

**GAMBARAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA FAKULTAS  
PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi Universitas Medan Area

Diajukan Oleh :

**DINAL RAFLI SIREGAR**

**198600067**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**2023**

# **GAMBARAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

## **SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area



**OLEH :**

**DINAL RAFLI SIREGAR**

**198600067**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2023**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

## HALAMAN PENGESAHAN

JudulSkripsi : Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area

Nama : Dinal Rafli Siregar

NPM : 198600067

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh,  
Komisi Pembimbing



**Sairah, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  

---

Pembimbing



**Prof. Hasanuddin, Ph.D**  
Dekan



**Laik Alfita., S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog**  
Wakil Dekan Bidang Pendidikan,  
Penelitian, dan Pengabdian Kepada  
Masyarakat

Tanggal Lulus: 01 September 2023

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 1 September 2023



Handwritten signature of Dinal Rafli Siregar.

Dinal Rafli Siregar

198600067

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinal Rafli Siregar

NPM : 198600067

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis

Deemi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“GAMBARAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada Tanggal : 01 September 2023

Yang menyatakan

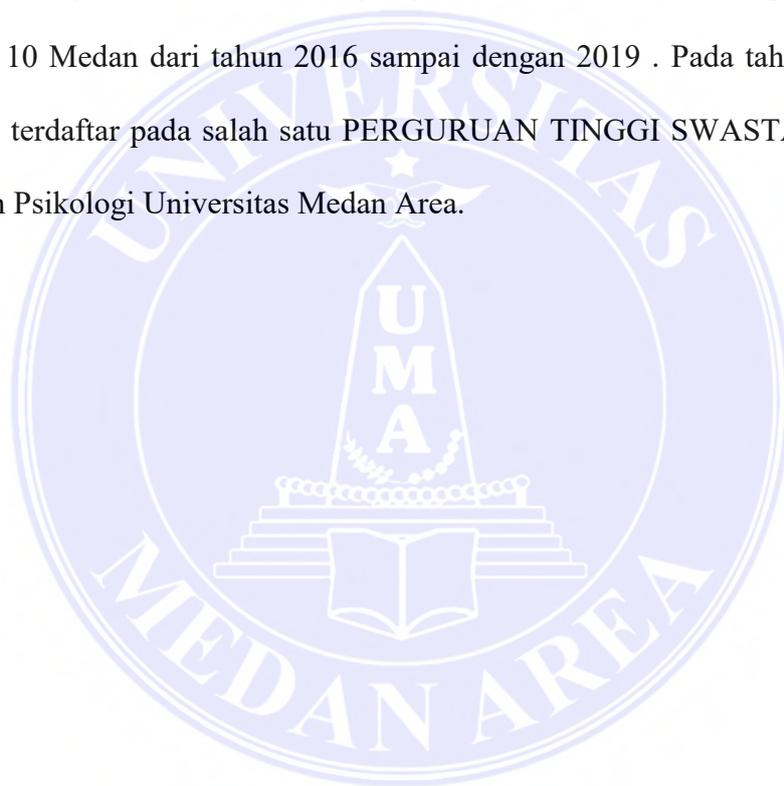


Dinal Rafli Siregar

198600067

## RIWAYAT HIDUP

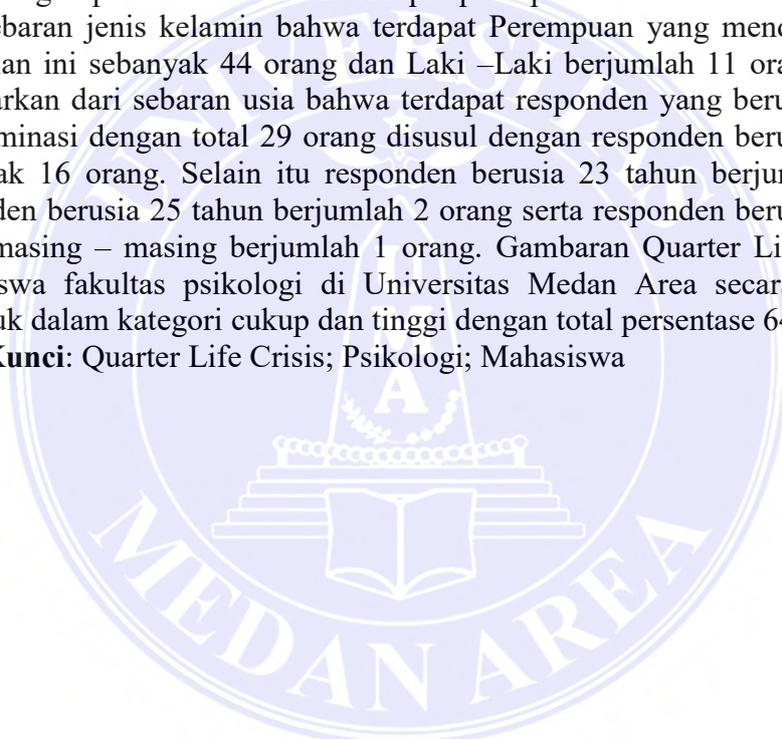
Penulis bernama Dinal Rafli Siregar, Lahir di Medan pada tanggal 02 Agustus 2001. Penulis lahir dari pasangan Alm H. Zulkifli Siregar dan Endang Eliana Lubis. Penulis merupakan anak keempat dari empat bersaudara. Adapun riwayat pendidikan penulis, yaitu pada tahun 2006 penulis masuk sekolah dasar SDN 066431. Kemudian melanjutkan ke sekolah menengah pertama di SMP Muhammadiyah 1 Medan. Selanjutnya masuk sekolah menengah atas SMA Negeri 10 Medan dari tahun 2016 sampai dengan 2019 . Pada tahun 2019 akhir penulis terdaftar pada salah satu PERGURUAN TINGGI SWASTA Program S1 Jurusan Psikologi Universitas Medan Area.



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran quarter life crisis pada mahasiswa fakultas psikologi di universitas medan area. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif. Sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah 55 orang dari jumlah populasi 199 orang. Skala Quarter Life Crisis disusun berdasarkan aspek menurut Robbins & Wilner (2001): (1) bimbang dalam mengambil keputusan, (2) perasaan putus asa, (3) menilai diri secara negatif, (4) merasa terjebak dalam situasi sulit, (5) perasaan cemas, (6) tertekan, dan (7) memiliki kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Berdasarkan hasil perhitungan analisis deskriptif serta manual dalam menentukan tingkat persentase setiap aspek, maka terdapat nilai persentase yang paling tinggi pada aspek terjebak dalam situasi yang sulit sebesar 22% dan aspek dengan persentase terkecil terdapat pada perasaan cemas dengan total 7%. Dari sebaran jenis kelamin bahwa terdapat Perempuan yang mendominasi pada penelitian ini sebanyak 44 orang dan Laki –Laki berjumlah 11 orang. Selain itu berdasarkan dari sebaran usia bahwa terdapat responden yang berumur 22 tahun mendominasi dengan total 29 orang disusul dengan responden berumur 21 tahun sebanyak 16 orang. Selain itu responden berusia 23 tahun berjumlah 6 orang, responden berusia 25 tahun berjumlah 2 orang serta responden berusia 19 dan 20 tahun masing – masing berjumlah 1 orang. Gambaran Quarter Life Crisis pada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Medan Area secara keseluruhan termasuk dalam kategori cukup dan tinggi dengan total persentase 64%

