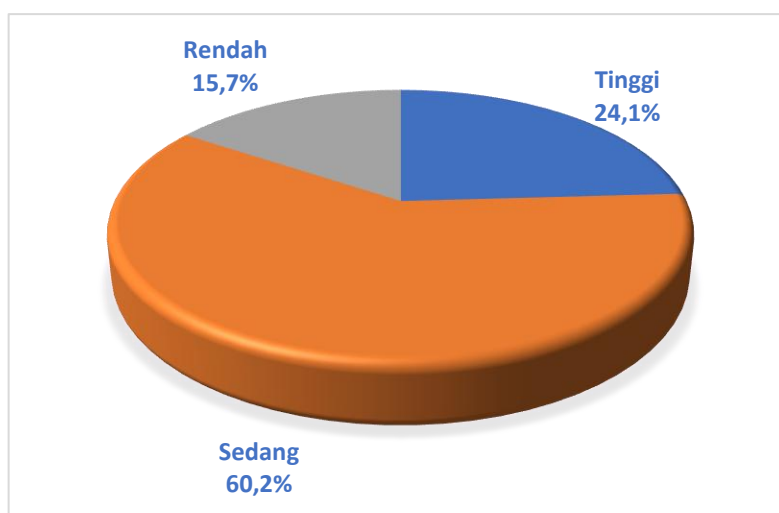
Berdasarkan tabel 4.8, diketahui bahwa skor total pada setiap item skala Stres Akademik menunjukkan variasi yang cukup beragam. Skor total tertinggi diperoleh pada Item 21 dengan nilai sebesar 643, yang menunjukkan bahwa pernyataan pada item tersebut memperoleh tingkat persetujuan paling tinggi dari responden dibandingkan item lainnya. Oleh karena itu, Item 21 ditandai dengan warna biru sebagai item dengan skor total tertinggi. Tingginya skor pada item ini mengindikasikan bahwa aspek Stres Akademik yang diukur oleh item tersebut merupakan kondisi yang paling banyak dirasakan oleh responden dalam penelitian ini.

Skor total terendah diperoleh pada Item 13 dengan nilai sebesar 307, sehingga item tersebut ditandai dengan warna kuning sebagai item dengan skor total terendah. Hasil ini menunjukkan bahwa pernyataan yang terdapat pada Item 13 memperoleh tingkat persetujuan yang paling rendah dibandingkan item-item lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa aspek yang diukur oleh item tersebut relatif lebih jarang atau lebih rendah dirasakan oleh responden. Setelah skor pada masing-masing item dan skor kategori ditentukan berdasarkan norma yang digunakan, data tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama dengan batasan yang jelas untuk setiap kategori. Penjabaran lebih lanjut mengenai skala Stres Akademik disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 77$	40	24,1%
Sedang	$49 \leq X < 77$	100	60,2%
Rendah	$X < 49$	26	15,7%
Total		166	100%

Berdasarkan Tabel 4.9, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 100 responden atau 60,2% dari total responden. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami Stres Akademik pada tingkat sedang. Sebanyak 40 responden atau 24,1% berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir seperempat dari jumlah responden mengalami Stres Akademik pada tingkat yang tinggi. Sebanyak 26 responden atau 15,7% berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian kecil responden memiliki tingkat Stres Akademik yang relatif rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4. 2 Diagram Kategorisasi Stres Akademik

Berdasarkan Gambar 4.2, diagram menunjukkan bahwa kategorisasi tingkat Stres Akademik pada mahasiswa didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebesar 60,2% (100 mahasiswa). Kategori tinggi berada pada urutan kedua dengan persentase sebesar 24,1% (40 mahasiswa), sedangkan kategori rendah memiliki persentase sebesar 15,7% (26 mahasiswa). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami Stres Akademik pada

tingkat sedang. Artinya, lebih dari setengah jumlah mahasiswa yang menjadi responden merasakan tekanan akademik yang cukup tinggi, seperti tuntutan tugas, ujian, dan pencapaian akademik, namun masih dalam batas yang dapat dikelola.

Berikut disajikan tabel kategorisasi tingkat Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin dibawah ini:

Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	Rendah	11	6,6%
	Sedang	33	19,9%
	Tinggi	10	6,0%
		54	32,5%
Perempuan	Rendah	15	9,0%
	Sedang	67	40,4%
	Tinggi	30	18,1%
		112	67,5%
Total		166	100%

Berdasarkan Tabel 4.10, diketahui bahwa jumlah responden penelitian sebanyak 166 orang yang terdiri atas 54 responden laki-laki (32,5%) dan 112 responden perempuan (67,5%). Pada kelompok laki-laki, terdapat 11 responden (6,6%) yang berada pada kategori Stres Akademik rendah, 33 responden (19,1%) pada kategori sedang, dan 10 responden (6,0%) pada kategori tinggi. Pada kelompok perempuan terdapat 15 responden (9,0%) pada kategori rendah, 67 responden (40,4%) pada kategori sedang, dan 30 responden (18,1%) pada kategori tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori Stres Akademik sedang merupakan kategori yang paling dominan pada kedua kelompok jenis kelamin. Pada responden laki-laki, kategori sedang memiliki frekuensi tertinggi yaitu 33 responden (19,9%), sedangkan pada responden perempuan terdapat 67 responden (40,4%) yang berada pada kategori

yang sama. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat Stres Akademik sedang, yang menunjukkan adanya tekanan akademik yang dirasakan selama proses perkuliahan, tetapi masih dalam batas yang relatif dapat dihadapi oleh mahasiswa.

Jika ditinjau berdasarkan proporsi pada masing-masing jenis kelamin, diketahui bahwa 26,8% dari total responden mahasiswa perempuan berada pada kategori Stres Akademik tinggi, sedangkan pada mahasiswa laki-laki sebesar 18,5% dari total responden mahasiswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa proporsi mahasiswi yang mengalami Stres Akademik pada kategori tinggi lebih besar sekitar 8,3% dibandingkan mahasiswa laki-laki. Temuan ini mengindikasikan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami Stres Akademik dibandingkan laki-laki, khususnya dalam konteks penyusunan skripsi dan tekanan akademik pada masa akhir studi.

Temuan tersebut didukung oleh penelitian Delfri *et al.*, (2024) yang meneliti perbedaan Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat Stres Akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Penulis menjelaskan bahwa penyelesaian tugas akhir merupakan periode yang sarat dengan tekanan akademik, baik yang berasal dari tuntutan penyelesaian skripsi, target kelulusan, maupun harapan yang muncul dari diri sendiri. Dalam kondisi tersebut, perempuan cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi sehingga memerlukan dukungan dan layanan konseling yang lebih optimal dalam menghadapi

tekanan akademik (Delfri *et al.*, 2024).

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Handayani *et al.*, (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak merasakan Stres Akademik dibandingkan mahasiswa laki-laki. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perempuan cenderung memaknai tekanan akademik secara lebih kuat sehingga perubahan maupun hambatan selama proses perkuliahan lebih mudah dipersepsikan sebagai sumber stres. Akibatnya, berbagai tuntutan akademik seperti penyelesaian tugas, pencapaian prestasi, maupun proses penyusunan skripsi lebih mudah memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan dibandingkan mahasiswa laki-laki (Handayani *et al.*, 2023).

Sejalan dengan temuan Handayani *et al.*, (2023), berdasarkan penelitian Vebiyani & Astuti (2026), ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat *mindfulness* dan Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan, sedangkan mahasiswa perempuan memiliki tingkat Stres Akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif sehingga tingkat Stres Akademiknya lebih rendah (Vebiyani & Astuti, 2026).

Penelitian Graves *et al.*, (2021) juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin, di mana mahasiswa perempuan memiliki tingkat

stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan dalam strategi coping yang digunakan, di mana mahasiswa perempuan lebih sering menggunakan coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dibandingkan mahasiswa laki-laki. Secara spesifik, perempuan lebih banyak menggunakan strategi seperti *self-distraction*, *emotional support*, *instrumental support*, dan *venting*. Penggunaan coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dapat membuat individu lebih fokus pada ekspresi atau pelampiasan emosi dibandingkan penyelesaian masalah akademik itu sendiri. Kondisi ini dapat menyebabkan Stres Akademik tetap bertahan karena masalah utama tidak sepenuhnya diatasi secara aktif (Graves *et al.*, 2021).

c. Faktor Pembentuk Utama Variabel

Faktor utama pembentuk variabel berdasarkan aspek yang telah ada sebagai berikut:

1) *Quarter Life Crisis*

Faktor utama pembentuk variabel berdasarkan aspek *Quarter Life Crisis*, disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 11 Aspek Pembentuk Utama Variabel *Quarter Life Crisis*

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Persentase
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	1957	11309	17,3%
Putus asa	1408		12,5%
Penilaian negatif terhadap diri sendiri	2142		18,9%
Terjebak dalam situasi sulit	1678		14,8%
Cemas	1554		13,7%
Tertekan	1817		16,1%
Kekhawatiran terhadap relasi interpersonal	753		6,7%
Total			100%

Berdasarkan Tabel 4.11, diketahui bahwa aspek yang memberikan kontribusi terbesar dalam membentuk variabel *Quarter Life Crisis* adalah penilaian negatif terhadap diri sendiri dengan persentase sebesar 18,9%. Hasil ini menunjukkan bahwa kecenderungan responden untuk memandang dirinya secara negatif, meragukan kemampuan yang dimiliki, serta merasa kurang mampu menghadapi tuntutan kehidupan menjadi karakteristik yang paling dominan dalam pengalaman *Quarter Life Crisis*. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa responden cenderung melakukan evaluasi diri secara negatif ketika menghadapi berbagai tantangan pada masa transisi menuju dewasa.

Aspek dengan kontribusi terbesar berikutnya adalah kebimbangan dalam mengambil keputusan sebesar 17,3%, diikuti oleh aspek tertekan sebesar 16,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa responden masih sering mengalami keraguan dalam menentukan pilihan hidup, seperti keputusan mengenai pendidikan, karier, maupun masa depan. Di sisi lain, tingginya kontribusi aspek tertekan mengindikasikan bahwa responden merasakan beban psikologis akibat tuntutan akademik, ekspektasi sosial, maupun target yang ingin dicapai pada fase dewasa awal.

Aspek terjebak dalam situasi sulit memberikan kontribusi sebesar 14,8%, sedangkan aspek cemas memberikan kontribusi sebesar 13,7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden merasa berada dalam kondisi yang sulit untuk menentukan langkah yang tepat sekaligus mengalami kekhawatiran terhadap berbagai ketidakpastian yang berkaitan dengan kehidupan akademik maupun masa depan.

Aspek putus asa memiliki kontribusi sebesar 12,5%, sedangkan aspek kekhawatiran terhadap relasi interpersonal merupakan aspek dengan kontribusi terendah, yaitu sebesar 6,7%. Meskipun memiliki persentase paling rendah, kedua aspek tersebut tetap menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami perasaan kehilangan harapan dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan serta kekhawatiran terhadap hubungan dengan orang lain. Namun demikian, dibandingkan aspek-aspek lainnya, kekhawatiran terhadap relasi interpersonal bukan merupakan karakteristik yang paling dominan dalam membentuk *Quarter Life Crisis* pada responden penelitian ini.

2) Stres Akademik

Faktor utama pembentuk variabel berdasarkan aspek Stres Akademik yang telah ada, disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 12 Aspek Pembentuk Utama Variabel Stres Akademik

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Persentase
Frustrasi	1925	10532	18,4%
Konflik	833		7,9%
Tekanan	1420		13,5%
Perubahan	1142		10,8%
Pemaksaan Diri	868		8,2%
Reaksi Fisik	1120		10,6%
Reaksi Emosional	1065		10,1%
Reaksi Perilaku	543		5,2%
Penilaian Kognitif	1616		15,3%
Total			100%

Berdasarkan Tabel 4.12, diketahui bahwa aspek yang memberikan kontribusi terbesar dalam membentuk variabel Stres Akademik adalah frustrasi dengan persentase sebesar 18,4%. Hasil ini menunjukkan bahwa hambatan dalam mencapai tujuan akademik menjadi sumber stres yang paling dominan dialami oleh responden. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa sering mengalami perasaan kecewa, kesulitan, maupun ketidakpuasan ketika

menghadapi berbagai kendala dalam proses penyelesaian tugas akademik, khususnya selama penyusunan skripsi.

Aspek dengan kontribusi terbesar berikutnya adalah penilaian kognitif sebesar 15,3%, diikuti oleh aspek tekanan sebesar 13,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa cara mahasiswa memandang dan menilai tuntutan akademik memiliki peran penting dalam munculnya Stres Akademik. Tingginya kontribusi aspek tekanan mengindikasikan bahwa berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian skripsi, target kelulusan, maupun ekspektasi akademik lainnya, menjadi sumber tekanan yang cukup dominan bagi responden.

Aspek perubahan memberikan kontribusi sebesar 10,8%, diikuti oleh reaksi fisik sebesar 10,6% dan reaksi emosional sebesar 10,1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi selama proses akademik. Tekanan yang dirasakan juga memunculkan berbagai respons berupa keluhan fisik, seperti kelelahan atau gangguan kesehatan, serta respons emosional berupa kecemasan, ketegangan, maupun perasaan tidak nyaman ketika menghadapi tuntutan akademik.

Aspek pemaksaan diri memiliki kontribusi sebesar 8,2%, diikuti oleh aspek konflik sebesar 7,9%, sedangkan reaksi perilaku merupakan aspek dengan kontribusi paling rendah, yaitu sebesar 5,2%. Meskipun memiliki persentase yang relatif lebih rendah dibandingkan aspek lainnya, ketiga aspek tersebut tetap berkontribusi dalam pembentukan Stres Akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian responden masih mengalami kecenderungan memberikan

tuntutan yang tinggi kepada diri sendiri, menghadapi konflik dalam memenuhi berbagai tuntutan akademik, serta menunjukkan perubahan perilaku sebagai respons terhadap tekanan yang dialami.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* terhadap nilai *unstandardized residual*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah dengan melihat nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*). Data residual dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sedangkan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data residual dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogoriv-Smirnov Test		
N		166
Normal Parameters	Mean	.0000000
Normal Parameters	Std. Deviation	12.03836927
Test Statistic		0.043
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

Berdasarkan Tabel 4.13, hasil uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian, yaitu 0,05 ($0,200 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hasil pengujian data residual dalam penelitian berdistribusi normal.

Hasil pengujian juga menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov Test Statistic* sebesar 0,043 dengan jumlah sampel sebanyak 166 responden. Nilai signifikansi yang berada di atas 0,05 mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara distribusi data residual penelitian dengan distribusi normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas dalam model regresi dapat dinyatakan telah terpenuhi.

b. Uji Multikolonieritas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau korelasi yang tinggi antarvariabel independen dalam model regresi. Multikolinearitas dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam estimasi koefisien regresi sehingga memengaruhi ketepatan interpretasi hasil analisis. Dasar pengambilan keputusan pada analisis uji multikolinearitas merujuk pada nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *collinearity tolerance*. Jika nilai *tolerance* $> 0,10$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas dalam model. Berikut hasil uji multikolinearitas pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolonieritas

Coefficient				
Variabel	B	Sig.	Beta Collinearity tolerance	Keterangan
X_Quarter Life Crisis	.723	.000	.550	Signifikan
Stres Akademik				

Berdasarkan Tabel 4.14, hasil uji multikolinearitas diperoleh nilai *Tolerance* sebesar 1,000. Nilai tersebut lebih besar dari 0,10, sehingga menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala

multikolinearitas. Hasil ini mengindikasikan bahwa variabel independen yang digunakan dalam penelitian memenuhi salah satu asumsi klasik yang diperlukan dalam analisis regresi. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dinyatakan layak untuk digunakan dalam pengujian hipotesis dan analisis lebih lanjut.

c. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi yang digunakan pada penelitian ini terdapat ketidaksamaan varian residual antar pengamatan. Pada penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode korelasi *Spearman's Rho* dengan cara mengkorelasikan variabel independen (*Quarter Life Crisis*) dengan nilai residual tak terstandarisasi (*Unstandardized Residual*). Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Hasil dari uji heterokedastisitas dapat ditemukan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 15 Hasil Uji Heterokedastisitas

Model	Coefficients	
	Sig.	Keterangan
<i>X_Quarter Life Crisis</i>	.616	Linear

Berdasarkan tabel 4.15, hasil uji heteroskedastisitas menggunakan metode *Spearman's Rho*, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) antara variabel *Quarter Life Crisis* dengan *Unstandardized Residual* sebesar

0,616. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,616 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan residual.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa varians residual pada model regresi bersifat konstan atau homogen pada setiap tingkat variabel independen. Dengan kata lain, tidak terdapat pola tertentu pada residual yang dapat memengaruhi ketepatan estimasi model regresi. Oleh karena itu, asumsi homoskedastisitas dalam analisis regresi telah terpenuhi.

d. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) membentuk pola yang linear atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan *Test for Linearity* pada program SPSS dengan memperhatikan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity*. Uji linearitas dianggap terpenuhi apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hubungan antarvariabel dinyatakan tidak linear.