**Kata Kunci:** Quarter Life Crisis; Psikologi; Mahasiswa



### **ABSTRACT**

*This study aims to find out how the quarter life crisis is described in psychology faculty students at Medan Area University. The type of research used in this study is a descriptive quantitative approach. The samples taken for this study were 55 people from a total population of 199 people. The Quarter Life Crisis scale is arranged based on aspects according to Robbins & Wilner (2001): (1) indecision in making decisions, (2) feelings of hopelessness, (3) negative self-assessment, (4) feeling trapped in a difficult situation, (5) feeling anxious, (6) depressed, and (7) having concerns about interpersonal relationships. Based on the results of descriptive and manual analysis calculations in determining the percentage level of each aspect, there is the highest percentage value for the aspect of being trapped in a difficult situation of 22% and the aspect with the smallest percentage is anxiety with a total of 7%. From the distribution of gender, there were 44 women who dominated in this study and 11 men. In addition, based on the age distribution, there were 22 year old respondents who dominated with a total of 29 people, followed by 21 year old respondents with 16 people. In addition, there were 6 respondents aged 23 years, 2 respondents aged 25 years and 1 respondent aged 19 and 20 years respectively. The Quarter Life Crisis overview of psychology faculty students at Medan Area University as a whole is included in the moderate and high categories with a total percentage of 64%.*

**Keywords:** *Quarter Life Crisis; Psychology; Students*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian ini ialah Psikologi Perkembangan dengan judul "Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area"

Terima kasih penulis sampaikan kepada Ibu Sairah, S.Psi., M.Psi, Psikolog. selaku pembimbing serta yang telah banyak memberikan saran. Disamping itu penghargaan penulis sampaikan kepada Bapak Rektor Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng. MSc. Selaku Rektor Universitas Medan Area dan mahasiswa/mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis selama melaksanakan penelitian. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua serta keluarga kandung yang telah memberi support berupa materi dan sosial serta teman-teman saya Farhan, Hasnan, Hata, Maya, Bima, Sephira, Fajar atas segala doa dan perhatiannya.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir skripsi/tesis ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan tugas akhir/skripsi/tesis ini. Penulis berharap tugas akhir/skripsi/tesis ini dapat bermanfaat baik untuk kalangan pendidikan maupun masyarakat. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Medan, 1 September 2023

Dinal Rafli Siregar

198600067

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN IZIN PUBLIKASI</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.3 Batasan Masalah .....	8
1.4 Rumusan Masalah .....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.6.2 Manfaat Praktis .....	9
<b>II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
2.1 Quarter Life Crisis.....	10
2.1.1 Pengertian Quarter Life Crisis .....	10
2.1.2 Tahapan Quarter Life Crisis .....	12
2.1.3 Ciri – Ciri Quarter Life Crisis .....	15
2.1.4. Aspek – Aspek Quarter Life Crisis .....	16
2.2 Dewasa Awal .....	20
2.2.1 Pengertian Dewasa Awal .....	20

2.2.2	Tugas Perkembangan Dewasa Awal.....	21
2.2.3	Ciri – Ciri Dewasa Awal.....	23
2.3	Gambaran Quarter Life Crisis pada Dewasa ( Emerging Adulthood) ....	24
2.4	Kerangka Konseptual.....	26
<b>III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
3.2.	Bahan dan Alat Penelitian.....	32
3.3.	Metodologi Penelitian .....	33
3.3.1.	Validitas Alat Ukur .....	33
3.3.2.	Relibilitas Alat Ukur .....	35
3.3.3.	Metode Analisis Data.....	35
3.4.	Populasi dan Sampel.....	36
3.4.1.	Populasi.....	36
3.4.2.	Sampel.....	36
3.5.	Prosedur Kerja.....	37
3.5.1.	Persiapan Administrasi.....	37
3.5.2.	Persiapan Alat Ukur .....	38
3.5.3.	Tekhnik Pengumpulan Data .....	38
<b>IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
4.1.	Analisis Data.....	36
4.1.1.	Uji Validitas .....	36
4.1.2.	Uji Relibilitas .....	37
4.1.3.	Uji Normalitas .....	38
4.2.	Hasil Penelitian .....	39
4.2.1.	Hasil Analisis Deskriptif.....	39
4.2.2	Hasil Perhitungan Analisis Deskriptif Frekuentif.....	41
<b>V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
5.1	Simpulan.....	56
5.2.	Saran.....	57
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel I Sebelum uji validitas <i>Quarter Life Crisis</i> .....	29
Tabel II Distribusi Penyebaran Butir-Butir <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Validitas.....	36
Tabel III Hasil Perhitungan Uji Relibilitas.....	38
Tabel IV Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	38
Tabel V Hasil Rangkuman Analisis Deskriptif.....	39



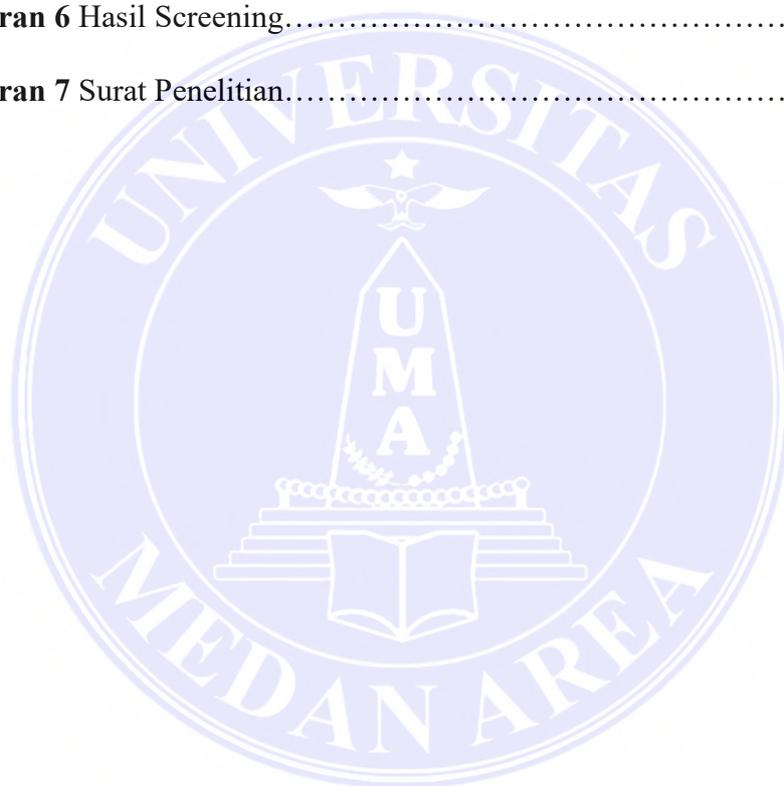
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....26



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Data Mentah.....	61
<b>Lampiran 2</b> Kuesioner Skala Quarter Life Crisis.....	64
<b>Lampiran 3</b> Uji Validitas dan Reliabilitas.....	67
<b>Lampiran 4</b> Uji Normalitas.....	70
<b>Lampiran 5</b> Uji Frekuensi.....	72
<b>Lampiran 6</b> Hasil Screening.....	75
<b>Lampiran 7</b> Surat Penelitian.....	78



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Begitu banyak masa yang akan dihadapi dalam tugas perkembangan dewasa diantaranya masa ketegangan emosional, keterasingan sosial, komitmen, ketergantungan, perubahan nilai, dan penyesuaian diri dengan hidup yang baru. Masa-masa tersebut lah yang nantinya akan dijalani oleh individu yang akan memasuki fase dewasa ini. Kendati demikian, apabila ia tidak mampu mengatasi dan melewati tugas-tugas tersebut maka akan dapat menimbulkan masalah. Sementara itu, faktor yang dapat menjadi masalah dalam perkembangan dewasa ini adalah saat individu kurang mapan dalam menghadapi periode baru dalam hidupnya serta merasa terkejut akan peran sosial yang harus dipikulnya dan juga ia tidak mendapatkan sebuah *support system* yang baik dalam lingkungannya. Masalah – masalah tersebut umumnya terjadi pada fase transisi menuju dewasa. Arnett (2014) menyatakan bahwa fase perpindahan tersebut dinamakan tahap baru dalam perkembangan hidup manusia yang kompleks menuju kemandirian dan pendewasaan sehingga dinamakan sebagai *Emerging Adulthood*. *Emerging Adulthood* adalah tahapan usia yang secara umum belum bisa dikatakan meninggalkan fase remaja akan tetapi disisi lain belum dapat dikatakan sebagai bagian dari fase dewasa yang mana berkisar di antara 18 – 29 tahun (Arnett, 2014). Kondisi *emerging adulthood* ini memiliki kekhawatiran dan kerentanan krisis, terutama ketika individu menolak untuk memasuki dunia sosial. Adanya

dorongan dari lingkungan dan harapan orang-orang di sekitar kita yang semakin menuntut tentang realitas yang kita jalani menjadi tantangan dalam menumbuhkembangkan kedewasaan. Tantangan tersebut bisa datang dalam bentuk kekhawatiran dan kegelisahan seperti hubungan, karier, dan kehidupan sosial lainnya di usia 20-an.

Perasaan khawatir dan kegelisahan yang didasari oleh ketidakpastian akan kehidupan mendatang dinamakan sebagai *Quarter Life Crisis*. Robbins & Wilner (2001) merupakan pelopor yang pertama kali mengemukakan istilah dari *Quarter Life Crisis* ditinjau dari penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika. Mereka memberikan julukan kepada kelompok muda tersebut sebagai “*twentysomething*” adalah pribadi yang baru saja pergi dari kenyamanan hidup sebagai pelajar dan hendak memasuki realitas dunia. *Quarter Life Crisis* adalah kondisi yang dialami individu sebagai bentuk respons terhadap ketidakstabilan, perubahan konstan, pilihan ganda, dan perasaan tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001).

*Quarter Life Crisis* dapat menimbulkan tekanan dan kecemasan tertentu, termasuk keragu-raguan tentang kesuksesan karier, peluang, keuangan, persaingan sengit di antara anggota kelompok, dan bahkan keengganan untuk menjalin hubungan. Hal tersebut juga dapat menimbulkan isu psikologi yang berat seperti anxiety bahkan depresi (Black Allison, 2010). Adanya 7 penentu utama atau aspek dari *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh individu, diantaranya kembimbangan dalam mengambil keputusan, merasakan keputus-asaan dalam hidup, memandang negatif kepada diri sendiri, merasa terperangkap dalam keadaan yang sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Robbins &

Wilner, 2001). Piggolio (2015) menjelaskan bahwasannya memang cukup banyak orang di masa dewasa awal ini yang merasakan hal yang sama, mereka hanya tidak mengerti apa yang mereka sedang rasakan dan hadapi. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Akbar (2019) yang juga membahas perihal fenomena dari *Quarter Life Crisis* ini, berbunyi bahwa saat individu berada dalam *Quarter Life Crisis* itu mereka terombang ambing di antara hal yang mereka inginkan tapi tidak mampu tercapai dan hal yang mereka mampu capai tapi mereka tidak menginginkan itu. Kondisi tersebut tentunya membuat individu merasa stress dan tertekan. Piggolio (2015) menyatakan stress akibat ekspektasi tidak sesuai dengan kenyataan terhadap aspek kehidupan pekerjaan dan hubungan adalah hal yang berperan dalam terjadinya *Quarter Life Crisis*.

Robinson (2015) mengemukakan ada 4 fase yang akan dialami oleh individu saat *Quarter Life Crisis*, yakni (1) Merasa terperangkap dalam suatu keadaan ataupun sebuah pilihan, (2) Memiliki semangat untuk mengubah kondisi, (3) Memiliki kemauan untuk mencoba berbabagi pengalaman dan hal yang baru, dan (4) Memperkuat komitmen pada kehidupan baru yang lebih fokus pada keinginan dan minat yang diinginkan. Mempunyai pemikiran yang bijaksana harusnya dapat dipenuhi oleh individu yang mengalami fase tersebut, karena banyak individu yang justru merasa panik saat mereka berada dalam tahap krisis ini. Dikutip dari Artikel P2KK yang bertajuk "*Quarter Life Crisis Menerkam Kaum Millenial*" keadaan krisis ini bukanlah sesuatu hal yang patut ditakuti apabila individu tersebut mampu berfikir realistis dan bersikap kedepan. Akan tetapi, justru banyak individu yang cenderung menilai fase ini secara negatif sehingga menimbulkan perasaan buruk baik bagi diri sendiri maupun bagi lingkungan.

*Quarter Life Crisis* sering terdapat pada individu yang baru saja menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi (Robbins & Wilner, 2001). Akan tetapi, penelitian yang dilakukan Rossi & Mebert (2011) justru menghasilkan tidak ada data statistik yang menyatakan bahwa fase *Quarter Life Crisis* hanya ada pada transisi masa kuliah menuju dunia bekerja. Lulusan sekolah menengah yang hendak akan memasuki dunia perkuliahan diketahui menjalani masa perpindahan yang cenderung lebih sulit dalam menghadapi berbagai hal. Penelitian yang dilakukan terhadap populasi di Amerika Serikat menghasilkan tingkat rata-rata kepuasan hidup individu mengalami penurunan sejalan dengan bertambahnya usia pada fase dewasa awal (Luhmann, 2017). Hal ini sejalan dengan pernyataan Robbins & Wilner yang berpendapat *Quarter Life Crisis* lebih rentan terjadi pada pribadi yang sedang menjalani pendidikan. Ini dikarenakan kelompok individu tersebut mempunyai pilihan untuk bisa berhasil pada kemampuan dan minat yang telah ditekuni atau menjalani hidup sesuai dengan yang mereka ekspektasikan.

Dikutip dari penelitian terkait *Quarter Life Crisis* yang dilakukan oleh Mutiara (2018:66) juga mendukung pernyataan di atas, hasil yang dikemukakan oleh penulis adalah “Berdasarkan hasil perhitungan statistik bahwa sebanyak 82% mahasiswa BKI tingkat akhir mengalami *Quarter Life Crisis* tingkat sedang. Sedangkan menurut hasil wawancara upaya kecil yang dilakukan setiap individu dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* meliputi mendekati diri kepada sang pencipta, berbagi perasaan dengan orang lain, beraktivitas sebanyak banyaknya, mencari *link* untuk karir kedepannya, dan mengevaluasi diri dengan menyendiri.”. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Faiza, Muhammad & Wahyu (2022 : 275) mendapatkan hasil yang menyatakan adanya tingkat

*Quarter Life Crisis* lebih tinggi pada mahasiswa semester akhir dibandingkan mahasiswa semester dua dikarenakan mahasiswa semester akhir sudah sangat dekat dengan kelulusan sehingga membuat mereka harus mempersiapkan apa yang akan dilakukan setelah lulus.