Tabel 4. 16 Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig.	Keterangan
Stres Akademik* <i>Quarter Life Crisis</i>	.454	Linier

Berdasarkan tabel 4.16, hasil uji linearitas antara variabel *Quarter Life Crisis* dan Stres Akademik menunjukkan nilai signifikansi (*Deviation from Linearity*) sebesar 0,454. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,454 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *Quarter Life*

Crisis dan Stres Akademik bersifat linear. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan hubungan yang signifikan dari bentuk garis linear antara kedua variabel yang diteliti.

Hasil pengujian juga menunjukkan nilai signifikansi pada komponen *Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara *Quarter Life Crisis* dan Stres Akademik. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan maupun penurunan skor *Quarter Life Crisis* cenderung diikuti oleh perubahan skor Stres Akademik secara proporsional sesuai pola hubungan linear.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen serta untuk memprediksi perubahan nilai variabel dependen berdasarkan perubahan variabel independen. Pada penelitian ini, uji regresi linier sederhana digunakan untuk menganalisis pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini dilihat dari nilai signifikansi (Sig.), di mana apabila nilai Sig. $< 0,05$ maka variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Koefisien regresi (B) digunakan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun hasil uji regresi linier sederhana dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut

Tabel 4. 17 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Model	Coefficients		Beta	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Std. Error			
1 (Constant)	14.196	5.914		2.401	.017
<i>Quarter Life Crisis</i>	.723	.086	.550	8.435	.000

a. Dependent Variable: Stres Akademik (Y)

Berdasarkan Tabel 4.17, hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa variabel *Quarter Life Crisis* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai t hitung sebesar 8,435. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dirumuskan model persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX + e$$

$$Y = 14.196 + 0,723X + e$$

Berdasarkan persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 14,196 berarti apabila *Quarter Life Crisis* bernilai konstan atau nol, maka Stres Akademik berada pada nilai 14,196. Koefisien regresi sebesar 0,723 bernilai positif yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *Quarter Life Crisis* akan meningkatkan Stres Akademik sebesar 0,723 satuan. Hal ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik, yaitu semakin tinggi *Quarter Life Crisis* maka semakin tinggi pula Stres Akademik pada mahasiswa.

b. Uji Parsial (Uji T)

Uji parsial (uji t) dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas/independen secara individu terhadap variabel terikat/dependen. Pengujian ini bertujuan untuk melihat apakah variabel *Quarter Life Crisis* secara parsial berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik pada mahasiswa. Dasar pengambilan keputusan dalam uji t adalah dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai Sig. < 0,05, maka variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen, sedangkan apabila nilai Sig. > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Adapun hasil uji parsial (uji t) dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 18 Hasil Uji T (Parsial)

Model	Coefficients				
	Unstandardized Coefficients	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	14.196	5.914		2.401	.017
<i>Quarter Life Crisis</i>	.723	.086	.550	8.435	.000

a. Dependent Variable: Stres Akademik (Y)

Berdasarkan tabel 4.18, hasil uji parsial (uji t) menunjukkan bahwa variabel *Quarter Life Crisis* memiliki nilai t hitung sebesar 8,435 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* berpengaruh secara signifikan terhadap Stres Akademik. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik diterima.

Nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,723 menunjukkan arah pengaruh yang positif, yang berarti semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* maka semakin tinggi pula Stres Akademik pada mahasiswa. Nilai t hitung yang lebih besar dari t tabel juga memperkuat bahwa pengaruh tersebut bersifat signifikan secara statistik. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik pada mahasiswa.

c. Uji Simultan (Uji F)

Uji simultan (uji F) dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara bersama-sama dalam model regresi. Pada penelitian ini, uji F digunakan untuk melihat apakah variabel *Quarter Life Crisis* secara simultan berpengaruh terhadap Stres Akademik pada mahasiswa. Dasar pengambilan keputusan dalam uji F adalah dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai Sig. < 0,05 maka variabel independen secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen, sedangkan apabila nilai Sig. > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Berikut merupakan hasil uji f yang telah dilakukan:

Tabel 4. 19 Hasil Uji F (Simultan)

ANOVA						
	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10372.827	1	10372.827	71.141	.000
	Residual	23912.185	164	145.806		
	Total	34285.012	165			

- a. Dependent Variable: Stres Akademik
b. Predictors: (Constant); *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan Tabel 4.19, hasil uji simultan (uji F) menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 71,141 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik pada mahasiswa.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini layak untuk menjelaskan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Hal ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* secara bersama-sama memiliki kontribusi yang signifikan dalam memengaruhi tingkat Stres Akademik pada mahasiswa.

d. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen dalam model regresi. Nilai R^2 menunjukkan proporsi variasi pada variabel Stres Akademik yang dapat dijelaskan oleh variabel *Quarter Life Crisis*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Semakin besar nilai koefisien determinasi, maka semakin besar pula kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Adapun hasil uji koefisien determinasi dalam penelitian ini digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa. Hasil analisis koefisien determinasi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 20 Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.550	.303	.298	12.075

Berdasarkan Tabel 4.20, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,550 yang menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara *Quarter Life Crisis* dengan Stres Akademik pada mahasiswa. Nilai *R Square* (R^2) sebesar 0,303 menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* mampu menjelaskan variasi Stres Akademik sebesar 30,3%, sedangkan sisanya sebesar 69,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,298 mengindikasikan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah sampel dan variabel penelitian, kontribusi pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik tetap berada pada kisaran 29,8%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan model dalam menjelaskan variabel dependen berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* memiliki kontribusi yang cukup terhadap Stres Akademik pada mahasiswa, namun masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi variabel tersebut.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan secara sistematis, terdapat sejumlah temuan penting yang dapat dirangkum dalam beberapa poin utama sebagaimana dijelaskan di bawah ini:

1. Tingkat *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Secara keseluruhan, kategori yang paling dominan adalah kategori sedang, yaitu sebanyak 138 responden atau sebesar 83,1% dari total 166 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat sedang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa responden cukup sering mengalami ketidakpastian, kebingungan, serta kekhawatiran terkait masa depan, seperti aspek karier, pendidikan, hubungan interpersonal, dan pencapaian tujuan hidup, namun masih dalam batas yang dapat dikelola secara psikologis.

Kategori rendah menunjukkan sebanyak 26 responden atau sebesar 15,7% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat yang rendah. Individu dalam kategori ini cenderung memiliki tingkat kecemasan dan kebingungan yang lebih minimal dalam menghadapi transisi menuju dewasa awal, sehingga mampu menjalani proses perkembangan dengan lebih stabil. Kondisi ini juga dapat mengindikasikan bahwa individu memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan kehidupan, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik.

Kategori tinggi hanya ditemukan pada 2 responden atau sebesar

1,2%. Hasil ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat yang tinggi. Individu dalam kategori ini diduga mengalami tekanan psikologis yang lebih intens, ditandai dengan kebingungan yang lebih mendalam terhadap arah kehidupan, kecemasan berlebih, serta kesulitan dalam menentukan keputusan penting terkait masa depan. Meskipun jumlahnya sangat kecil, keberadaan kategori ini tetap menunjukkan bahwa fenomena *Quarter Life Crisis* dapat mencapai tingkat yang cukup serius pada sebagian individu.

Tingkat *Quarter Life Crisis* juga dianalisis berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik responden laki-laki maupun perempuan sama-sama didominasi oleh kategori sedang. Pada kelompok laki-laki, sebanyak 40 responden (24,1%) berada pada kategori sedang, 5 responden (3,0%) berada pada kategori rendah, dan 9 responden (5,4%) berada pada kategori tinggi. Pada kelompok perempuan terdapat 80 responden (48,2%) pada kategori sedang, 6 responden (3,6%) pada kategori rendah, dan 26 responden (15,7%) pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan fenomena yang dialami oleh mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan.

Berdasarkan teori Arnett (2004) mengenai *emerging adulthood*, individu pada rentang usia 18–29 tahun berada dalam fase eksplorasi identitas yang disertai dengan ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini menyebabkan mahasiswa berada pada posisi “di antara” remaja dan dewasa, sehingga rentan mengalami kebingungan dalam

menentukan arah hidup. Hal ini menunjukkan bahwa dominasi kategori sedang dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai kondisi yang umum terjadi pada fase perkembangan tersebut (Arnett, 2023).

Jika ditinjau berdasarkan proporsi pada masing-masing jenis kelamin, proporsi mahasiswi yang berada pada kategori *Quarter Life Crisis* tinggi (23,2%) lebih besar dibandingkan mahasiswa laki-laki (16,7%), dengan selisih sekitar 6,5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami *Quarter Life Crisis* dibandingkan laki-laki.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Fadhillah *et al.*, (2022) yang menemukan bahwa adanya perbedaan tingkat *Quarter Life Crisis* berdasarkan jenis kelamin, di mana perempuan dan laki-laki memiliki pengalaman krisis yang berbeda. Perbedaan ini dijelaskan melalui karakteristik peran gender serta fokus permasalahan yang dihadapi masing-masing kelompok. Secara konseptual, perempuan lebih banyak menghadapi krisis yang berorientasi pada relasi sosial dan keluarga, seperti hubungan interpersonal dan konflik emosional, sedangkan laki-laki lebih banyak menghadapi krisis yang berkaitan dengan pekerjaan serta tuntutan kemandirian ekonomi (Fadhillah *et al.*, 2022).

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian *systematic literature review* Hasyim *et al.*, (2024) yang menyimpulkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kondisi ini ditandai dengan lebih dominannya

pengalaman kecemasan, kebingungan arah hidup, serta tekanan emosional dalam menghadapi transisi dewasa awal. Perbedaan tersebut berkaitan dengan faktor sosial-psikologis, di mana perempuan lebih banyak menghadapi tekanan pada aspek relasi dan keluarga, lebih ekspresif secara emosional, serta lebih sensitif terhadap tekanan psikologis. Faktor dukungan sosial dan konteks budaya kolektif juga memperkuat kerentanan perempuan terhadap *Quarter Life Crisis* karena adanya ekspektasi sosial yang lebih tinggi terhadap pencapaian hidup dewasa awal (Hasyim *et al.*, 2024).

Hasil penelitian Sidratullah *et al.*, (2025) juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat *Quarter Life Crisis* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, di mana perempuan menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh dominasi tekanan pada aspek karir, hubungan, dan keluarga yang lebih banyak dialami oleh perempuan, terutama yang berkaitan dengan ekspektasi sosial dan tuntutan peran dalam masa transisi menuju kehidupan dewasa awal (Sidratullah *et al.*, 2025).

Berdasarkan analisis item, skor tertinggi diperoleh pada Item 13 dengan nilai sebesar 582, yang berbunyi “*Saya merasa lulusan sarjana harus berpenghasilan besar*”. Tingginya skor pada item ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki ekspektasi yang cukup tinggi terhadap standar kesuksesan finansial setelah menyelesaikan pendidikan sarjana. Hal ini mengindikasikan bahwa aspek orientasi terhadap

pencapaian ekonomi dan status sosial menjadi salah satu hal yang cukup dominan dalam cara pandang mahasiswa terhadap masa depan mereka.

Jika dikaitkan dengan teori Robbins & Wilner (2001), temuan ini mencerminkan adanya tekanan eksternal berupa ekspektasi sosial terhadap kesuksesan di usia dewasa awal, khususnya dalam aspek karier dan finansial. Standar keberhasilan yang tinggi tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan realitas peluang dan kondisi individu, sehingga berpotensi memperkuat perasaan cemas dan tidak pasti dalam proses transisi menuju dunia kerja.

Skor terendah diperoleh pada Item 12 dengan nilai sebesar 258, yang berbunyi “*Saya percaya setiap usaha akan membuahkan hasil yang baik*”. Rendahnya skor pada item ini menunjukkan bahwa tidak semua responden memiliki keyakinan yang kuat terhadap hubungan antara usaha dan hasil yang akan diperoleh. Hal ini mengindikasikan adanya keraguan atau ketidakpastian dalam diri sebagian mahasiswa mengenai efektivitas usaha yang mereka lakukan dalam mencapai tujuan hidup.

Dalam perspektif Robbins & Wilner (2001), kondisi ini dapat dikaitkan dengan aspek kebingungan dan ketidakstabilan dalam *Quarter Life Crisis*, di mana individu mulai meragukan arah hidup dan hasil dari usaha yang telah dilakukan. Ketidakpastian ini dapat memperkuat perasaan cemas terhadap masa depan, terutama ketika individu dihadapkan pada tuntutan untuk segera mencapai keberhasilan dalam waktu yang relatif cepat pada fase dewasa awal.

Berdasarkan aspek pembentuknya, *Quarter Life Crisis* dalam penelitian ini didominasi oleh aspek penilaian negatif terhadap diri sendiri (18,9%), diikuti kebimbangan dalam mengambil keputusan (17,3%), tertekan (16,1%), terjebak dalam situasi sulit (14,8%), cemas (13,7%), putus asa (12,5%), dan kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (6,7%). Dominannya aspek penilaian negatif terhadap diri sendiri menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung meragukan kemampuan yang dimiliki ketika menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi dan persiapan memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut juga diikuti oleh keraguan dalam menentukan arah hidup serta tekanan akibat meningkatnya tuntutan akademik dan perkembangan pada masa dewasa awal.

Temuan ini sesuai dengan teori Robbins & Wilner (2001) yang menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan krisis identitas yang ditandai oleh keraguan terhadap kemampuan diri, kebingungan dalam mengambil keputusan, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan akibat meningkatnya tanggung jawab pada fase dewasa awal. Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Maharani dan Santosa (2025) serta Permana (2025) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami *Quarter Life Crisis* karena harus menghadapi tuntutan penyelesaian studi secara bersamaan dengan persiapan memasuki dunia kerja dan kehidupan setelah lulus (Maharani & Santosa, 2025; Permana, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir tidak hanya tercermin dari tingginya

kekhawatiran terhadap masa depan, tetapi juga dari munculnya penilaian negatif terhadap diri sendiri yang berpotensi menghambat kemampuan individu dalam mengambil keputusan dan menghadapi berbagai tuntutan perkembangan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir didominasi oleh kategori sedang dengan kecenderungan adanya penilaian negatif terhadap diri sendiri yang berpotensi menghambat kemampuan individu dalam mengambil keputusan dan menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih berada dalam proses adaptasi terhadap tuntutan perkembangan dewasa awal, sehingga diperlukan kemampuan regulasi diri yang baik agar tekanan tersebut tidak berkembang menjadi kondisi psikologis yang lebih berat.

2. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Tingkat Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, diketahui bahwa distribusi responden terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Secara keseluruhan, kategori yang paling dominan adalah kategori sedang, yaitu sebanyak 100 responden atau sebesar 60,2% dari total 166 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami Stres Akademik pada tingkat yang cukup moderat selama proses penyusunan skripsi. Kondisi tersebut mengindikasikan

bahwa mahasiswa cukup sering merasakan tekanan akademik, namun tekanan tersebut masih berada pada taraf yang dapat dikendalikan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa Stres Akademik pada sebagian besar responden belum sampai pada tahap yang sangat berat, tetapi tetap menunjukkan adanya beban psikologis yang perlu diperhatikan.

Kategori tinggi berada pada urutan kedua dengan jumlah 40 responden atau sebesar 24,1%. Persentase ini menunjukkan bahwa hampir seperempat dari total responden mengalami Stres Akademik pada tingkat yang tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa mengalami tekanan akademik yang cukup berat, seperti tuntutan penyelesaian skripsi, revisi berulang, keterbatasan waktu, serta kekhawatiran terhadap kelulusan. Pada kelompok ini, Stres Akademik tidak hanya dirasakan sebagai beban sementara, tetapi telah berkembang menjadi tekanan yang cukup mengganggu kondisi psikologis mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik.

Kategori rendah memiliki jumlah 26 responden atau sebesar 15,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa mengalami Stres Akademik dalam tingkat yang rendah. Mahasiswa pada kategori ini cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga mampu menjalani proses penyusunan skripsi dengan tekanan yang relatif minimal. Kondisi ini juga dapat menunjukkan adanya strategi coping yang lebih efektif dalam mengelola tuntutan akademik, baik secara emosional maupun kognitif.

Stres Akademik dalam penelitian ini juga dianalisis berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik responden laki-laki maupun perempuan sama-sama didominasi oleh kategori Stres Akademik sedang. Pada kelompok laki-laki, sebanyak 33 responden (19,9%) berada pada kategori sedang, 11 responden (6,6%) berada pada kategori rendah, dan 10 responden (6,0%) berada pada kategori tinggi. Pada kelompok perempuan terdapat 67 responden (40,4%) pada kategori sedang, 15 responden (9,0%) pada kategori rendah, dan 30 responden (18,1%) pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa Stres Akademik merupakan kondisi yang dialami oleh mahasiswa tanpa memandang jenis kelamin.

Jika ditinjau berdasarkan proporsi masing-masing jenis kelamin, diketahui bahwa 26,8% mahasiswi berada pada kategori Stres Akademik tinggi, sedangkan pada mahasiswa laki-laki sebesar 18,5%, sehingga terdapat selisih sekitar 8,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswi cenderung mengalami Stres Akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Delfri *et al.*, (2024) yang menemukan adanya perbedaan tingkat Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat Stres Akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Delfri *et al.*, (2024) menjelaskan bahwa penyelesaian tugas akhir

merupakan periode yang sarat dengan tekanan akademik, baik yang berasal dari tuntutan penyelesaian skripsi, target kelulusan, maupun harapan yang muncul dari diri sendiri. Dalam kondisi tersebut, perempuan cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi sehingga memerlukan dukungan dan layanan konseling yang lebih optimal dalam menghadapi tekanan akademik (Delfri *et al.*, 2024).

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Handayani *et al.*, (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak merasakan Stres Akademik dibandingkan mahasiswa laki-laki. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perempuan cenderung memaknai tekanan akademik secara lebih kuat sehingga perubahan maupun hambatan selama proses perkuliahan lebih mudah dipersepsikan sebagai sumber stres. Akibatnya, berbagai tuntutan akademik seperti penyelesaian tugas, pencapaian prestasi, maupun proses penyusunan skripsi lebih mudah memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan dibandingkan mahasiswa laki-laki (Handayani *et al.*, 2023).

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Vebiyani & Astuti (2026) menunjukkan adanya perbedaan tingkat *mindfulness* dan Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan, sedangkan mahasiswa perempuan memiliki tingkat Stres Akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Tingkat *mindfulness* yang

lebih tinggi pada mahasiswa laki-laki berkontribusi pada kemampuan pengelolaan tekanan akademik yang lebih adaptif, sehingga tingkat Stres Akademik yang dialami cenderung lebih rendah (Vebiyani & Astuti, 2026).

Penelitian Graves *et al.*, (2021) juga menemukan bahwa mahasiswa perempuan mengalami tingkat Stres Akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Penelitian tersebut menambahkan bahwa terdapat perbedaan strategi coping yang digunakan, di mana mahasiswa perempuan lebih banyak menggunakan coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*), seperti *self-distraction*, *emotional support*, *instrumental support*, dan *venting*. Penggunaan coping berbasis emosi ini cenderung berfokus pada pengelolaan perasaan daripada penyelesaian masalah secara langsung, sehingga tekanan akademik dapat bertahan lebih lama dan berkontribusi pada tingginya Stres Akademik pada mahasiswa perempuan (Graves *et al.*, 2021).

Berdasarkan analisis item, diketahui bahwa skor tertinggi terdapat pada Item 21 dengan nilai 643, yang berbunyi “*Proses penyelesaian skripsi menguras energi psikis*”. Tingginya skor pada item ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasakan adanya kelelahan psikologis yang cukup signifikan selama proses penyusunan skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa skripsi bukan hanya menjadi tuntutan akademik, tetapi juga menjadi sumber kelelahan mental yang cukup dominan bagi mahasiswa tingkat akhir.

Jika dikaitkan dengan teori Gadzella (1991), kondisi tersebut

termasuk dalam aspek reaksi terhadap stressor akademik, khususnya reaksi emosional (*emotional response*). Proses penyusunan skripsi yang panjang, penuh revisi, serta tuntutan penyelesaian tepat waktu dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berkelanjutan. Oleh karena itu, tingginya skor pada item ini menunjukkan bahwa kelelahan psikis merupakan salah satu bentuk respons utama mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik di fase akhir perkuliahan.

Skor terendah diperoleh pada Item 13 dengan nilai 307, yang berbunyi “*Saya merasa skripsi saya dapat selesai dengan baik*”. Rendahnya skor pada item ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki keyakinan yang kuat terhadap keberhasilan penyelesaian skripsi. Hal ini mencerminkan adanya keraguan dan ketidakpastian dalam proses akademik yang sedang dijalani. Dalam perspektif Gadzella (1991), kondisi ini berkaitan dengan aspek *cognitive appraisal*, yaitu bagaimana individu menilai dan memaknai kemampuan dirinya dalam menghadapi stressor akademik.

Berdasarkan aspek yang memberikan kontribusi terbesar dalam membentuk variabel Stres Akademik adalah frustrasi (18,4%). Hal ini menunjukkan bahwa hambatan dalam pencapaian tujuan akademik, khususnya dalam penyelesaian skripsi, menjadi sumber stres utama yang dialami responden. Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa sering mengalami ketidakpuasan dan tekanan psikologis ketika usaha yang dilakukan tidak berjalan sesuai harapan, seperti kesulitan dalam bimbingan,

revisi berulang, maupun keterlambatan proses akademik.

Aspek berikutnya adalah penilaian kognitif (15,3%) dan tekanan (13,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa cara mahasiswa menilai tuntutan akademik memiliki peran penting dalam munculnya Stres Akademik. Tuntutan seperti penyelesaian skripsi, target kelulusan, serta ekspektasi akademik dipersepsikan sebagai tekanan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa proses *cognitive appraisal* menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat stres yang dialami mahasiswa, sebagaimana dijelaskan dalam teori Stres Akademik oleh Gadzella (1991), bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan sebagai beban yang melebihi kemampuan adaptifnya.

Aspek perubahan (10,8%), reaksi fisik (10,6%), dan reaksi emosional (10,1%) juga memiliki kontribusi yang cukup besar. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan selama proses akademik, terutama dalam penyusunan skripsi. Perubahan tersebut tidak hanya berdampak secara kognitif, tetapi juga memunculkan respons fisiologis seperti kelelahan, gangguan tidur, serta respons emosional berupa kecemasan dan ketegangan. Hasil ini sejalan dengan konsep Gadzella (1991) yang menjelaskan bahwa Stres Akademik tidak hanya mencakup dimensi stresor, tetapi juga reaksi fisik, emosional, dan perilaku sebagai respon individu terhadap tekanan akademik.

Aspek pemaksaan diri (8,2%), konflik (7,9%), dan reaksi perilaku

(5,2%) merupakan aspek dengan kontribusi yang lebih rendah, namun tetap berperan dalam pembentukan Stres Akademik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih memiliki kecenderungan untuk menuntut diri secara berlebihan, mengalami konflik dalam memenuhi berbagai tuntutan akademik, serta menunjukkan perubahan perilaku sebagai bentuk respon terhadap tekanan yang dialami, seperti penundaan tugas atau penurunan motivasi.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Hamzah & Hamzah (2020) yang menunjukkan bahwa Stres Akademik pada mahasiswa sering dipicu oleh frustrasi akibat kegagalan memenuhi tuntutan akademik serta tekanan yang berasal dari beban tugas dan target akademik (Hamzah & Hamzah, 2020). Penelitian Ardi *et al.*, (2025) juga menemukan bahwa Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir berkaitan erat dengan kesulitan adaptasi terhadap tuntutan penyusunan skripsi, konflik akademik, serta tekanan emosional yang muncul selama proses penyelesaian studi (Ardi *et al.*, 2025). Lebih lanjut, Danu *et al.*, (2024) menegaskan bahwa faktor frustrasi, tekanan akademik, dan kesulitan adaptasi merupakan faktor dominan yang menyebabkan meningkatnya Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Danu *et al.*, 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir didominasi oleh kategori sedang dengan kecenderungan didominasi oleh dimensi kognitif berupa penilaian terhadap tuntutan akademik, yang kemudian diikuti oleh respons emosional,

fisik, dan perilaku. Kondisi ini mengindikasikan bahwa Stres Akademik merupakan fenomena multidimensional yang muncul akibat interaksi antara tuntutan akademik dan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapinya, Temuan ini menegaskan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa masih mampu mengelola tekanan akademik, tetap terdapat beban psikologis yang signifikan yang perlu menjadi perhatian, terutama dalam mendukung keberhasilan penyelesaian studi tepat waktu. Hal ini menunjukkan bahwa hasil ini konsisten dengan teori Gadzella (1991) yang menekankan Stres Akademik merupakan hasil interaksi antara stressor akademik dan reaksi individu terhadap stressor tersebut.

3. Pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, ditemukan bahwa *Quarter Life Crisis* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) serta koefisien regresi sebesar 0,723 yang menunjukkan arah pengaruh positif. Artinya, setiap peningkatan tingkat *Quarter Life Crisis* akan diikuti oleh peningkatan Stres Akademik pada mahasiswa. Nilai *R Square* sebesar 0,303 menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* mampu menjelaskan 30,3% variasi Stres Akademik, sedangkan 69,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Temuan ini mengindikasikan bahwa *Quarter Life Crisis* memiliki kontribusi yang cukup signifikan dalam meningkatkan Stres Akademik mahasiswa tingkat akhir, khususnya pada fase penyusunan skripsi yang penuh tuntutan akademik dan tekanan psikologis.

Secara statistik, hubungan antara kedua variabel juga terbukti linear berdasarkan hasil uji linearitas dengan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,454 ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *Quarter Life Crisis* berjalan searah dan proporsional dengan peningkatan Stres Akademik. Hal ini menunjukkan bahwa model hubungan yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi dasar analisis regresi. Temuan ini mengindikasikan bahwa *Quarter Life Crisis* dapat diposisikan sebagai faktor psikologis yang secara konsisten berkontribusi terhadap variasi Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Pengaruh tersebut menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* bukan hanya merupakan fenomena perkembangan pada masa dewasa awal, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang nyata terhadap kehidupan akademik mahasiswa. Berdasarkan teori Robbins & Wilner (2001), *Quarter Life Crisis* merupakan fase krisis pada individu usia 20-an yang ditandai oleh kebingungan identitas, ketidakpastian masa depan, serta tekanan dalam menentukan arah karier, relasi, dan kehidupan. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, kondisi ini menjadi lebih kompleks karena individu berada pada persimpangan antara penyelesaian studi dan transisi menuju dunia kerja. Ketidakpastian tersebut membuat individu lebih rentan mengalami

tekanan psikologis yang kemudian terbawa ke dalam konteks akademik.

Jika ditinjau dari teori Stres Akademik Gadzella (1991), Stres Akademik merupakan kondisi yang terjadi ketika individu mengalami ketegangan emosional akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam konteks ini, *Quarter Life Crisis* berperan sebagai kondisi psikologis yang memengaruhi cara individu dalam melakukan *cognitive appraisal* terhadap *stressor* akademik. Mahasiswa yang berada dalam fase *Quarter Life Crisis* cenderung mengalami kebingungan identitas, kecemasan masa depan, serta ketidakpastian arah hidup, sehingga penilaian terhadap tuntutan akademik seperti skripsi menjadi lebih negatif dan mengancam. Perubahan cara pandang ini menyebabkan *stressor* akademik tidak lagi dipersepsikan sebagai tantangan yang dapat dikelola, tetapi sebagai beban yang melampaui kapasitas individu

Jika dikaitkan dengan komponen *stressor academic* menurut Gadzella (1991), *Quarter Life Crisis* memperkuat hampir seluruh dimensinya. Pada aspek *frustration*, mahasiswa lebih mudah merasa terhambat ketika proses akademik tidak berjalan sesuai target. Pada aspek *pressure*, tuntutan kelulusan, ekspektasi keluarga, serta tekanan sosial memperbesar beban psikologis mahasiswa. Pada aspek *conflict*, mahasiswa mengalami dilema antara tuntutan menyelesaikan skripsi dan kekhawatiran terhadap masa depan setelah lulus. Pada aspek *changes*, perubahan peran dari mahasiswa menjadi calon lulusan menimbulkan ketidakstabilan

emosional dan adaptasi. Sementara pada aspek *self-imposed*, mahasiswa cenderung memberikan tuntutan berlebihan terhadap dirinya sendiri akibat standar keberhasilan yang tinggi pada fase dewasa awal.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat bahwa *Quarter Life Crisis* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat kebingungan, ketidakpastian, dan tekanan perkembangan yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat Stres Akademik yang muncul. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa Stres Akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu pada fase perkembangan dewasa awal sebagaimana dijelaskan oleh Robbins & Wilner (2001) serta Gadzella (1991).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam penelitian “Pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 83,1% (138 mahasiswa). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kebingungan, ketidakpastian, serta tekanan terkait masa depan, karier, dan kehidupan pribadi pada tingkat yang cukup tinggi, namun masih dalam batas yang dapat dikelola. Kondisi ini menggambarkan bahwa fase *Quarter Life Crisis* menurut Robbins & Wilner (2001) masih sangat relevan dengan karakteristik mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam proses transisi menuju dunia dewasa.
2. Tingkat Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 60,2% (100 mahasiswa). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan tekanan akademik yang cukup signifikan, seperti tuntutan penyelesaian skripsi, *deadline* akademik, serta beban tugas, namun masih berada pada tingkat

yang dapat diadaptasi. Berdasarkan teori Gadzella (1991), kondisi ini mencerminkan adanya *academic stressors* seperti frustrasi, tekanan, dan konflik yang memunculkan reaksi stres dalam bentuk emosional, kognitif, maupun perilaku, tetapi belum sepenuhnya berada pada tingkat maladaptif yang ekstrem.

3. *Quarter Life Crisis* memiliki pengaruh positif terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,723. Artinya, setiap peningkatan *Quarter Life Crisis* akan meningkatkan Stres Akademik sebesar 72,3%, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kebingungan, ketidakpastian, dan tekanan yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula Stres Akademik yang dirasakan. Nilai *R Square* sebesar 0,303 menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* memberikan kontribusi sebesar 30,3% terhadap Stres Akademik, sedangkan 69,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* berperan signifikan sebagai faktor yang meningkatkan Stres Akademik mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas maka terdapat saran untuk beberapa pihak yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan temuan bahwa *Quarter Life Crisis* berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik, dengan dominasi aspek penilaian negatif terhadap diri sendiri (18,9%) serta frustrasi (18,4%) dalam Stres Akademik, maka fakultas diharapkan dapat memperkuat layanan psikologis yang berfokus pada peningkatan *self-evaluation positif* dan manajemen frustrasi akademik mahasiswa.

Program pendampingan dapat diarahkan secara lebih spesifik pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam membantu mengurangi kebimbangan pengambilan keputusan, tekanan penyelesaian skripsi, serta ketidakpastian karier yang menjadi pemicu utama *Quarter Life Crisis*. Layanan konseling akademik juga dapat difokuskan pada penguatan *coping strategy* adaptif terhadap aspek frustrasi, tekanan, dan penilaian kognitif yang mendominasi Stres Akademik mahasiswa.

2. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Mahasiswa diharapkan lebih memahami bahwa *Quarter Life Crisis* dan Stres Akademik merupakan kondisi yang umum terjadi pada fase *emerging adulthood*, namun tetap perlu dikelola secara adaptif. Berdasarkan temuan penelitian, aspek dominan seperti penilaian negatif terhadap diri sendiri, kebimbangan keputusan, serta frustrasi dalam akademik menunjukkan pentingnya penguatan regulasi diri.

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kemampuan *problem focused coping*, seperti membuat perencanaan skripsi yang terstruktur,

mengurangi standar diri yang terlalu tinggi, serta mengelola ekspektasi terkait keberhasilan akademik dan karier. Penggunaan dukungan sosial dari teman sebaya, dosen pembimbing, maupun lingkungan keluarga menjadi faktor penting dalam menurunkan beban psikologis selama proses penyusunan skripsi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, terdapat beberapa kekurangan yang dapat dijadikan masukan untuk penelitian selanjutnya.

- a. Penelitian ini hanya berfokus pada satu variabel independen yaitu *Quarter Life Crisis* dalam menjelaskan Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti *self efficacy akademik*, *academic coping strategy*, perfeksionisme akademik dan kecemasan karier (*career anxiety*) yang juga berpotensi memengaruhi Stres Akademik sehingga model penelitian menjadi lebih komprehensif.
- b. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif, sehingga tidak menangkap pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed methods* agar dapat menggali secara lebih komprehensif dinamika psikologis yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.
- c. Subjek penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang, sehingga ruang lingkup generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas populasi dengan melibatkan mahasiswa dari fakultas lain atau universitas berbeda, sehingga hasil penelitian dapat lebih representatif dan dapat dibandingkan antar konteks yang lebih luas.

- d. Penelitian ini belum secara spesifik mengkaji faktor-faktor kontekstual yang mungkin memengaruhi *Quarter Life Crisis* maupun Stres Akademik. Faktor kontekstual tersebut dapat meliputi dukungan sosial, kualitas bimbingan skripsi, beban dan tuntutan akademik, kondisi ekonomi keluarga, serta ekspektasi orang tua. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel kontekstual tersebut agar dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

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), 23–29. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2020.04.004>
- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2023). Analisis data penelitian kuantitatif (pengujian hipotesis asosiatif korelasi). *Jurnal Pelita Nusantara: Kajian Ilmu Sosial Multidisiplin*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Al-Hizmi, F. L. (2022). *Hubungan stres akademik dan prokrastinasi akademik mahasiswa penyusun skripsi di masa pandemi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Alfian, L. A. D., & Iriani, R. D. D. S. (2024). Self efficacy dan quarter life crisis di kalangan mahasiswa UMSIDA. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 1–13. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.89>
- Andini, S. D., Rakhmawati, D., & Ajie, G. R. (2025). Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Universitas PGRI Semarang*, 2(3), 293–313. <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i2.186>
- Anggraeni, A. (2023). *Upaya mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir quarter life crisis di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 48–60. <https://doi.org/10.29210/1139300>
- Arini, D. P. (2021). *Emmerging adulthood: Pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 21*. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 1(1), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). *Emotional intelligence dan stres pada mahasiswa yang mengalami quarter life crisis*. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1035–1046. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arsandi, D. M. S., & Rahayu, D. (2022). Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741–751. <http://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).

<https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>

- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Aziza, M. (2024). *Pengaruh self-compassion dan self-efficacy terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Prodi Sejarah Peradaban dan Humaniora UIN Salatiga*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Delfri, N. R., Yendi, F. M., Ardi, Z., Zola, N., & Adlya, S. I. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa prasejahtera dalam menyelesaikan tugas akhir ditinjau dari jenis kelamin. *Ekasakti Jurnal Penelitian & Pengabdian (EJPP)*, 4(1), 219–232. <https://doi.org/10.31933/ejpp.v4i1.1194>
- Duryadi, M. (2025). Model analisis jalur (path analysis): Penelitian teologi terapan kausalitas kuantitatif. *Jurnal Teologi Injili Dan Pendidikan Agama*, 3(4), 151–169. <https://doi.org/10.55606/jutipa.v2i4.378>
- Efrianti, M. (2021). *Gambaran stres akademik pada mahasiswa dalam belajar online*. Universitas Islam Riau.
- Ekawati, F. M., Kusnanto, H., Lestari, P., Vidiawati, D., Novitasari, D. A., Widyahening, I. S., & Sanci, L. (2025). The health and wellbeing of undergraduate students in Indonesia : Descriptive results of a survey in three public universities. *Scientific Report*, 15(11731), 1–21. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-90527-w>
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29–35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Fauziyah, N., & Kelly, E. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *AFEKSI Jurnal Psikologi, Filsafat Dan Saintek*, 2(4), 84–322–341. <https://doi.org/10.572349/afeksi.v2i2.995>
- Firdasannah, A., & Suhana, S. (2025). Efektifitas group therapy untuk menurunkan kecemasan mahasiswa yang mengalami quarter life crisis. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 73–85. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v7i1.1273>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

<http://digilib.ub.ac.id/opac/detail-opac?id=84156>

- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karc, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *Plos One*, 12(8), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Hakim, L., & Mustafa, P. S. (2023). *Perkembangan peserta didik dalam dinamika pembelajaran* (1st ed.). UIN Mataram Press.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Handayani, W. A., Purnama, C. Y., & Ariandini, N. (2023). Kesejahteraan mahasiswa : Peran penghayatan stres akademik berdasarkan perbedaan jenis kelamin. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 11(3), 123–127. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.4976>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Herlambang, D. W. (2022). *Tingkat kecemasan dan stres akademik mahasiswa Penjaskesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19*. Universitas Islam Riau.
- Hurlock, E. B. (1966). *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Intan, Z., Maharani, C., Rasyad, U. F. N., Wahyuningsih, A. S., Hermawati, B., Putra, T. B., Khasanah, A. F., Syukria, N., Saefurrohman, M. Z., Hakam, A., Zaimatuddunia, I., Amrita, Prasetya, H. Y., Sopha, K. H., Pandanwangi, S. R., Wigatie, R. A., Mofu, A. S. S., Susanti, I., Simanullang, A. N. B., & Fadzilaturrahman, M. A. (2024). Mental health condition of adolescents to early adulthood: A study of Indonesian college students. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 33(4), 422–430. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn>
- Istiqomah, I. (2022). *Resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi COVID-19*. Universitas Islam Indonesia.
- Kemenkes RI, K. K. R. I. (2023). *Depression among young people in Indonesia*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id>
- Khaazanatuzzahra, P. (2023). *Hubungan antara self-efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Laili, N., & Widyastuti. (2021). *Modul praktikum tes minat bakat* (G. R. Affandy

& N. A. Gunanjar (1st ed.). Umsida Press.

- Lestari, S. P., & Permatasari, R. I. (2023). Pengaruh pengalaman kerja dan disiplin kerja terhadap prestasi kerja karyawan divisi operasional PT. Pegadaian Galeri 24 Jakarta Pusat *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 13(1), 83–91. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v13i1.1027>
- Maharani, E. N., & Santosa, R. P. (2025). Hubungan antara quarter life crisis dan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir: Peran self-compassion sebagai mediator. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(03), 1134–1143. <https://doi.org/10.26740/cjpp.1134-1143>
- Monserat-Hernández, M., Checa-Olmos, J. C., Arjona-Garrido, Á., López-Liria, R., & Rocamora-Pérez, P. (2023). Academic stress in university students : The role of physical exercise and nutrition. *Healthcare: MDPI*, 11(2401), 1–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>
- Muin, A. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Mutiara, Y. (2018). *Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75–84. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–190. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p262-274>
- Perdani, R. C., Pratama, A. Y., Kustanti, C. Y., & Prawesti, I. (2025). Gambaran quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2021 di STIKES Bethesda Yogyakarta tahun 2024. *Journal Integrative and Holistic Health Studies*, 1(1), 24–29. <https://doi.org/10.66188/jihhs.v1i1.5>
- Permana, F. B. (2025). Quarter life crisis pada masa emerging adulthood. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(2), 187–195. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2>
- Prajaniti, N. N. W., Widiada, I. K., & Gunayasa, I. B. K. (2021). Problematika guru dalam pelaksanaan pembelajaran online (daring) di SDN V Gugus Cakranegara tahun pelajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 6(4), 665–674. <https://doi.org/10.29303/jipp.v6i4.307>
- Putri, D. A. R. (2024). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Putri, R. M. (2023). *Hubungan antara stres akademik dan dukungan sosial dengan*

- psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rasul, M. (2023). Kesehatan mental mahasiswa di fase quarter life crisis. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 1(2), 148–156.
- Rizqia, N. H. S. (2022). *Dinamika self-efficacy saat menghadapi fase quarter life crisis pada mahasiswa semester akhir*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Purnam Inc.
- Rustandi, D. O. (2022). Hubungan antara loneliness dengan quarter life crisis pada dewasa awal di Pekanbaru. In *Universitas Islam Riau*.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. (13th ed.). McGraw Hill. <https://archive.org/details/internetarchivebooks>
- Sari, D. T. (2022). *Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area*. Universitas Medan Area.
- Sidratullah, Y., Sukma, D., Netrawati, & Handayani, P. G. (2025). Quarter life crisis mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari jenis kelamin. *Counseling & Humanities Review*, 5(1), 107–116. <https://doi.org/10.24036/0001272chr2025>
- Siregar, D. R. (2023). *Gambaran quarter life crisis pada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Medan Area*. Universitas Medan Area.
- Susanto, N. A. D., Fayola, N. I., Ramadhan, A., Nadroh, A. F., Ayundari, D., Ramadhani, N., & Hauri, S. C. (2025). Quarter life crisis dalam perspektif Islam: Hakikat manusia sebagai hamba Allah dalam menghadapi krisis identitas *Universitas Jember*, 1(2), 1–11.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni. (2024). Konsep penelitian kuantitatif: Populasi, sampel, dan analisis data (sebuah tinjauan pustaka). *JIM: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1>
- Uroidli, A., Andry, Prayoga, S., & Khotimah, S. K. (2024). Analisis faktor penyebab stres akademik mahasiswa tingkat akhir dan upaya mengatasinya perspektif teori psikososial Eric Erikson. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 8(1), 17–32. <https://doi.org/10.32492/idea.v8i1.8103>
- Vebiyani, A. D., & Astuti, N. W. (2026). Peran mindfulness terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas X Jakarta *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 6(1), 56–65. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>
- Yanti, N. A. P. W. (2023). *Fenomena stres akademik dan academic burnout pada penyelesaian tugas akhir mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas*

Jambi angkatan 2019. Universitas Jambi.

- Yanuar, T. H., & Vrisaba, N. A. (2025). Hubungan antara quarter life crisis dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(02), 705–713. <https://doi.org/10.26740.cjpp.705-713>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). *Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*. Universitas Jambi.
- Yulina, E., Yunita, Dewi, I. K., & Lubis, D. M. G. S. (2025). The relationship between academic stress and mental health of Medan Area University students. *Journal of Comprehensive Science*, 4(7), 2284–2291. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i7.3455>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Surat Mahasiswa

<https://apps-psikologi.uin-malang.ac.id/psychoApps/cetakSipsUser.php...>



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: psi.uin-malang.ac.id

Nomor : 965/FPsi.1/PP.009/5/2026

08 Mei 2026

Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Kepala Bagaian Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik
Ibrahim Malang
Jl. Gajayana No.50
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

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 : PUTERI AMELIANI AGRA/220401110104
Tempat Penelitian : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi : Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Dosen Pembimbing : 1. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
2. Nurul Shofiah, M.Pd.
Tanggal Penelitian : 07-05-2026 s.d 30-09-2026
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik,
Muallifah

Tembusan:

1. Wakil Dekan II dan III;

1 of 2

08/05/2026, 15:09

 Dipindai dengan CamScanner

Surat Mahasiswa

<https://apps-psikologi.uin-malang.ac.id/psychoApps/cetakSipsUser.php...>

2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.