Dari pemaparan yang telah dijelaskan, timbul pertanyaan yang membuat penulis ingin mewawancarai salah seorang individu dewasa yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area. Berdasarkan kutipan diatas, terlihat bahwa subjek mengalami gejala dari *Quarter Life Crisis* ini. Salah satu aspek yang terkait dengan subjek adalah perasaan cemas akan masa depan. Pengakuan subjek bahwa memang saat ini ia merasakan kegelisahan terkait bagaimana masa depannya nanti, apalagi sekarang subjek sudah berada pada tahap akhir perkuliahan dan akan segera menuju tahapan perkembangan berikutnya yaitu dunia pekerjaan. Selain perasaan cemas, subjek juga mendapati gejala dari aspek *Quarter Life Crisis* yaitu merasa terjebak dalam hidup yang dijalani. Subjek mengaku bahwa ia merasa hidupnya tidak berjalan sesuai yang ia inginkan, subjek merasa bahwa hidupnya seperti berjalan ditempat dan tidak adanya sesuatu hal yang menarik.

Wawancara kepada individu dewasa yang merupakan mahasiswi Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area kedua sebagai berikut. Berdasarkan kutipan wawancara kedua ini, didapati juga gejala *Quarter Life Crisis* yaitu pada aspek yang sama yaitu perasaan cemas dan takut akan masa depan. Subjek merasa bahwa ia takut bagaimana nantinya hal – hal yang diharapkan bakalan sesuai apa tidak dengan kenyataannya. Subjek juga mengaku saat ini ia sering merasakan kebingungan dalam hidup, seperti perasaan yang susah dijelaskan. Selain

itu, aspek tertekan akan tuntutan juga sejalan dengan pemaparan subjek. Karena saat ini subjek sedang berada pada proses penyelesaian tugas akhir, maka subjek merasa takut ketinggalan dengan teman – temannya yang juga mempunyai kondisi yang sama. Subjek takut kalau nanti ia tidak bisa cepat seperti proses teman sebayanya dalam penyelesaian skripsi. Hal itu yang juga menjadi tuntutan menurut subjek dari dalam dirinya untuk segera juga menyelesaikan tugas akhirnya.

Berdasarkan dari beberapa hasil wawancara yang telah dilakukan, penulis melihat fenomena pada beberapa individu dewasa yang sedang berada pada tahap akhir perkuliahannya memang memiliki ketakutan terhadap kehidupan yang akan datang secara berbeda beda. Ada yang takut akan karir yang akan dijalankannya, ada yang takut kalau keadaan kedepannya bakalan tidak sesuai dengan ekspektasi – ekspektasi yang telah dia buat, ada yang merasa bahwa kehidupannya di umur yang menginjak 20 tahun-an ini sangat tidak menyenangkan. Hal – hal tersebut juga dapat dilihat dari penyampaian emosi atau apa yang mereka rasakan melalui pembuatan *Insta Story* dalam sosial media mereka. Tidak jarang para individu dewasa tersebut membuat *insta story* terkait kesedihan, kegelisahan, atau keadaan tidak baik baik saja yang sedang mereka alami. Penyampaian tersebut melalui *story* kata kata kehidupan atau tentang hal yang menggambarkan perasaan mereka. Bahkan di beberapa sosial media juga ada yang secara langsung menunjukkan kesedihan atau kerapuhan mereka dengan merekam diri mereka sedang menangis dan proses bangkit dari rasa keterpurukan tersebut. Tidak hanya itu beberapa individu dewasa yang sedang menyelesaikan skripsinya juga merasa takut ketinggalan atau *fear of missing out* dengan beberapa teman seperjuangannya

yang sudah selangkah dari dirinya. Pada umumnya, perasaan – perasaan takut tersebut memang berlandaskan fase perkembangan remaja ke dewasa. Fase transisi tersebut membuat individu yang mengalami merasakan kebingungan, ketakutan, dan kegelisahan terkait bagaimana kehidupan yang dijalannya dikemudian hari, bagaimana kondisi keuangan mereka, dan faktor faktor lainnya. Namun masih banyak juga individu dewasa yang memang menjalani fase transisi ini dengan keadaan yang tenang sehingga ia mampu melewati dan menjalani ketakutan atau kegelisahan yang dirasakan.

Tidak hanya sampai disitu, tekanan dalam fase dewasa terlebih saat quarter life crisis melanda adalah ketahanan mental individu yang diuji. Seperti pemaparan Allison (2010) bahwa apabila krisis ini tidak diatasi dengan baik, akan dapat mengganggu kondisi psikologis individu bahkan sampai melakukan kegiatan yang fatal seperti bunuh diri. Terlebih lagi pada data yang dihasilkan oleh ahli *sociodologist* 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niat untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi. Macrae (2011) mendapatkan pernyataan bahwa banyak dewasa muda pada usia 20-30an merasakan serangan panik dan ragu akan kemampuan dirinya sendiri untuk menjalankan kehidupan di masa dewasa sebagai akibat dari krisis ini. Berdasarkan sekilas paparan dan hasil penelitian di atas dapat dikatakan bahwa masa transisi dari remaja menuju dewasa adalah sebuah transisi yang kompleks. Terdapat banyak stressor yang mengarah pada berbagai kesulitan, sehingga individu merasa

terjebak dan kehilangan arah dalam masa dewasanya. Individu mulai merasa sulit menghadapi dunia, sulit mengatur emosi, hingga mulai mempertanyakan apakah kehidupannya yang akan dijalani telah berada di jalan yang benar atau tidak.

Nib (2018) mengungkapkan beberapa tanda ataupun ciri khas individu tersebut mengalami quarter life crisis diantaranya merasa kalah dan tertinggal dengan pencapaian teman sebaya. Selanjutnya individu juga merasa terkurung dalam keadaan yang sulit, merasa bingung dengan kemungkinan – kemungkinan positif ataupun negatif dalam jangka panjang, dan bahkan terdapat dengan jelas kekurangan dan kelebihan dari diri sendiri.

Berdasarkan dari uraian latar belakang yang telah dijelaskan oleh penulis, maka penulis tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “*Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Stambuk 2019 di Universitas Medan Area Stambuk 2019*” untuk melihat dan mengetahui bagaimana gambaran *Quarter Life Crisis* pada individu dewasa awal.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan diatas bahwa adanya sebuah tekanan dalam masa individu dewasa awal. Maka penulis hanya membatasi masalah dalam penelitian ini pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area stambuk 2019 yang berada pada kampus 1 dengan melihat bagaimana gambaran *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “*Bagaimana Gambaran Quarter Life Crisis pada individu dewasa?*”

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan pembahasan yang ada di atas,maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran *Quarter Life Crisis* pada individu dewasa awal.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara umum dapat kiranya memberikan sumbangsih ilmiah bagi pengembangan ilmu psikologi,khususnya Psikologi Klinis terkait dengan gambaran *Quarter Life Crisis* dan diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi penulis yang akan datang jika ingin meneliti terkait dengan *Quarter Life Crisis*.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penilaian positif terkait dengan gambaran atau bahkan informasi kepada Individu khususnya mahasiswa yang sedang berada pada fase dewasa awal tentang *Quarter Life Crisis* guna untuk meminimalisir fase *Quarter Life Crisis* agar individu terkait dapat menjalankan kehidupan dan memandang dunia ini sebagai sesuatu hal yang berharga.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Quarter Life Crisis

##### 2.1.1 Pengertian Quarter Life Crisis

Istilah *Quarter Life Crisis* atau krisis seperempat baya dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robins dan Abby Wilner pada tahun 2001 yang merupakan dasar utama dari teori emerging adulthood Jeffrey Arnett. Blake (2008) 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 (Murphy, 2011).

*Quarter Life Crisis* atau yang sering disingkat QLC dalam perspektif barat merupakan bagian dari gejala 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 2014). Dalam perspektif ilmu psikologi, krisis ini berkaitan dengan konsep *Emerging Adulthood*, suatu masa perkembangan seseorang setelah melewati masa remaja hingga sebelum dewasa. Masa dimana individu merasakan beban berat dengan rencana-rencana dan pilihan-pilihan penting untuk masa depan. Krisis ini muncul dengan berbagai reaksi emosi seperti frustrasi dan juga panik, tidak adanya tujuan dan sebagainya, krisis ini bila tidak ditanggapi serius akan mengakibatkan depresi. Masalah yang sering menimpa individu pada fase remaja menuju dewasa meliputi pencapaian dalam karir, finansial, dan kehidupan sosial.

*Quarter Life Crisis* adalah sebuah tahap dimana krisis emosional terjadi pada individu di fase usia 20-an tahun, krisis emosional yang terdapat pada individu difase *Quarter Life Crisis* diantaranya perasaan tidak berdaya, merasa bimbang atau meragukan kemampuan diri sendiri, terisolasi serta cenderung takut, cemas terkait kegagalan di masa depan. (Balzarie & Nawangsari, 2019) . Krisis yang dialami individu usia 20-an tahun dikarenakan oleh banyaknya paksaan dan tekanan hidup. Umumnya dikarenakan oleh kemauan orang tua untuk mengambil langkah apa di masa depan (Arnett, 2004), serta stress terkait pendidikan (Kartika, Deria & Ruhansih, 2018). Hal ini juga menjadi tuntutan serta masalah yang sampai khas dan terjadi pada hampir semua individu di negara berkembang termasuk Indonesia, dimana sesuatu yang mampu mempengaruhi individu dalam berperilaku adalah penilaian dan tanggapan dari lingkungan.

Berdasarkan beberapa definisi menurut teori yang telah dipaparkan di atas, maka disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah tahap pertentangan dan ketidakpastian akan kehidupan serta adanya pergolakan secara emosional yang mana terjadi pada tahap perpindahan dari remaja menuju masa dewasa ataupun dari dunia pendidikan menuju dunia realita atau pekerjaan. Hal ini juga ditandai dengan timbulnya rasa cemas, gelisah, putus asa, ketakutan, kebingungan dalam berbagai aspek terutama dalam kehidupan masa depan. Pada tahap ini, individu akan mengalami kebimbangan yang luar biasa terkait pilihan-pilihan hidup yang harus diputuskan. Dalam fase ini juga banyak individu yang jika berlarut dan merasa terperangkap terus menerus akan menimbulkan gejala-gejala psikologis seperti depresi dan gangguan kecemasan.

### 2.1.2 Tahapan Quarter Life Crisis

Nash & Murray (2010) memaparkan *Quarter Life Crisis* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu :

#### a. Faktor Internal

##### 1) Harapan dan Mimpi

Dalam hal ini, individu mulai membuat pertanyaan terkait apa yang akan mereka hadapi kedepannya. Pertanyaan tersebut umumnya meliputi seputar minat dan impian yang akan dihadapi. Tidak jarang juga dalam proses ini individu mulai meragukan pilihan terkait karir impiannya dan bagaimana nantinya ia mampu bertanggung jawab akan hal tersebut. Dampak dari keraguan tersebut terkadang membuat individu kembali membuat ulang terkait apa yang mereka impikan.

##### 2) Religion and Spirituality

Individu dalam fase ini umumnya juga akan memiliki keraguan terkait kepercayaan yang dianutnya. Walaupun kepercayaan tersebut sudah melekat dan diterapkan kepadanya sedari kecil, akan tetapi ada kesenjangan spiritual yang menimbulkan pemikiran – pemikiran *skeptis* akan hal tersebut. Pemikiran tersebut juga mampu berdampak pada bagaimana ia memandang kebaikan dan keberuntungan dalam hidup, persepsi dan penilaian teman terkait kepercayaan, dan bagaimanapun nantinya ia mampu mengajarkan nilai nilai kepercayaan ke anak – anaknya nanti.

## b. Faktor Eksternal

Individu yang mengalami quarterlife crisis juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor dari luar diri individu, diantaranya :

- 1.) Hubungan dalam aspek keluarga, percintaan, dan persahabatan. Dalam tahap ini, individu sudah mulai memiliki kebingungan dan menurunkan kepercayaan pada seseorang terkait dengan memberikan perasaan cinta yang tulus. Selain itu, individu juga menyadari aspek hubungan interpersonalnya dengan teman sebaya seperti mengapa ia tidak menemukan teman dekat, apa yang salah dari dirinya atau hal-hal lain yang mampu membuat individu mengalami stress. Dalam keluarga, individu sudah memikirkan untuk bagaimana mereka bisa hidup mandiri tanpa naungan dari orang tuanya.
- 2.) Tantangan dalam aspek akademis, individu mulai sadar apakah pilihan terkait dengan jurusan yang diambil sudah sesuai dengan standarisasi kemauan dirinya, apakah pilihannya ini mampu memberikan penawaran karir yang bagus, apakah individu sudah menguasai dengan baik terkait apa apa saja yang dipelajari dari jurusan yang ditempuhnya.

Habibie dkk (2019) memaparkan pendapat Thouless bahwa faktor terjadinya *Quarter Life Crisis* dibedakan menjadi dua yaitu:

a. Faktor internal, yang dikatakan atau terdapat dalam faktor internal terjadinya *quarterlife crisis*:

- 1) Adanya pengalaman pribadi yang terbesit dan menjadi traumatis
- 2) Moral

3) Faktor emosi dan afeksi

4) Faktor kapasitas intelektual

b. Faktor eksternal, yang dianggap berpengaruh terhadap terjadinya quarterlife crisis:

1) Keadaan lingkungan atau ruang lingkup sosial

2) Rendah dan tingginya pendidikan

3) Tekanan dari budaya

4) Tekanan atau tuntutan hidup

Berdasarkan uraian di atas terkait faktor apa saja yang meliputi dari quarter life crisis ada dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Dari sudut pandang internal bahwa quarter life crisis terjadi dikarenakan adanya gejala batin dalam diri saat menghadapi dan menjalani kehidupan ini sehingga hal tersebut menjadi masalah dan menimbulkan krisis dalam hidup. Gejala batin ini dapat berupa perasaan yang belum terselesaikan di masa lalu hingga dapat menjadi penghambat di masa sekarang, rendahnya self esteem dalam diri sehingga selalu melakukan underestimate kepada diri sendiri dan diproses oleh alam bawah sadar hingga terjadilah krisis tersebut. Selanjutnya pada faktor eksternal, krisis ini terjadi dikarenakan tuntutan sosial dari orang terdekat atau bahkan lingkungan masyarakat sehingga hal tersebut menimbulkan pressure yang kuat dan terjadilah krisis itu dalam hidup.