Lampiran 2 Data Jumlah Populasi

PEMROGRAMAN KRS TAHUN AKADEMIK 2526 SEMESTER 2

PEMROGRAMAN KRS FAKULTAS PSIKOLOGI				
NO	NIM	NAMA	JENIS KELAMIN	SKRIPSI
1	19410011	ACHMAD BAIHAQI	Laki-laki	SKRIPSI
2	19410021	LIA NURCHOFIFAH	Perempuan	SKRIPSI
3	19410022	AJI ZULHAQIM	Laki-laki	SKRIPSI
4	19410026	AHMAD SANTOSO	Laki-laki	SKRIPSI
5	19410052	ULLY EKA ANDINI	Perempuan	SKRIPSI
6	19410124	AISYA MILANIE ANTIKA PUTRI	Perempuan	SKRIPSI
7	19410146	CANDRINA INKA SERUNI	Perempuan	SKRIPSI
8	19410148	NADIA FAHMA MAS'ADIYAH	Perempuan	SKRIPSI
9	19410177	ADDIMYATI SOLIHIN	Laki-laki	SKRIPSI
10	19410186	BAGAS RIO MUHAMMAD HATTAK	Laki-laki	SKRIPSI
11	19410218	INAYATUL MAULIDIYAH	Perempuan	SKRIPSI
12	19410220	MOHAMAD FATHIR ISLAMUDDIN WACHID	Laki-laki	SKRIPSI
13	19410230	JAMIATUR RIZKIYAH	Perempuan	SKRIPSI
14	19410236	NAHLAH EL MAGHFIROH	Perempuan	SKRIPSI
15	200401110003	VIVI NUR KHALIMAH	Perempuan	SKRIPSI
16	200401110027	HUFAIROH AL ADAWIYYAH	Perempuan	SKRIPSI
17	200401110049	ACHMAD ROYAN	Laki-laki	SKRIPSI
18	200401110102	RAFI PERDANA PATTY RAJA	Laki-laki	SKRIPSI
19	200401110103	M. ILHAM RAMADHANI ARDIANSYAH PUTRA MABAS	Laki-laki	SKRIPSI
20	200401110157	DEBBY LUZSANTI	Perempuan	SKRIPSI
21	200401110183	FAIRUZ RAFIF	Laki-laki	SKRIPSI
22	200401110244	NAHLI AL ANFAST	Laki-laki	SKRIPSI
23	200401110249	AHMAD FARUQ FAZA BINNAJA	Laki-laki	SKRIPSI
24	200401110256	MUCHAMMAD SHOHIBUL KAHFI	Laki-laki	SKRIPSI
25	200401110286	YUSMA KHUNI HAYA	Perempuan	SKRIPSI
26	210401110003	BAIHAKI GIRI WIJAYA	Laki-laki	SKRIPSI
27	210401110007	RHEZKA FITRIANI	Perempuan	SKRIPSI
28	210401110016	DEA ASABI MEIRISKA	Perempuan	SKRIPSI
29	210401110029	LAURA ELLERIANA	Perempuan	SKRIPSI
30	210401110030	MUHAMMAD BAYU KURNIAWAN	Laki-laki	SKRIPSI
31	210401110045	DIMAS RAHMAN MAULANA	Laki-laki	SKRIPSI
32	210401110057	MALISA ZAIDATUL AF'IDAH	Perempuan	SKRIPSI
33	210401110067	MUHAMMAD YUDHA PRATAMA	Laki-laki	SKRIPSI
34	210401110077	MUHAEMIN SYAHRUL ABDOLLAH ADITYA	Laki-laki	SKRIPSI
35	210401110120	RIZQI FAJAR KURNIAWAN	Laki-laki	SKRIPSI
36	210401110127	NUR ISMI KHOIRONNISA	Perempuan	SKRIPSI
37	210401110136	MUHAMMAD IHSAN ASSABILIY	Laki-laki	SKRIPSI
38	210401110140	ALVIETO REZHA MAHENDRA	Laki-laki	SKRIPSI
39	210401110144	SILVIA JUNIAWATI	Perempuan	SKRIPSI
40	210401110149	HAYATUN NAJIHAH	Perempuan	SKRIPSI
41	210401110152	IQBAL HANIF GUNAWAN	Laki-laki	SKRIPSI
42	210401110173	MUHAMMAD ABDUL JABAR	Laki-laki	SKRIPSI
43	210401110176	MIRANDA PUTRI CLARISSA	Perempuan	SKRIPSI
44	210401110192	ALFIYAH DAROJAT	Perempuan	SKRIPSI
45	210401110194	LINTANG EISYA AULIA	Perempuan	SKRIPSI
46	210401110204	AULIA DEVINN NUGROHO	Laki-laki	SKRIPSI
47	210401110214	MUHAMMAD RIFQI FAUZI	Laki-laki	SKRIPSI
48	210401110216	ILHAM BAHRUDIN HABIBULLOH	Laki-laki	SKRIPSI
49	210401110224	EKA AINNUR FAIZAH	Perempuan	SKRIPSI
50	210401110237	ANINDYA IZHA RAHMAWATI	Perempuan	SKRIPSI
51	210401110243	SOFI ALYA DAMAYANTI	Perempuan	SKRIPSI
52	210401110259	FAROUQ AHMAD QORRO TUFAD	Laki-laki	SKRIPSI
53	210401110261	AKHMAD FATHURROKHMAN	Laki-laki	SKRIPSI
54	220401110001	ROSANIA NURFAIZAH	Perempuan	SKRIPSI
55	220401110002	ANNISA RANI ANGGRAINI	Perempuan	SKRIPSI
56	220401110003	LAYLI WAHIDATI AMINUN NISA	Perempuan	SKRIPSI
57	220401110004	INTAN SUKMA MAHSUNI	Perempuan	SKRIPSI
58	220401110005	DELIMA DAWAUL QOLBI	Perempuan	SKRIPSI
59	220401110006	DWI'AINOER RIEFKIE	Laki-laki	SKRIPSI

PEMROGRAMAN KRS TAHUN AKADEMIK 2526 SEMESTER 2

60	220401110007	NAJIYATUZHARA NOVIAN USMAN	Perempuan	SKRIPSI
61	220401110008	INDANA ZULFA AFIFAH	Perempuan	SKRIPSI
62	220401110009	BAIQ AYU NISIRINA PURNAWATI	Perempuan	SKRIPSI
63	220401110010	SAHRUL FEBRIANSAPUTRA	Laki-laki	SKRIPSI
64	220401110011	RIZKY PRATAMA SAPUTRA	Laki-laki	SKRIPSI
65	220401110012	ZUBDHATUL MUNA	Perempuan	SKRIPSI
66	220401110013	IKA SHINTA RAHMAWATI	Perempuan	SKRIPSI
67	220401110014	ANGGITA ROBBAWAHIDA FATONI	Perempuan	SKRIPSI
68	220401110015	FARHAN ALIF AZIDAN PUTRA	Laki-laki	SKRIPSI
69	220401110016	MUHAMAD MUFLIH ANDIKA	Laki-laki	SKRIPSI
70	220401110017	YASID KHOIRONI	Laki-laki	SKRIPSI
71	220401110018	MUHAMMAD NUR FAQIH AL FAUZANI	Laki-laki	SKRIPSI
72	220401110019	LUTHFIA HANNANI	Perempuan	SKRIPSI
73	220401110020	LILIA AIS ANDINI	Perempuan	SKRIPSI
74	220401110021	SALSABILA AL MUFIDATUN NAZHIFAH	Perempuan	SKRIPSI
75	220401110023	FANDA AMALIA KARTIKA	Perempuan	SKRIPSI
76	220401110024	MOHAMAD ASROR ULIN NUHA	Laki-laki	SKRIPSI
77	220401110025	AISYAH ASIH NUR ILMAH	Perempuan	SKRIPSI
78	220401110026	NAFILATUL FIRZA NURMASITA	Perempuan	SKRIPSI
79	220401110027	HILYATUS TSUROYA	Perempuan	SKRIPSI
80	220401110028	MAMBAUL MAGHFIROH	Perempuan	SKRIPSI
81	220401110029	MEYLA MAGHFIROTUNNIZAR	Perempuan	SKRIPSI
82	220401110030	FAHIRA ALIFFIANTO	Perempuan	SKRIPSI
83	220401110031	WAHYUFIDAN ROBBI HABIBI	Laki-laki	SKRIPSI
84	220401110032	FIRDAUS NURHAKIM	Laki-laki	SKRIPSI
85	220401110033	A'IZZA RAHMATAL' ULYA	Perempuan	SKRIPSI
86	220401110034	YUDA ASFAHANI	Laki-laki	SKRIPSI
87	220401110035	KEYZA CANTIKA NABILA	Perempuan	SKRIPSI
88	220401110036	ALFAN NURUL RIZKI	Laki-laki	SKRIPSI
89	220401110037	DEWI MAULIA LATIFAH SUKARNO	Perempuan	SKRIPSI
90	220401110038	ALIF SEPTIANDIKA IRAWAN	Laki-laki	SKRIPSI
91	220401110039	AISYAH NURRAHMAH	Perempuan	SKRIPSI
92	220401110040	TALITHA NAHDA AMILIA	Perempuan	SKRIPSI
93	220401110041	AHMAD IRFAN FALHS	Laki-laki	SKRIPSI
94	220401110042	MUHAMAD ALI SIFAUDIN YUDI	Laki-laki	SKRIPSI
95	220401110043	VIBRA CHARDIKA PUTRI	Perempuan	SKRIPSI
96	220401110044	ZUHAIRINA SHABRINA ZAKIYAH	Perempuan	SKRIPSI
97	220401110045	RINA ELFI SAIDA	Perempuan	SKRIPSI
98	220401110046	NURPUAN AULIA EKA JULIANTY	Perempuan	SKRIPSI
99	220401110047	AYU FITRIA NINGSIH	Perempuan	SKRIPSI
100	220401110048	ALVIA LAILATUL MUFIDAH	Perempuan	SKRIPSI
101	220401110049	SABRI LAZUARDITYA AKBAR	Laki-laki	SKRIPSI
102	220401110051	ALYA PUSPA NUR FITRIA	Perempuan	SKRIPSI
103	220401110052	MUHAMAD ASRO HISBUL WATHONI	Laki-laki	SKRIPSI
104	220401110055	RIFAN AHMAD ALFARISI	Laki-laki	SKRIPSI
105	220401110057	ANNISA WULANDARI	Perempuan	SKRIPSI
106	220401110058	MUHAMMAD RAFIF NUR FAUZAN	Laki-laki	SKRIPSI
107	220401110060	SYAFINA AULIA SANDYA NAHLA	Perempuan	SKRIPSI
108	220401110061	TALIA AFIFAH	Perempuan	SKRIPSI
109	220401110062	SYA BAN ABDULLAH FIQRI	Laki-laki	SKRIPSI
110	220401110064	ADITHYA EKA PUTRA	Laki-laki	SKRIPSI
111	220401110065	QATRUN NOEHA AFFANDI	Perempuan	SKRIPSI
112	220401110066	NUR LAILATUL BADRIA	Perempuan	SKRIPSI
113	220401110067	AKHMAD SALEH	Laki-laki	SKRIPSI
114	220401110068	PUTRI NUR KHOLISHOH MAISAROH	Perempuan	SKRIPSI
115	220401110069	AYU SYARIFATUL AULYA	Perempuan	SKRIPSI
116	220401110070	SAFIRA PUTRI TAMAM	Perempuan	SKRIPSI
117	220401110071	INTAN NALA ZULFA	Perempuan	SKRIPSI
118	220401110072	CHAFIDHOTUR RAHMANIA	Perempuan	SKRIPSI
119	220401110073	IFTITAH YASMIN QURROTUL AIN	Perempuan	SKRIPSI
120	220401110074	SAFIRA MUTHMAINATUSSA'DIYAH	Perempuan	SKRIPSI
121	220401110075	AKBAR BAROKAH F	Laki-laki	SKRIPSI
122	220401110076	TRIA KUSUMA DEWI	Perempuan	SKRIPSI
123	220401110077	IKA FITRI HAFSARI	Perempuan	SKRIPSI
124	220401110078	RIZKI RAMADHANI PRATAMA	Laki-laki	SKRIPSI
125	220401110079	LAILIYAH RAHMA DITA	Perempuan	SKRIPSI

PEMROGRAMAN KRS TAHUN AKADEMIK 2526 SEMESTER 2

126	220401110080	ELOK HANNA MARDLIYAH	Perempuan	SKRIPSI
127	220401110081	ELMIRA CHUSNA ADILLA	Perempuan	SKRIPSI
128	220401110082	AKMAL RAFI AQILAH	Laki-laki	SKRIPSI
129	220401110083	WARDAH MAULIDINA RAUDLOTUL JANNAH HR	Perempuan	SKRIPSI
130	220401110084	HILMA AMALIA FIRSANTI	Perempuan	SKRIPSI
131	220401110085	MAULIDA MIFTAHUL ANWAR	Perempuan	SKRIPSI
132	220401110086	SITI NURIL ROMDHIYAH	Perempuan	SKRIPSI
133	220401110087	PUTRI RAHAYU	Perempuan	SKRIPSI
134	220401110088	SUKMA KHOFIFA HALIMATUS SYA'DIYA	Perempuan	SKRIPSI
135	220401110089	ZIKRI ALHIDAYAH	Laki-laki	SKRIPSI
136	220401110092	FATHIMATUZ ZAHROH	Perempuan	SKRIPSI
137	220401110094	DINA TIARA LATIFA	Perempuan	SKRIPSI
138	220401110095	PRETTY CHOIRINA RAMADHANI	Perempuan	SKRIPSI
139	220401110096	BAIQ ASHRI FIRDA APRASANJANI	Perempuan	SKRIPSI
140	220401110097	DINDA WIDYA PERMATA PUTRI	Perempuan	SKRIPSI
141	220401110098	LAURA AMELIA TIPALAYO	Perempuan	SKRIPSI
142	220401110099	AVILIA CHESARI	Perempuan	SKRIPSI
143	220401110101	FARAH NUR AULIA	Perempuan	SKRIPSI
144	220401110102	NIRINA NASYWA AMALIA	Perempuan	SKRIPSI
145	220401110103	RADJA FARROS NUR ZAMZAMY	Laki-laki	SKRIPSI
146	220401110104	PUTERI AMELIANI AGRA	Perempuan	SKRIPSI
147	220401110105	PUTRI NAVISA RAMADHANI	Perempuan	SKRIPSI
148	220401110107	CINDI MEI HERAWATI	Perempuan	SKRIPSI
149	220401110108	VITA GANESHA ROCHIM PUTRI	Perempuan	SKRIPSI
150	220401110110	LUTFIATUN NADIFAH	Perempuan	SKRIPSI
151	220401110111	ISMI NAJWA ARINA	Perempuan	SKRIPSI
152	220401110112	KHARISNA INDI PRATIWI	Perempuan	SKRIPSI
153	220401110114	FITRIA SALMA FERANITA	Perempuan	SKRIPSI
154	220401110115	ALIFAH FATHYA AHMAD	Perempuan	SKRIPSI
155	220401110116	FITRIYANI	Perempuan	SKRIPSI
156	220401110117	RIFI MUFLICHAH	Perempuan	SKRIPSI
157	220401110118	MUHAMAD HASBI ASYDIQ	Laki-laki	SKRIPSI
158	220401110119	DEWA SEPTIAN DARMA PUTRA	Laki-laki	SKRIPSI
159	220401110120	MAR'ATUR ROSYIDAH	Perempuan	SKRIPSI
160	220401110121	WAHYU BAGUS SETYO PAMBUDI	Laki-laki	SKRIPSI
161	220401110122	ALIFIA DEA MAWARDANI	Perempuan	SKRIPSI
162	220401110123	LIZA LUAYATINNISWAH	Perempuan	SKRIPSI
163	220401110124	MOH IZZA SHILAHUL HAWA	Laki-laki	SKRIPSI
164	220401110125	ERDINA ADDINI IZZA KAMILA	Perempuan	SKRIPSI
165	220401110126	SITI ISMATUL AISAH	Perempuan	SKRIPSI
166	220401110127	RANTO JAGAD KELANA HASIBUAN	Laki-laki	SKRIPSI
167	220401110128	NISHWA QONITA	Perempuan	SKRIPSI
168	220401110129	ALFINA NURIL HABIBI	Perempuan	SKRIPSI
169	220401110130	AILEEN FAWNIA TSABITA DZAKIRAH	Perempuan	SKRIPSI
170	220401110131	GALIH NARENDRA MUHAMAD	Laki-laki	SKRIPSI
171	220401110132	JULIANA NUR AFIFAH	Perempuan	SKRIPSI
172	220401110133	MUHAMAD RAFLI ARDANIS	Laki-laki	SKRIPSI
173	220401110134	NADIA WIDAYANTI	Perempuan	SKRIPSI
174	220401110135	DINDA TIANA AZZAHRA	Perempuan	SKRIPSI
175	220401110136	SALMA NEHAYA SALSABILA	Perempuan	SKRIPSI
176	220401110137	INAYATUL FAUZIYAH	Perempuan	SKRIPSI
177	220401110138	SYAMRI NUR HIDAYAT	Laki-laki	SKRIPSI
178	220401110140	NAFISATUL 'IZZAH	Perempuan	SKRIPSI
179	220401110141	TIARA CAESAR	Perempuan	SKRIPSI
180	220401110142	CHUSNUL NURUL HIDAYAH	Perempuan	SKRIPSI
181	220401110143	NADYA CHERIL VALENSHIA	Perempuan	SKRIPSI
182	220401110144	SALSABILA SUKRI	Perempuan	SKRIPSI
183	220401110145	MIFTAHUL RAHMAH	Perempuan	SKRIPSI
184	220401110146	ASYIFA RAHMANI ARIYANTO	Perempuan	SKRIPSI
185	220401110147	WAHYU WINDIASTUTI RAHMAWATI	Perempuan	SKRIPSI
186	220401110148	ERYKO ADITYA PUTRA PRATAMA	Laki-laki	SKRIPSI
187	220401110149	RIZKY BINTANG ISTIFAR	Laki-laki	SKRIPSI
188	220401110150	DIMAS RANGGA ADITYA	Laki-laki	SKRIPSI
189	220401110151	ROODHIYATAM MARDHIYYAH	Perempuan	SKRIPSI
190	220401110152	ZULFIA AMALIA ALWI	Perempuan	SKRIPSI
191	220401110153	YUMNA MUMTAZA	Perempuan	SKRIPSI

PEMROGRAMAN KRS TAHUN AKADEMIK 2526 SEMESTER 2

192	220401110154	LAILATUL NORMA SAFITRI	Perempuan	SKRIPSI
193	220401110156	MUHAMAD IQBAL SHALDI FAUZIL ADZIM	Laki-laki	SKRIPSI
194	220401110157	MAYSA AYU RADDINA	Perempuan	SKRIPSI
195	220401110158	SHAAFIYAH SANTI AZZAHRAA	Perempuan	SKRIPSI
196	220401110159	SAL SABILA PUTRI RIZAL DHIE	Perempuan	SKRIPSI
197	220401110161	MACHMUD UDIN SANTOSO	Laki-laki	SKRIPSI
198	220401110162	ALVIONA NINDA FEBRIYANTI	Perempuan	SKRIPSI
199	220401110163	ATHIYAH LAILA	Perempuan	SKRIPSI
200	220401110164	NURUR ROHMANI PUTRI IBNATUS TSANIYAH	Perempuan	SKRIPSI
201	220401110165	ADINDA ZAHRA NUR AZIZAH	Perempuan	SKRIPSI
202	220401110166	IKHWAN ARIEF MAULANA HSB	Laki-laki	SKRIPSI
203	220401110167	NADITA AL QAYYUM	Perempuan	SKRIPSI
204	220401110169	SHELIN TIAN NAWANSIH	Perempuan	SKRIPSI
205	220401110170	FESTIA MULIA ASHARI	Perempuan	SKRIPSI
206	220401110172	DANISWARA PRAMUDITA JAVA LUKITO	Perempuan	SKRIPSI
207	220401110173	ISHOMUDIN AL AZIZ	Laki-laki	SKRIPSI
208	220401110175	NAUFAL NAIL	Laki-laki	SKRIPSI
209	220401110176	QORIK DEWI NISSA INDRIYANI	Perempuan	SKRIPSI
210	220401110177	MUHAMMAD YANUWAR TRIHANANTA	Laki-laki	SKRIPSI
211	220401110178	FIRNASS KANZ AULIA AKBAR	Laki-laki	SKRIPSI
212	220401110179	ARSYLA MA RIFATUL AIDA AKBAR	Perempuan	SKRIPSI
213	220401110180	SITI SARAH HERLAINY	Perempuan	SKRIPSI
214	220401110181	HAFIZH PULBI AL-QORI	Laki-laki	SKRIPSI
215	220401110182	RAZIQA RIZKILLAH	Perempuan	SKRIPSI
216	220401110183	FIRDA NIKMATUS SOLECHAH	Perempuan	SKRIPSI
217	220401110184	KEYSHA ALEA	Perempuan	SKRIPSI
218	220401110185	ZHURIYA SAJIDA	Perempuan	SKRIPSI
219	220401110186	GHUMAIDA AL ADILA	Perempuan	SKRIPSI
220	220401110187	AGISTHA DWI HAPSARI	Perempuan	SKRIPSI
221	220401110188	ROCHMAT ZIYADATULKHAIR	Laki-laki	SKRIPSI
222	220401110189	QURROTUL AINI	Perempuan	SKRIPSI
223	220401110192	MOHAMMAD ZINEDINE ZIDANE	Laki-laki	SKRIPSI
224	220401110193	REGITA AYUDYA PRAMESTI	Perempuan	SKRIPSI
225	220401110195	RISMA ELINA WATI	Perempuan	SKRIPSI
226	220401110196	AHMAD HAMMAM ABDURRAHMAN	Laki-laki	SKRIPSI
227	220401110197	APRILIAN AUFA DHIYAUUL HAQI	Laki-laki	SKRIPSI
228	220401110198	NABIL MUZAKKI SEPTIANO	Laki-laki	SKRIPSI
229	220401110200	HANIF RIDHO ROSYIDIN	Laki-laki	SKRIPSI
230	220401110201	NAFIS ALAUDDIN AHMAD	Laki-laki	SKRIPSI
231	220401110202	JIHAN ANISSA INNAYA AMIROH	Perempuan	SKRIPSI
232	220401110205	DIAN ARIFATUL FAIZA	Perempuan	SKRIPSI
233	220401110206	RAISA AMANDA	Perempuan	SKRIPSI
234	220401110207	MUHAMAD ARDHI ALIM	Laki-laki	SKRIPSI
235	220401110208	SELVI ANGGRAENI	Perempuan	SKRIPSI
236	220401110209	HANDHALA AL ASHSHIDIE WOTAN	Laki-laki	SKRIPSI
237	220401110210	DINI RAHMAWATI	Perempuan	SKRIPSI
238	220401110211	GHEFIRA AZ ZAHRA	Perempuan	SKRIPSI
239	220401110212	ABI SYAMSUDIN TAMAMI	Laki-laki	SKRIPSI
240	220401110213	LUTHFIYA ZULFATUL AZIZAH	Perempuan	SKRIPSI
241	220401110214	AURALIF RISTIANITA DEWA	Laki-laki	SKRIPSI
242	220401110215	M ADI NUGROHO SUJATMIKO	Laki-laki	SKRIPSI
243	220401110216	SITI LAYLI FATIMAH	Perempuan	SKRIPSI
244	220401110217	ANGGITA NUHA MUTIARINI	Perempuan	SKRIPSI
245	220401110218	PUGUH ARIA RAMADHAN	Laki-laki	SKRIPSI
246	220401110219	KHAZANA FIRYAL IDELITARAHMA	Perempuan	SKRIPSI
247	220401110220	NIDA AZKIA AKMALA	Perempuan	SKRIPSI
248	220401110221	NABILA RACHMAN	Perempuan	SKRIPSI
249	220401110222	MOH HIMAWAN HILMI	Laki-laki	SKRIPSI
250	220401110223	RAKHA ANDHIKA	Laki-laki	SKRIPSI
251	220401110224	MOCH. IRWAN SYAH	Laki-laki	SKRIPSI
252	220401110226	LIYAH ANIQOH ARIFIN	Perempuan	SKRIPSI
253	220401110228	MOHAMMAD RANGGA ANTONIO	Laki-laki	SKRIPSI
254	220401110230	FAKHIRA TUFFAHATI RAHADATUL AISY	Perempuan	SKRIPSI
255	220401110231	AYU FITRIANA DEWI	Perempuan	SKRIPSI
256	220401110232	PUJA MAUDY LAWINSKY	Perempuan	SKRIPSI
257	220401110233	AMANDA KIRANA SUKMA ASNAWI	Perempuan	SKRIPSI

PEMROGRAMAN KRS TAHUN AKADEMIK 2526 SEMESTER 2

258	220401110235	M. MUHIBULLAH	Laki-laki	SKRIPSI
259	220401110236	DJ TEKHEH HADI PRAMUDYA	Laki-laki	SKRIPSI
260	220401110238	FRIDA LOLITA HAPSARI	Perempuan	SKRIPSI
261	220401110239	HAFIDZA ZUHDIYYA	Perempuan	SKRIPSI
262	220401110240	MUKHAMMAD RAIHAN AL HAKIM	Laki-laki	SKRIPSI
263	220401110241	MUHAMMAD ZIDANE KUSMA ARIIP	Laki-laki	SKRIPSI
264	220401110243	NAYLA FITHRATUZZAHARA	Perempuan	SKRIPSI
265	220401110244	ARIFAH NABILA	Perempuan	SKRIPSI
266	220401110245	ELVIRA TSURAYA IZDIHAR	Perempuan	SKRIPSI
267	220401110246	FARHAN ADHANI ARIBOWO	Laki-laki	SKRIPSI
268	220401110247	MUHAMMAD SHOHIF FARID WAJDI	Laki-laki	SKRIPSI
269	220401110248	IKRAR NARAWANGSYAH	Laki-laki	SKRIPSI
270	220401110249	DIANA SHOVIAH	Perempuan	SKRIPSI
271	220401110250	TIRTA OKTAVIONITA	Perempuan	SKRIPSI
272	220401110251	TSINTA FARHATUN NISAK	Perempuan	SKRIPSI
273	220401110252	MUKHAMMAD SAAM NABIL FAIROBY	Laki-laki	SKRIPSI
274	220401110253	NA MAUL JAZILAH	Perempuan	SKRIPSI
275	220401110254	ULUL FAHAD NASHRULLOH	Laki-laki	SKRIPSI
276	220401110255	MUHAMMAD NOVAL HIDAYATULLAH	Laki-laki	SKRIPSI
277	220401110256	MAULIDINA PUTRI ZAHWA SYAHARANI	Perempuan	SKRIPSI
278	220401110257	IVANA ERISKA	Perempuan	SKRIPSI
279	220401110258	MUHAMMAD AIMAR DZIKRI S	Laki-laki	SKRIPSI
280	220401110259	IHDA HILWA AL UDLHIYA	Perempuan	SKRIPSI
281	220401110260	ULIS MEILINA DWI SAFIRA	Perempuan	SKRIPSI
282	220401110262	RACHMATULLAH SYA' BANI SASTRAPRAJA	Laki-laki	SKRIPSI
283	220401110263	NADIA AZIZAH MUSTIKA	Perempuan	SKRIPSI
284	220401110264	EVINDA DWI ELMIFA ANJELINA	Perempuan	SKRIPSI
285	220401110266	MOHAMMAD AZHAR EFENDI BAHTIAR	Laki-laki	SKRIPSI
286	220401110267	CHERYL EL MAHSA PUTRI ORIZA	Perempuan	SKRIPSI
287	220401110268	NURIL AZIZAH	Perempuan	SKRIPSI
288	220401110269	ANNISA AQILAH HAYA	Perempuan	SKRIPSI

Lampiran 3 Kuesioner

Pengantar

Pengaruh *Quarter Life Crisis* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Halo teman-teman 🤗

Perkenalkan, saya Puteri Amelliani Agra, mahasiswa S1 Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian sebagai bagian dari tugas akhir dengan judul:

"Pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang."

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh kondisi *quarter life crisis* terhadap tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan teman-teman untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini. Seluruh informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. 🙏

Informed Consent, Kriteria & Data Demografi

PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT) *

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian ini dengan baik. Saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dengan mengisi kuesioner secara sukarela tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak mana pun.

Saya juga memahami bahwa seluruh data yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini.

Dengan ini, saya menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

☐ Ya, saya bersedia menjadi responden

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini, yaitu:

- Mahasiswa S1 aktif Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- Mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019–2022 (Semester 8-14)
- Sedang menyusun skripsi atau minimal telah menjalani proses penyusunan skripsi selama satu semester
- Berusia antara 18–29 tahun

Identitas

Nama *

Jawaban Anda _____

Jenis Kelamin *

- ☐ Laki-Laki
- ☐ Perempuan

Usia (Angka Saja) *

Jawaban Anda _____

Program Studi *

- ☐ Psikologi

Semester *

- ☐ Semester 8 (2022)
- ☐ Semester 10 (2021)
- ☐ Semester 12 (2020)
- ☐ Semester 14 (2019)

Petunjuk Pengisian

Petunjuk Pengisian Kuesioner

Berikut ini disajikan sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kondisi psikologis dan pengalaman yang mungkin Anda alami pada fase dewasa awal, khususnya terkait *quarter life crisis*. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, kemudian berikan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda saat ini.

Pilihan jawaban:

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

Tidak terdapat jawaban yang benar atau salah dalam pengisian kuesioner ini. Oleh karena itu, diharapkan Anda dapat menjawab setiap pernyataan dengan jujur sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Petunjuk Pengisian Kuesioner

Berikut ini disajikan sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan pengalaman serta kondisi psikologis yang Anda rasakan selama menjalani aktivitas akademik. Pernyataan-pernyataan tersebut menggambarkan berbagai situasi yang mungkin muncul dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama, kemudian pilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda saat ini.

Pilihan jawaban:

SS = Sangat Sering

S = Sering

KK = Kadang-kadang

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

Tidak terdapat jawaban yang benar maupun salah dalam kuesioner ini. Oleh karena itu, diharapkan Anda dapat memberikan jawaban dengan jujur sesuai dengan kondisi yang benar-benar Anda alami.

Lampiran 4 Media Sebar Kuesioner



Lampiran 5 Instrumen Skala

Skala *Quarter Life Crisis*

No.	Item	STS	ST	S	SS
1.	Saya bingung setelah lulus kuliah akan bekerja dimana.				
2.	Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis.				
3.	Saya yakin dapat segera menyelesaikan perkuliahan saya.				
4.	Saya merasa lebih banyak memiliki kekurangan daripada kelebihan dalam diri saya.				
5.	Saya merasa kehidupan saya sesuai dengan rencana.				
6.	Saya ragu untuk belajar pada hal-hal baru.				
7.	Saya merasa yakin dengan keputusan yang saya ambil karena sudah memikirkannya dengan matang.				
8.	Saya merasa yakin terhadap pilihan yang akan saya ambil dimasa yang akan datang.				
9.	Saya merasa setiap hal yang saya lakukan akan berakhir sia-sia.				
10.	Saya merasa impian saya tidak akan terwujud.				
11.	Saya sudah memiliki tujuan akan bekerja dimana setelah lulus kuliah.				
12.	Saya percaya setiap usaha akan membuahkan hasil yang baik.				
13.	Saya merasa lulusan sarjana harus berpenghasilan besar.				

14.	Saya merasa tidak dapat melewati tantangan yang ada dalam hidup saya.				
15.	Saya suka mempelajari hal-hal baru.				
16.	Saya sering merasa bingung saat akan mengambil keputusan.				
17.	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan dimasa yang akan datang.				
18.	Saya percaya dapat mencapai impian yang diinginkan.				
19.	Saya merasa memiliki banyak kelebihan dibandingkan kekurangan pada diri saya sendiri.				
20.	Saya tahu bagaimana cara mewujudkan impian saya.				
21.	Saya merasa khawatir setelah lulus kuliah tidak mendapatkan.				
22.	Saya merasa mampu melewati setiap tantangan dalam hidup saya.				
23.	Saya merasa takut tidak lulus kuliah tepat waktu.				
24.	Saya mulai membangun relasi sewaktu masa perkuliahan.				
25.	Saya merasa permasalahan yang saya hadapi semakin menantang.				
26.	Saya merasa khawatir setelah lulus kuliah akan sulit mendapatkan teman atau pasangan.				
27.	Saya merasa tantangan pengerjaan skripsi saya lebih berat dibandingkan teman saya.				
28.	Saya menghargai setiap proses yang terjadi.				

29.	Saya akan mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan.				
30	Saya bingung harus mengikuti kata orang tua atau keinginan saya				

Skala Stres Akademik

No.	Item	TP	J	KK	S	SS
1.	Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan skripsi.					
2.	Saya merasa terlambat setiap kali mengumpulkan revisi yang diberikan dosen pembimbing.					
3.	Saya kesulitan dalam mencari sumber referensi yang sesuai dengan penelitian saya.					
4.	Bagi saya mudah untuk mengerjakan revisi yang diberikan dosen pembimbing.					
5.	Saya bingung memilih antara mencari sumber referensi ke perpustakaan atau bertemu dengan dosen pembimbing.					
6.	Saya dapat dengan mudah menentukan antara harus bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai.					
7.	Saya tertekan ketika orangtua menuntut untuk lulus kuliah tepat waktu.					
8.	Saya terbebani dengan tugas revisi yang diberikan dosen pembimbing.					
9.	Saya merasa terbebani dalam memenuhi target waktu penyelesaian skripsi yang ditetapkan universitas.					
10.	Saya merasa jadwal bertemu dosen pembimbing yang tidak pasti mengganggu kegiatan sehari-hari.					
11.	Saya merasa lebih senang saat masa perkuliahan belajar di kelas dibandingkan masa skripsi.					