### 2.1.3 Ciri – Ciri Quarter Life Crisis

Menurut Yulius (2019) untuk melihat individu yang sedang mengalami quarter life crisis ini bisa didapatkan melalui ciri ciri berikut, yaitu :

- a. Memiliki perasaan takut yang besar akan masa depannya, sehingga individu rentan merasa pesimis dalam menjalani kehidupan
- b. Mulai timbul berbagai macam pertanyaan terkait bagaimana hidup berjalan lebih khususnya pada diri sendiri, seperti apakah seluruh keputusan yang diambil akan berdampak buruk atau baik kedepannya serta pertanyaan – pertanyaan yang mengarah pada satu titik keraguan dalam hidup.
- c. Berselisih paham dengan kemauan orang tua, dikarenakan individu pada fase ini sudah mulai harus memilih kemauan dan apa yang ia inginkan dalam hidup maka mereka mampu memilih jalan yang dirasa cukup dan baik bagi kehidupannya. Akan tetapi tidak jarang hal tersebut bertentangan dengan kemauan orang tua sehingga timbul rasa bingung mengikuti kemauan orang tua atau teguh pada pendirian.
- d. Merasa keberuntungan tidak berpihak pada diri, karena sering nya kegagalan menghampiri maka tidak jarang juga individu merasa hidupnya tidak pernah berpihak pada keberuntungan.
- e. Merasa rekan sebaya jauh lebih unggul ketimbang diri sendiri, hal ini disebabkan karena pasti ada momentum dimana individu melihat teman – temannya sudah lebih jauh mengejar impiannya sementara diri sendiri masih diam ditempat.

The Muse & Nib (2018) juga memaparkan apa saja ciri ciri dari individu yang mengalami *Quarter Life Crisis*, yaitu :

- a. Merasa kalah, artinya individu mulai merasa ketertinggalan dalam aspek kehidupan meliputi karir, finansial, bahkan kehidupan baru dengan pasangan.
- b. Merasa terkurung, individu juga sering merasa bahwa dirinya sangat tidak berkompeten dan ahli dalam banyak hal sehingga ia merasa terperangkap dan tidak mampu banyak mengeksplor hal – hal menakjubkan di luar sana.
- c. Kebingungan dengan rencana jangka panjang, saat individu sudah memiliki cita cita di masa kecil seperti ingin menjadi dokter, pilot, polisi, pengacara akan tetapi saat memasuki usia 20-an individu mulai merasa bingung dengan apa yang diimpikan saat kecil. Bahkan, tak jarang individu merasa impian tersebut sangat tidak mungkin untuk digapai mengingat apa yang sedang dijalani dalam kehidupan.
- d. Mulai menyadari kelebihan dan kekurangan, individu mulai merasakan kekurangan yang terdapat dalam diri sehingga memanfaatkan kelebihan yang ada untuk bangkit dari rasa keterpurukan.

Berdasarkan pemaparan teori di atas bahwa adanya ciri - ciri individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* meliputi hal yang *signifikan* pada kelemahan diri. Hal ini ditandai dengan munculnya perasaan khawatir dan pola pikir negatif kepada diri sendiri sehingga dapat menimbulkan perasaan rendah diri dan memperpanjang fase dari krisis ini.

#### **2.1.4. Aspek – Aspek Quarter Life Crisis**

Robbins & Wilner (2001) menyatakan bahwa terdapat tujuh aspek yang menandakan individu tersebut mengalami *Quarter Life Crisis* diantaranya :

a. Bimbang dalam mengambil keputusan

Semakin banyak pilihan hidup yang membangkitkan harapan baru untuk masa depan pada individu, sehingga terkadang menimbulkan kebingungan bahkan ketakutan. Kebingungan dan ketakutan bersumber dari kekhawatiran bahwa akan membuat kesalahan dalam pengambilan keputusan yang dapat menimbulkan konsekuensi jangka pendek atau jangka panjang.

b. Perasaan putus asa

Keputusasaan yang dialami setiap individu biasanya bersumber dari perasaan gagal atau ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai dan anggapan bahwa usaha yang dilakukan sia-sia. Keputusasaan cenderung meningkat, terutama ketika orang membandingkan diri mereka dengan rekan mereka yang lebih berprestasi dan sukses, baik secara akademis maupun karir. Meskipun orang melihat dirinya sangat berbeda dari teman-temannya, menimbulkan perasaan putus asa.

c. Menilai diri secara negatif

Harga diri negatif menyebabkan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan. Orang dengan citra diri negatif meragukan dan selalu mempertanyakan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan hidup. Selain itu, individu tersebut merasa bahwa dirinya adalah satu-satunya yang mengalami situasi yang sulit, yang membuatnya merasa kesepian dan cenderung menganggap dirinya lebih rendah dari orang lain karena tidak mencapai kehidupan yang baik seperti teman-temannya.

d. Merasa terjebak di dalam situasi yang berat

Lingkungan dapat mempengaruhi pikiran dan perilaku orang yang menempatkan orang dalam situasi sulit, terutama dalam pengambilan keputusan. Dalam situasi sulit ini, memang tidak mudah bagi individu untuk menghadapinya karena dengan kebingungan dan ketakutan juga meningkat. Terkadang mereka tahu apa yang harus dilakukan dalam situasi sulit tetapi di sisi lain mereka tidak tahu bagaimana memulainya.

e. Perasaan Cemas

Dalam usia ini, orang memiliki harapan yang berbeda yang ingin mereka penuhi, tetapi sulit karena dibayangi oleh perasaan cemas dan takut bahwa mereka tidak akan dapat memberikan hasil yang memuaskan pada saat ini.

f. Tertekan

Orang yang mengalami *Quarter Life Crisis* merasa kewalahan dengan masalah yang dihadapinya dan merasa bahwa masalah yang dihadapinya terlampau berat. Perasaan seperti itu menyebabkan orang tersebut menjadi disfungsional dan tidak optimal karena merasa masalah yang dihadapinya terus membebani dirinya. Seseorang merasa bahwa kegagalan mempertahankan hidup semakin menyiksanya, terutama pandangan masyarakat terhadap penilaian bahwa mereka harus mencapai suatu tujuan atau berbuat lebih baik.

g. Muncul rasa khawatir terhadap hubungan interpersonal

Selama masa ini, hubungan dengan lawan jenis sangat diperlukan karena budaya yang berkembang di Indonesia sepertinya mewajibkan anak muda untuk menikah sebelum berusia 30 tahun. Akibatnya, kekhawatiran dan kecemasan baru muncul, menyebabkan seseorang mempertanyakan kesiapan mereka untuk

menikah, dengan siapa mereka menikah, dan apakah seseorang yang saat ini bersama mereka adalah orang yang tepat atau mencari seseorang yang lebih cocok dan keluar dari hubungan yang sedang dijalani. Individu pada fase ini juga peduli dengan hubungannya dengan keluarga, teman, pasangan, dan karier.