12.	Saya cemas ketika tema penelitian saya belum disetujui oleh dosen pembimbing.					
13.	Saya merasa skripsi saya dapat selesai dengan baik.					
14.	Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi.					
15.	Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi.					
16.	Saya merasa sedih terhadap lambatnya perkembangan skripsi yang saya kerjakan.					
17.	Saya mudah tersinggung ketika ada teman yang menanyakan tentang skripsi saya.					
18.	Saya memendam perasaan ketika kesal terhadap orang lain.					
19.	Bagi saya skripsi merupakan hal yang sulit dikerjakan.					
20.	Saya mengabaikan masalah yang saya alami selama mengerjakan skripsi.					
21.	Proses penyelesaian skripsi menguras banyak energi psikis.					

Lampiran 6 Skor Penelitian

Skor *Quarter Life Crisis*

QLC1	QLC2	QLC3	QLC4	QLC5	QLC6	QLC7	QLC8	QLC9	QLC10	QLC11	QLC12	QLC13	QLC14	QLC15	QLC16	QLC17	QLC18	QLC19	QLC20	QLC21	QLC22	QLC23	QLC24	QLC25	QLC26	QLC27	QLC28	QLC29	QLC3		
2	4	2	4	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1	1	4		
3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	1	2	2	
2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	
4	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1	3	1	1	2	3	1	2	1	3	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	
4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	
3	4	1	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	4	4	2	4	2	4	2	3	2	4	4	4	1	2	4	4	
3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	4	2	4	4	4	2	2	4	
4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	4	2	4	4	3	2	1	3	3	
3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	3	1	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	1	3	3	2	2	1	3	
3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	
4	4	1	3	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	
2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	4	2	4	4	4	3	2	2	2	2	
3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	1	2	3	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	3	
3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	4	2	4	4	3	2	2	2	2	
4	4	2	4	1	4	1	1	4	3	2	1	2	3	3	4	4	1	2	3	4	1	4	2	3	4	4	4	2	1	3	
2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
3	3	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3
2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	
4	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	
2	2	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	3	2	4	1	4	1	3	4	3	2	2	2	3	
1	3	2	4	3	3	1	3	1	2	2	1	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	1	2	2	2	
3	4	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	3	3	1	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	3	1	4	2	4	2	4	4	3	1	1	1	2	
3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2	1	4	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	
1	3	1	3	3	3	2	2	2	2	1	1	4	4	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	4	2	2	1	2	
4	4	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	4	3	4	2	3	3	3	2	1	2	2	
3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	
2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	1	3	2	3	
2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	4	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2
2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	4	
2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	
3	3	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	
4	4	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	4	2	1	3	3	2	2	3	3	2	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2
3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	
4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	1	3	3	4	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	
3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	1	2	3	3	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	1	1
4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	
3	3	1	3	1	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4	
1	1	3	1	3	2	2	4	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	
3	2	1	3	2	1	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	1	4	2	4	2	3	3	2	1	1	1	3	
2	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	4	1	3	2	3	1	4	3	3	3	3	2	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	
3	3	1	2	3	3	2	2	4	2	1	4	2	1	4	2	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	
4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	2	3	1	3	3	3	1	2	2	2	
3	3	1	3	3	2	2	1	1	1	3	1	3	2	1	3	3	1	3	2	4	2	4	1	3	3	3	1	1	2	2	
2	4	1	3	2	1	3	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	3	2	4	1	4	1	4	1	3	1	1	1	1	
4	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	4	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	
3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	
2	4	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	
3	4	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	1	3	1	4	4	1	2	2	4	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2	

152

Skor Stres Akademik

SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6	SA7	SA8	SA9	SA10	SA11	SA12	SA13	SA15	SA16	SA17	SA18	SA19	SA20	SA21	
4	3	4	4	5	1	5	5	5	5	5	1	2	5	5	5	4	2	5	3	5
3	3	2	3	2	2	5	4	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	4	4
3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	4	4	1	4	3	3	2	5	3	3	3
3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3
2	1	2	3	2	2	5	2	1	1	5	4	2	3	3	4	2	3	3	1	4
5	5	5	3	4	2	2	4	3	2	5	4	3	3	4	5	5	3	4	3	5
3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	4	2	3	3
5	2	3	3	4	3	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	5	4	3	4	5
4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	2	5	2	5	4	5	3	4	5	4	5
2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2
3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	3	4	2	2	5	2	4	4	4	1
3	1	3	2	2	1	1	3	2	4	3	4	1	2	2	3	2	2	2	3	2
3	2	2	3	2	2	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3
4	4	4	2	4	2	5	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	5	4	4
2	4	4	3	4	2	2	2	5	5	5	4	2	5	2	5	4	2	4	4	5
1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	4	1	4	5	1	1	1
4	4	3	3	3	1	4	3	2	2	3	5	2	3	4	5	5	3	3	2	3
3	3	4	4	4	3	3	4	3	5	5	5	2	5	3	2	5	3	5	2	5
4	3	2	3	4	2	4	4	4	5	5	2	2	4	4	4	3	2	4	4	4
1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	4	2	4	2	1	5	1	1	1	1
3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	4	3	2	2	4	4	4	2	2	4	4
5	4	3	4	1	4	4	4	4	5	5	1	2	5	5	5	5	1	5	2	5
4	2	4	4	1	1	4	4	4	5	5	5	2	5	4	4	5	2	4	4	5
5	4	5	2	3	3	1	1	4	1	5	5	3	2	5	5	2	3	4	2	4
3	3	2	3	4	3	4	2	1	2	5	4	3	5	3	4	4	3	3	3	4
2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	4	3	3	2	4	2	2	3
4	2	5	3	1	1	5	3	3	5	5	1	1	3	3	4	5	1	3	3	5
3	2	4	2	4	3	1	2	3	3	3	4	1	2	4	3	2	2	3	2	4
4	4	3	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	3	4	2	2	3	3	4
4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	1	3	3
2	2	4	3	1	2	1	3	2	2	4	1	1	4	3	2	1	2	3	4	5
3	2	4	3	3	2	2	3	4	1	5	4	1	4	3	3	3	2	3	3	4
3	1	5	1	2	2	4	5	1	4	5	5	4	5	2	5	3	3	4	2	3
1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	4	4	1	5	3	2	2	3	1	3	3
4	3	2	2	5	3	1	2	2	3	4	4	2	2	2	4	1	4	2	2	4
3	2	3	3	2	4	1	3	2	2	4	1	3	5	3	2	2	4	3	3	2
3	4	4	3	4	2	1	4	4	4	3	4	2	4	4	4	5	2	5	4	5
5	4	4	3	4	2	4	3	4	3	5	5	2	2	4	5	5	2	4	2	5
3	2	4	3	2	2	4	3	5	2	4	4	2	2	4	4	3	3	3	4	3
3	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	4	2	3	3	5	3	1	3	2	4
1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	2	2	1	2	5	5	5	4	2	2	1
1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	4	1	1	1
3	2	3	2	4	2	4	3	3	4	2	2	2	5	3	3	2	4	2	2	4
4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	4	5	5	3	3	3	3	3
5	4	5	4	2	4	5	5	3	5	5	5	1	1	4	5	2	4	4	2	5
3	3	2	4	1	2	2	2	2	2	4	1	1	2	3	3	2	5	3	3	3
4	4	2	4	3	2	3	3	2	1	5	3	1	1	5	4	5	5	3	2	4
3	2	4	2	2	2	3	3	2	5	5	5	1	5	4	4	4	3	4	1	4
4	5	4	4	5	1	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4
4	2	3	2	1	2	1	2	2	5	5	4	1	1	3	5	4	4	4	2	5
3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	4	4	4
2	1	1	1	4	2	3	2	1	2	3	1	5	2	2	2	2	1	3	2	4
3	4	5	3	4	4	1	5	3	3	5	5	2	5	3	4	1	2	4	3	5
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	2
3	2	2	2	3	1	2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4
1	1	1	5	1	5	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	1	5	4	5	4
4	4	3	3	3	3	4	4	4	5	4	4	2	5	3	4	3	4	3	4	5
2	2	2	4	1	4	4	1	1	5	2	5	1	4	2	3	1	2	1	2	2
4	3	4	4	1	4	1	2	4	1	5	5	1	2	5	5	2	4	2	3	4
3	3	4	2	2	4	2	3	2	2	4	3	1	4	3	3	2	3	4	3	4
3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	1	3	3	4	3	2	3	4	4
5	4	3	3	1	3	1	3	3	4	4	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3
5	5	5	1	2	3	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5
3	2	4	3	3	2	5	3	3	2	3	4	2	2	3	4	1	2	3	2	4
1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	5	2	1	1	2	2	1	4	3	3	4
5	1	3	1	3	3	1	4	4	4	5	5	1	5	5	5	5	1	3	5	5
4	2	5	2	3	2	5	4	5	3	5	4	2	3	4	5	4	2	2	4	5
4	4	3	2	1	2	3	4	4	4	4	2	2	5	5	5	5	2	3	4	5
3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	4	1	3	3	4	5	1	3	3	5

2	2	2	2	4	4	4	2	4	5	5	2	1	4	5	5	4	5	4	2	5
1	3	4	2	3	3	2	3	3	2	5	5	1	4	2	2	2	2	2	3	3
4	4	4	3	2	2	4	3	2	5	5	4	1	2	3	4	2	2	3	3	3
5	5	5	4	4	3	4	4	5	3	5	5	3	4	4	4	3	2	4	3	5
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	5	4	1	1	3	1	1	4
2	1	1	4	2	1	5	1	1	1	2	5	1	1	1	1	2	2	2	2	4
4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	5	2	2	3	4	4	3	4	2	3
5	5	2	4	3	3	1	5	4	5	5	5	2	4	3	5	2	2	4	3	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	5	3	1	1	3	2	4	4
3	1	1	2	2	1	2	2	3	1	4	2	2	1	2	2	1	3	2	3	4
4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	3	4
2	1	4	3	2	3	4	3	5	4	3	1	2	4	3	3	3	3	3	4	3
5	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5
5	3	5	4	5	4	3	2	4	2	4	4	4	2	4	3	2	4	4	2	3
2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	4	3
1	1	2	4	1	2	1	1	1	4	5	1	4	4	4	4	1	2	2	2	3
3	1	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2
3	2	1	1	3	1	4	1	1	4	5	3	3	3	3	1	1	3	3	5	4
4	4	5	3	5	3	5	5	3	5	4	5	1	5	5	4	5	4	1	2	4
5	5	5	3	5	2	3	2	3	5	5	5	1	5	5	5	5	1	3	3	5
4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4
2	1	1	2	3	1	2	1	1	2	3	2	2	4	3	4	1	3	2	2	5
4	2	4	2	1	2	4	4	1	5	2	4	4	2	4	4	2	2	1	2	5
1	1	1	5	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1
1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	4	2	2	3
3	2	3	2	2	2	4	4	2	4	4	2	4	2	2	3	4	2	3	2	4
3	3	3	3	2	4	5	2	4	5	5	3	3	1	3	1	1	5	3	5	4
1	3	3	3	3	2	1	3	4	3	4	4	2	4	3	2	1	3	3	4	3
3	2	2	2	1	1	3	3	2	1	5	2	1	4	2	4	3	2	2	4	4
5	5	4	3	5	2	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	3	4	4	5
5	5	5	4	4	1	2	5	5	5	4	5	2	4	4	5	5	2	4	4	5
4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	2	2	4
5	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	5	4
1	1	3	2	1	2	1	4	4	1	3	2	2	1	1	1	3	5	2	1	3
3	4	4	4	3	4	3	4	1	1	5	4	2	4	4	4	3	2	3	3	5
3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3
4	4	1	3	3	3	1	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4
5	5	5	3	4	3	4	5	5	5	5	1	4	5	5	5	1	5	5	5	5
2	1	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	1	3	1	1	4
5	3	4	2	3	2	4	4	4	3	5	5	2	5	4	5	3	3	3	3	5
2	1	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3
4	3	2	3	2	2	3	2	5	2	5	2	1	5	4	4	3	2	3	2	2
2	1	3	2	1	5	4	1	1	1	5	2	1	5	3	5	1	5	4	2	5
3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3
4	5	4	1	4	1	5	5	3	5	4	4	1	5	4	4	5	2	5	5	5
2	4	2	2	4	2	1	2	5	5	4	2	3	4	4	3	1	5	4	2	2
4	5	4	4	4	2	4	5	4	2	5	2	3	4	5	5	2	2	4	4	4
5	5	3	3	2	2	4	5	5	5	5	2	4	3	5	2	2	5	5	5	5
5	2	2	3	4	2	5	5	4	4	5	5	3	5	4	5	5	2	5	3	5
3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	5	4	1	5	5	4	5	3	2	5	5
2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	2	5	5	1	5	1	1	2
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	2	1	3	3	1	1	2
1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	4	3	1	3
3	2	4	2	3	1	3	3	3	5	3	5	1	4	4	5	4	3	4	3	5
4	3	4	3	3	3	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	5
5	4	4	2	4	3	5	3	5	3	3	4	2	3	3	5	5	1	3	3	3
4	2	4	2	4	2	2	4	3	2	4	3	2	3	2	4	2	2	2	2	4
5	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4	4
4	5	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	5	1	4	4	4
1	1	1	3	1	5	1	1	1	1	3	1	1	5	1	1	2	5	1	1	5
1	1	4	3	2	1	1	3	2	2	5	4	1	2	4	2	1	2	3	2	3
3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2
2	1	2	4	2	2	1	2	2	2	2	4	1	1	2	3	1	4	2	1	2
4	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4
3	4	3	3	2	2	4	3	2	1	5	3	2	3	4	5	4	2	4	4	5
2	3	3	2	4	1	2	1	3	3	4	3	4	3	2	2	2	3	4	3	3
2	1	4	2	4	2	4	3	4	4	5	3	1	4	3	4	4	2	3	4	4
2	1	4	3	1	3	5	3	4	5	3	4	2	4	3	5	5	1	3	3	5
3	4	4	3	2	4	3	4	4	5	5	2	5	4	5	2	2	4	3	5	5
4	3	1	2	1	3	5	2	1	3	3	3	1	4	3	2	5	2	1	2	5
5	3	3	3	1	2	1	3	2	3	5	4	3	4	4	5	3	1	3	1	5
2	3	4	1	5	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	2	2	3
5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	2	4	4	5	1	5	5	5
5	4	4	3	4	2	5	4	4	5	3	4	2	5	5	5	4	1	2	3	5
3	1	5	3	1	1	1	1	1	3	5	5	2	4	4	4	1	5	5	4	5
4	4	4	2	2	4	5	5	5	5	5	2	2	5	4	4	5	1	4	2	5
3	1	3	2	1	1	1	3	3	4	2	1	1	5	3	3	1	4	3	3	5
3	4	4	2	2	1	4	4	4	5	5	2	1	2	4	4	3	4	3	2	4
2	4	4	2	1	2	4	3	4	5	5	4	2	5	5	4	2	4	2	5	5
5	4	2	1	3	1	4	2	2	1	2	2	2	2	3	4	4	2	3	3	2
3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	4	2	4	1
4	4	4	2	1	4	2	2	4	1	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	4
5	4	3	4	1	4	2	3	3	3	5	5	2	5	4	5	2	3	5	3	4
2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4
4	4	4	3	2	3	1	3	3	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4
3	4	3	2	4	1	3	4	3	5	5	2	5	4	3	4	1	4	4	5	5
3	2	2	5	3	2	2	1	3	2	4	2	2	2	4	2	3	2	2	4	4
3	4	4	4	3	1	5	2	5	3	5	4	1	4	5	5	5	1	3	2	5
5	5	3	2	4	3	5	5	5	4	4	4	2	5	5	5	5	1	5	4	4
4	3	4	2	4	2	5	2	3	3	4	5	1	4	3	5	4	1	3	4	4
4	4	3	3	4	2	5	3	3	4	5	4	1	5	4	4	3	3	3	5	5
2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	4	2	1	4	2	2	3	3	3	3	4
2	2	3	3	1	2	2	1	1	1	3	4	1	1	2	4	2	2	2	1	3
2	1	2	2	2	2															

Uji Validitas Skala *Quarter Life Crisis*

		Combinations																														
		Q01	Q02	Q03	Q04	Q05	Q06	Q07	Q08	Q09	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	TOTAL
Q01	Person Combination By Channel	1	488	201	300	217	252	337	122	102	116	558	360	125	175	381	358	400	398	168	178	810	245	136	138	222	360	870	814	102	108	484
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q02	Person Combination By Channel	418	1	159	526	127	228	185	803	360	252	337	-832	804	378	154	430	427	137	227	807	428	178	418	148	203	231	275	247	181	248	544
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q03	Person Combination By Channel	-631	151	1	362	167	120	183	279	265	357	853	347	148	373	229	128	454	240	365	225	128	534	245	258	-138	248	178	207	229	151	438
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q04	Person Combination By Channel	360	508	362	1	148	342	249	219	348	384	260	133	118	349	208	405	373	134	428	265	421	384	308	205	181	400	258	224	248	284	862
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q05	Person Combination By Channel	217	127	167	148	1	357	352	138	831	838	245	865	-802	877	254	315	225	288	351	353	132	369	134	246	218	219	125	804	181	125	388
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q06	Person Combination By Channel	252	228	138	342	877	1	174	161	263	258	244	311	368	381	514	437	422	207	221	264	312	168	148	281	387	381	872	362	225	207	513
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q07	Person Combination By Channel	337	168	168	240	362	274	1	458	265	188	368	226	128	216	37	217	218	168	340	356	271	363	182	168	168	168	168	168	168	168	168
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q08	Person Combination By Channel	122	803	278	278	138	167	458	1	184	182	201	341	832	877	233	285	207	255	207	255	207	336	184	265	807	474	888	-832	374	187	428
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q09	Person Combination By Channel	182	869	255	349	-631	393	855	184	1	519	-810	455	123	427	363	803	179	240	238	222	307	181	219	181	-800	309	391	265	207	578	571
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q10	Person Combination By Channel	115	252	357	364	839	258	188	182	510	1	157	363	832	570	244	158	128	514	250	353	215	379	225	181	168	340	338	262	484	324	585
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q11	Person Combination By Channel	508	357	853	267	241	274	398	201	-830	157	1	113	818	250	271	300	363	170	311	255	429	221	108	214	128	234	-114	-833	265	163	488
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q12	Person Combination By Channel	360	-832	347	133	851	311	230	341	415	383	113	1	184	384	448	881	-809	275	174	237	882	268	872	225	-182	228	804	430	420	181	433
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q13	Person Combination By Channel	125	884	148	114	-882	886	-128	882	123	882	818	184	1	129	888	874	878	888	888	882	884	115	888	-143	888	153	252	888	-888	881	227
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q14	Person Combination By Channel	175	211	272	340	877	361	255	167	422	570	252	348	139	1	281	267	267	360	418	146	455	363	262	167	300	256	267	267	181	619	819
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q15	Person Combination By Channel	381	154	228	268	854	514	827	233	383	244	871	448	888	381	1	188	181	348	288	225	188	212	888	388	-187	113	888	344	340	883	438
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q16	Person Combination By Channel	358	489	128	485	265	487	311	255	883	188	388	881	871	881	388	1	831	118	231	284	355	388	355	381	182	378	282	153	125	387	888
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q17	Person Combination By Channel	400	427	484	373	225	482	218	207	178	128	387	-889	878	287	181	837	1	883	251	245	458	225	385	253	437	422	882	168	268	574	874
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q18	Person Combination By Channel	884	137	240	184	288	280	189	235	248	874	178	275	888	388	388	1	288	385	813	384	373	255	128	115	218	488	115	218	488	115	482
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q19	Person Combination By Channel	168	227	365	489	361	231	340	287	238	253	311	174	858	388	388	331	251	207	1	428	271	484	874	384	883	332	888	195	301	124	582
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q20	Person Combination By Channel	173	882	235	285	883	384	388	338	222	883	255	237	882	418	255	384	245	385	428	1	880	412	888	342	-882	245	887	175	418	881	887
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q21	Person Combination By Channel	518	428	128	421	132	312	271	184	387	215	429	882	884	188	188	385	418	813	211	888	1	184	388	148	245	115	488	102	178	268	888
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q22	Person Combination By Channel	245	178	254	344	380	188	363	265	161	313	221	268	115	475	272	308	225	364	454	412	184	1	213	341	-873	317	141	284	218	268	574
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Q23	Person Combination By Channel	138	418	245	388	184	148	182	881	219	285	189	878	388	382	881	258	388	873	874	884	388	213	1	-888	252	438	481	888	151	824	480
N		168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168											

Uji Validitas Skala Stres Akademik

		Correlations																					
		SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6	SA7	SA8	SA9	SA10	SA11	SA12	SA13	SA14	SA15	SA16	SA17	SA18	SA19	SA20	SA21	TOTAL
SA1	Pearson Correlation	1	.689	.486	.140	.389	.060	.406	.532	.538	.383	.395	.401	.192	.192	.470	.647	.474	.025	.482	.373	.442	.743
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.072	.000	.441	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.013	.013	.000	.000	.000	.752	.000	.000	.000	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA2	Pearson Correlation	.689 ^{**}	1	.486 ^{**}	.203 ^{**}	.486 ^{**}	.124	.336 ^{**}	.536 ^{**}	.530 ^{**}	.386 ^{**}	.379 ^{**}	.369 ^{**}	.140	.263 ^{**}	.473 ^{**}	.521 ^{**}	.412 ^{**}	.034	.560 ^{**}	.394 ^{**}	.374 ^{**}	.738 ^{**}
	Sig. (2-tailed)			.000	.009	.000	.111	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.073	.001	.000	.000	.000	.668	.000	.000	.000	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA3	Pearson Correlation	.486 ^{**}	.486 ^{**}	1	.091	.399 ^{**}	.065	.339 ^{**}	.578 ^{**}	.534 ^{**}	.376 ^{**}	.453 ^{**}	.436 ^{**}	.077	.278 ^{**}	.402 ^{**}	.512 ^{**}	.363 ^{**}	.664	.447 ^{**}	.260 ^{**}	.448 ^{**}	.690 ^{**}
	Sig. (2-tailed)				.244	.000	.409	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.323	.000	.000	.000	.000	.411	.000	.001	.000	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA4	Pearson Correlation	.140	.203 ^{**}	.091	1	.031	.307 ^{**}	.095	.138	.185	.083	.065	.098	.128	-.040	.078	.063	.077	-.029	.142	.018	.056	.220 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.072	.009	.244		.693	.000	.224	.077	.017	.418	.404	.209	.100	.608	.317	.421	.324	.714	.067	.823	.475
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA5	Pearson Correlation	.389 ^{**}	.486 ^{**}	.399 ^{**}	.031	1	-.020	.341 ^{**}	.400	.400 ^{**}	.330	.191	.287 ^{**}	.204	.205 ^{**}	.303	.278	.396 ^{**}	.105	.338	.310	.268	.570 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.693		.798	.000	.000	.000	.000	.014	.000	.008	.008	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA6	Pearson Correlation	.060	.124	.065	.307 ^{**}	-.020	1	-.004	.089	.078	-.003	.050	-.013	.176	.035	.040	.095	-.007	.132	.071	-.026	-.019	.165
	Sig. (2-tailed)		.441	.111	.409	.000	.798	.962	.255	.317	.968	.523	.864	.023	.652	.610	.221	.933	.089	.363	.742	.806	.034
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA7	Pearson Correlation	.406 ^{**}	.336 ^{**}	.339 ^{**}	.095	.341 ^{**}	-.004	1	.409	.354 ^{**}	.354 ^{**}	.267 ^{**}	.205 ^{**}	.110	.191 ^{**}	.317 ^{**}	.378 ^{**}	.481 ^{**}	.245 ^{**}	.287 ^{**}	.201 ^{**}	.346 ^{**}	.581 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.962		.000	.000	.000	.000	.000	.158	.014	.000	.000	.001	.000	.009	.000	.000	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA8	Pearson Correlation	.532 ^{**}	.526 ^{**}	.578 ^{**}	.136	.400 ^{**}	.089	.409 ^{**}	1	.616 ^{**}	.533 ^{**}	.415 ^{**}	.320 ^{**}	.131	.340 ^{**}	.363 ^{**}	.447 ^{**}	.442 ^{**}	.058	.496 ^{**}	.344 ^{**}	.470 ^{**}	.739 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.255	.000		.000	.000	.000	.000	.092	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA9	Pearson Correlation	.538 ^{**}	.530 ^{**}	.534 ^{**}	.185	.400 ^{**}	.078	.354 ^{**}	.616 ^{**}	1	.518	.375 ^{**}	.209 ^{**}	.181	.269 ^{**}	.419 ^{**}	.439 ^{**}	.402 ^{**}	.085	.436 ^{**}	.379 ^{**}	.378	.709 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.017	.000	.317	.000	.000		.000	.000	.007	.020	.000	.000	.000	.000	.000	.276	.000	.000	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA10	Pearson Correlation	.383 ^{**}	.388 ^{**}	.376 ^{**}	.063	.330 ^{**}	-.003	.354 ^{**}	.533 ^{**}	.518 ^{**}	1	.302	.340 ^{**}	-.039	.404 ^{**}	.337 ^{**}	.365 ^{**}	.340 ^{**}	.057	.468 ^{**}	.330 ^{**}	.445 ^{**}	.636 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.418	.000	.968	.000	.000	.000		.000	.000	.614	.000	.000	.000	.000	.465	.000	.000	.000	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA11	Pearson Correlation	.395 ^{**}	.376 ^{**}	.453 ^{**}	.065	.191	.050	.267 ^{**}	.415 ^{**}	.375 ^{**}	.302 ^{**}	1	.309 ^{**}	.044	.302 ^{**}	.410 ^{**}	.461 ^{**}	.287 ^{**}	.205 ^{**}	.449 ^{**}	.184	.525 ^{**}	.597 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.404	.014	.523	.000	.000	.000	.000		.000	.575	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.018	.000	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA12	Pearson Correlation	.401 ^{**}	.369 ^{**}	.439 ^{**}	.098	.337 ^{**}	-.013	.205 ^{**}	.320 ^{**}	.309 ^{**}	.340 ^{**}	.309 ^{**}	1	-.043	.224 ^{**}	.371 ^{**}	.442 ^{**}	.271 ^{**}	.022	.365 ^{**}	.204 ^{**}	.375 ^{**}	.531 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.209	.000	.864	.000	.000	.007	.000	.000		.596	.004	.000	.000	.000	.779	.000	.009	.000	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA13	Pearson Correlation	.192 ^{**}	.140	.077	.128	.304 ^{**}	.176 ^{**}	.110	.131	.181 ^{**}	-.039	.044	-.043	1	-.026	-.039	.030	-.041	.066	.172 ^{**}	.054	-.016	.181 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.013	.073	.323	.000	.008	.023	.158	.082	.020	.614	.575		.743	.615	.703	.598	.396	.027	.492	.833	.020
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA14	Pearson Correlation	.192 ^{**}	.263 ^{**}	.278 ^{**}	-.040	.205 ^{**}	.035	.191 ^{**}	.340 ^{**}	.269 ^{**}	.404 ^{**}	.302 ^{**}	.224 ^{**}	-.026	1	.377 ^{**}	.319 ^{**}	.302 ^{**}	.047	.373 ^{**}	.257 ^{**}	.467 ^{**}	.500 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.013	.001	.000	.608	.008	.652	.014	.000	.000	.000	.000	.004		.743	.000	.000	.000	.547	.000	.001	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA15	Pearson Correlation	.470 ^{**}	.473 ^{**}	.482 ^{**}	.078	.303 ^{**}	.040	.317 ^{**}	.363 ^{**}	.419 ^{**}	.337 ^{**}	.410 ^{**}	.371 ^{**}	-.039	.377 ^{**}	1	.566 ^{**}	.506 ^{**}	.184	.432 ^{**}	.238 ^{**}	.422 ^{**}	.654 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.317	.000	.810	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.615	.000		.000	.000	.017	.000	.002	.000	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA16	Pearson Correlation	.647 ^{**}	.521 ^{**}	.512 ^{**}	.083	.278 ^{**}	.095	.376 ^{**}	.447 ^{**}	.439 ^{**}	.368 ^{**}	.461 ^{**}	.442 ^{**}	.030	.319 ^{**}	.566 ^{**}	1	.497 ^{**}	.164	.506 ^{**}	.228 ^{**}	.483 ^{**}	.724 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.421	.000	.221	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.703	.000	.000		.035	.000	.003	.000	.000	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA17	Pearson Correlation	.474 ^{**}	.412 ^{**}	.383 ^{**}	.077	.396 ^{**}	-.007	.481 ^{**}	.442 ^{**}	.402 ^{**}	.340 ^{**}	.297 ^{**}	.271 ^{**}	-.041	.302 ^{**}	.508 ^{**}	.497 ^{**}	1	.233 ^{**}	.360 ^{**}	.250 ^{**}	.395 ^{**}	.649 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.324	.000	.933	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.598	.000	.000	.000		.003	.000	.001	.000	.000
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA18	Pearson Correlation	.025	.034	.064	-.029	.105	.132	.245 ^{**}	.058	.085	.057	.205 ^{**}	-.022	.066	.047	.184 ^{**}	.164 ^{**}	.233 ^{**}	1	.134	-.054	.051	.242 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.752	.668	.411	.714	.179	.089	.001	.455	.276	.465	.008	.779	.396	.547	.017	.035	.003	.084	.489	.518	.002
	N	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
SA19	Pearson Correlation	.482 ^{**}	.560 ^{**}	.447 ^{**}	.142	.339 ^{**}	.071	.207 ^{**}	.486 ^{**}	.436 ^{**}	.468 ^{**}	.449 ^{**}	.385 ^{**}	.172 ^{**}	.373 ^{**}	.432 ^{**}	.509 ^{**}	.360 ^{**}	.134	1	.481 ^{**}	.518 ^{**}	.717 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.067	.000	.363	.000	.00														

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		166
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.03836927
Most Extreme Differences	Absolute	.043
	Positive	.021
	Negative	-.043
Test Statistic		.043
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.

Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	14.196	5.914		2.401	.017		
QLC	.723	.086	.550	8.435	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: SA

Uji Heterokedastisitas

Correlations

			X	Unstandardized Residual
Spearman's rho	X	Correlation Coefficient	1.000	.039
		Sig. (2-tailed)	.	.616
		N	166	166
	Unstandardized Residual	Correlation Coefficient	.039	1.000
		Sig. (2-tailed)	.616	.
		N	166	166

Uji T

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	14.196	5.914		2.401	.017
QLC	.723	.086	.550	8.435	.000

a. Dependent Variable: SA

Uji F

ANOVA^d

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10372.827	1	10372.827	71.141	.000 ^b
	Residual	23912.185	164	145.806		
	Total	34285.012	165			

a. Dependent Variable: SA

b. Predictors: (Constant), QLC

Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.550 ^a	.303	.298	12.075

a. Predictors: (Constant), QLC

Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SA * QLC	Between Groups	(Combined)	16880.209	45	375.116	2.586	.000
		Linearity	10372.827	1	10372.827	71.517	.000
		Deviation from Linearity	6507.382	44	147.895	1.020	.454
	Within Groups		17404.803	120	145.040		
	Total		34285.012	165			