Selain itu, aspek yang dikemukakan oleh Wibowo (2017) dalam *Quarter Life Crisis* juga mendapatkan beberapa hal yang menandakan bahwa individu tersebut mengalami hal yang terbilang negatif. Diantaranya individu tidak optimis dalam menjalani hidupnya dan perasaan keraguan yang sering dihadapi pada fase umur dewasa. Selanjutnya pada masa ini individu juga sering merasa apa yang dijalannya tidak puas dan sesuai keinginannya, merasa bimbang dalam menjalani kehidupan asmaranya, merasa hanya menjadi sosok yang tidak terlihat di dalam kehidupan, dan merasa kerap terjebak dalam keadaan yang dirasa sulit, merasa rindu dengan kehidupan masa lalu, merasa tidak aman dalam kondisi keuangan yang ada, dan berharap untuk bisa keluar dari kenyataan yang sedang ia hadapi., jauh dari spiritual, benci dengan diri sendiri, serta mendapat tekanan dari standar sosial.

Berdasarkan pemaparan uraian yang dijelaskan bahwa memang terdapat aspek aspek dari *Quarter Life Crisis* yang mengarah kedalam hal yang cenderung negatif. Aspek ini mengarah pada sesuatu hal yang dapat menimbulkan stress terkait permasalahan yang ada. Adapun aspek yang dimaksud antara lain seperti cemas, tertekan, perasaan putus asa, menilai diri secara negatif, merasakan kebimbangan.

## 2.2 Dewasa Awal

### 2.2.1 Pengertian Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja. Di dalam fase remaja transisi ini biasanya meliputi rasa ketergantungan menuju kemandirian baik dari segi ekonomi, kebebasan dalam definisi identitas, dan menemukan pandangan masa depan yang lebih realistis. Menurut Santrock (2011), masa dewasa awal adalah peralihan dari remaja menuju dewasa, kelompok usia 18-25, periode yang ditandai dengan menemukan pengalaman pengalaman baru.

Menurut Santrock (2002), masa dewasa awal merupakan masa untuk bekerja dan membangun hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lain. Bagi kebanyakan orang, menjadi dewasa melibatkan masa transisi yang panjang. Baru-baru ini, transisi dari remaja ke dewasa yang disebut beranjak dewasa terjadi antara usia 18 dan 25 tahun dan ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi. Di mana banyak orang terus mengeksplorasi karir yang diinginkan, ingin menjadi orang seperti apa dan gaya hidup seperti apa yang ingin mereka jalani, baik lajang, kumpul kebo atau menikah (Arnett Santrockis, 2002). Menurut Yahja (2011) berpendapat bahwa masa dewasa awal adalah masa individu harus mampu melepaskan kebiasaan bergantung dengan orang tua dan sudah mampu untuk mandiri karena mempunyai tugas dan fungsi yang baru sebagai individu yang dewasa.

Dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa masa dewasa awal merupakan fase peralihan dari masa remaja ketika individu berada pada fase tersebut mulai mencari jati diri, bereksplorasi dan melepaskan kecanduan Mereka

menghormati orang tua mereka dan mulai belajar mandiri dan ulet keputusan dalam menghadapi banyak masalah kehidupan. Kelompok usia dewasa awal dimulai pada usia 18-29 tahun.

### **2.2.2 Tugas Perkembangan Dewasa Awal**

Monks (2004) mengungkapkan perihal penjelasan dari tugas-tugas perkembangan dalam masa dewasa awal sebagai berikut:

1. Pilih teman untuk menghabiskan waktu bersama (seperti calon suami dan istri).  
Setelah pubertas semakin banyak orang dewasa muda yang sudah merasa matang dalam fisiologis (seksual) sehingga siap melaksanakan tugas reproduksi, yaitu kemungkinan melakukan hubungan seksual dengan lawan ramah.
2. Mulai belajar untuk hidup bersama suami istri. Dari pernikahannya ia menerima dan memandang dirinya sebagai pasangan saling menerima kekurangan dan saling membantu membangun rumah.
3. Memulai hidup untuk berkeluarga. Sikap mandiri ini adalah sikap positif bagi mereka karena itu juga digunakan dalam persiapan pindah ke rumah baru dan belajar mengasuh anak.
4. Memulai untuk mendapatkan jabatan dari pekerjaan. Setelah menyelesaikan pendidikan formal di sekolah menengah, akademi atau universitas, biasanya orang dewasa muda memasuki dunia kerja untuk melamar dan mengandalkan pengalaman dan keahlian yang dipunya.

5. Mulai sadar untuk bertanggung jawab sebagai warga negara yang layak. Warga negara yang baik adalah impian setiap orang yang ingin hidup tenang, damai dan bahagia di tengah-tengah masyarakat. Warga negara yang baik adalah warga negara yang patuh dan patuh pada peraturan perundang-undangan yang ada.

6. Mendapatkan kelompok sosial yang sesuai dengan nilai yang mereka rasakan. Masa dewasa awal ditandai juga dengan membentuk kelompok-kelompok sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya.

Hurlock (2011) menjelaskan juga bahwa tugas tugas perkembangan dewasa meliputi bagaimana individu memasuki dunia baru. Dalam hal ini, individu sudah mulai harus mendapatkan sebuah profesi atau pekerjaan yang layak untuk dapat menyambung kehidupannya. Selanjutnya adalah individu mulai memilih teman untuk dijadikan pendamping hidup, membentuk sebuah keluarga, melakukan tanggung jawab sebagai warga negara dan pastinya turut andil menampilkan diri dalam sebuah kelompok sosial.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan diatas, memang dapat disimpulkan bahwa tugas tugas perkembangan saat dewasa meliputi beberapa faktor yang menandakan individu tersebut sudah harus memasuki babak baru dalam sebuah fase kehidupan dan diharapkan bertemu serta kehilangan banyak orang bahkan mengemban tugas sebagai sosok warga negara. Adapun faktor faktor tersebut yaitu memilih teman untuk hidup bersama, menjalani kehidupan baru sebagai suami istri, mengelola kehidupan rumah tangga, berusaha mendapati jabatan dari sebuah pekerjaan, dan mendapatkan kelompok sosial yang sesuai dengan nilai yang dirasakan.

### 2.2.3 Ciri – Ciri Dewasa Awal

Hurlock (2011) menjelaskan perihal ciri-ciri dewasa yang terlihat dalam masa-masa dewasa awal sebagai berikut:

1. Masa dewasa dini sebagai pengaturan. Saat ini individu menerima tanggung jawab sebagai orang yang dewasa. Individu laki laki mulai memperlakukan dan membentuk bidang pekerjaan sebagai sebuah profesi sementara perempuan diharapkan untuk mengambil tanggung jawab sebagai ibu dan pengasuh pbenahan.
2. Masa dewasa dini sebagai usia yang matang dan produktif.
3. Masa dewasa dini mulai menimbulkan masalah masalah. Banyak masalah baru yang harus dihadapi di tahun-tahun pertama masa dewasa. Masalah-masalah baru ini pada dasarnya berbeda dari yang dialami sebelumnya.
4. Masalah dewasa dini sebagai masalah ketegangan emosional. Saat ini, banyak orang yang mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan cara yang baik, sehingga lebih stabil dan tenang
5. Masa dewasa adalah masa pengucilan sosial, rasa keterasingan bertambah dengan adanya persaingan dan keinginan yang kuat untuk maju dalam karir sehingga persahabatan anak muda tergantikan dengan persaingan dalam masyarakat dewasa
6. Masa dewasa dini sebagai masa mengenal komitmen dimana saat individu mengalami fase setelah pubertas, individu mengalami perubahan dimana ia memiliki tugas dan tanggung jawabnya.

Berdasarkan dari pemaparan yang telah di jabarkan, bahwa terdapat hal yang mendeskripsikan ciri ciri dari individu tersebut dikategorikan sebagai individu

dewasa awal. Adapun hal yang meliputi ciri ciri ini adalah individu dewasa yang kreatif, penyesuain dengan gaya hidup baru, ketergantungan, pengucilan sosial, ketegangan emosional, mengenal komitmen, dan lain lain

### 2.3 Gambaran Quarter Life Crisis pada Dewasa ( Emerging Adulthood)

Teori di atas menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah perubahan emosional seperti putus asa, depresi, cemas, terjebak dalam situasi sulit terkait dengan ketidakpastian hidup di masa depan dan mengalami perubahan hidup transisi dari kuliah ke kehidupan nyata sangat berbeda. Krisis seperempat hidup didefinisikan sebagai respons terhadap tingkat ketidakstabilan puncak, perubahan konstan, pilihan yang berlebihan, dan perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya terjadi pada usia 18-29 tahun. Biasanya *Quarter Life Crisis* sering terjadi pada yang sedang menyelesaikan pendidikannya atau bahkan yang sudah lulus.

Pada usia 20 tahun, banyak orang sekarang telah menyelesaikan pendidikannya dan memasuki kehidupan nyata. Proses peralihan/transisi ini menyebabkan kecemasan, kekhawatiran, kebingungan dan stres. Emosi yang dialami seseorang dapat memengaruhi kepercayaan diri. Tindakan untuk mencegah masalah psikologis lain yang muncul pada orang yang berada dalam krisis paruh baya yaitu, individu diharapkan untuk beradaptasi dengan baik pada diri mereka sendiri disaat dalam kondisi banyak tuntutan yang dihadapkan pada mereka. Stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh tekanan fisik dan psikologis yang disebabkan oleh tuntutan diri dan lingkungan sebagai akibat penyesuaian atau adjustment (Nevid dkk, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zainul Anwar (2019) dengan judul “Peran religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa”

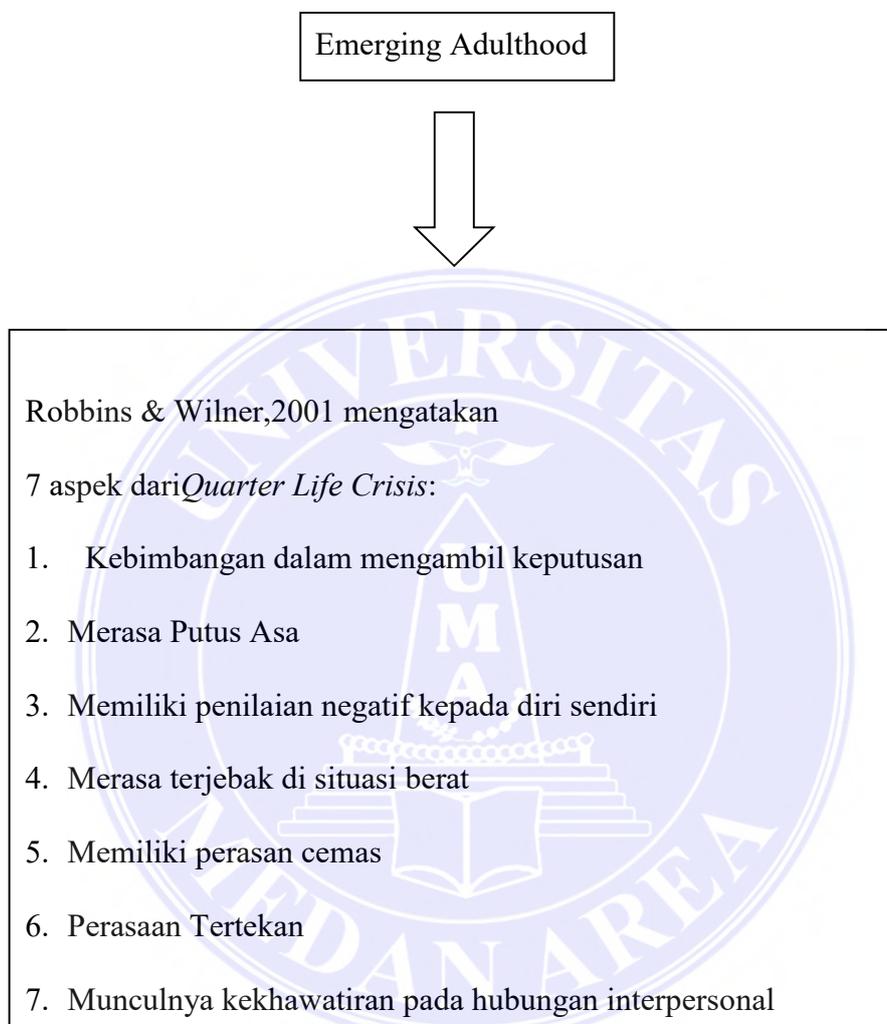
memperoleh kesimpulan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap mahasiswa yang menghadapi *Quarter Life Crisis*. Pengaruh religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis* sebesar 3,4% sedangkan 96,6% merupakan faktor lain selain religiusitas seperti faktor internal maupun eksternal.

Mutiara (2018) juga melakukan penelitian terkait dengan *Quarter Life Crisis* yang mana mendapatkan kesimpulan akhir bahwa sebanyak 82% mahasiswa BKI tingkat akhir mengalami *Quarter Life Crisis* tingkat sedang. Dan upaya untuk menghadapi situasi *Quarter Life Crisis* ini berdasarkan dari wawancara adalah individu mulai mendekatkan diri kepada yang Maha Pencipta, berbagi apa yang sedang dirasakan kepada orang lain, berkreatifitas, dan mengevaluasi diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Faiza, Muhammad & Wahyu (2022) juga mendapatkan kesimpulan akhir yang mana adanya tingkat *Quarter Life Crisis* lebih tinggi pada mahasiswa semester akhir dibandingkan mahasiswa semester dua dikarenakan mahasiswa semester akhir sudah cukup dekat dengan kelulusan sehingga membuat mereka harus mempersiapkan apa yang akan dilakukan setelah lulus.

## 2.4 Kerangka Konseptual

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Kampus I Universitas Medan Area dengan mengambil data jumlah populasi dan menentukan sampel berdasarkan data kemahasiswaan Universitas Medan Area yang beralamat di Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estete / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223. Penelitian yang dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area berjalan selama lima hari yang dimulai dari tanggal 17 April 2023 sampai dengan 21 April 2023.

#### **3.2. Bahan dan Alat Penelitian**

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis skala penelitian yang berfungsi untuk mendapatkan data dari sampel penelitian. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologis untuk *Quarter Life Crisis* dengan jumlah aitem sebanyak 30 butir dari 7 aspek Quarter Life Crisis yang dikemukakan oleh Robbins (2001) yaitu ; adanya rasa bimbang dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap kemampuan diri, merasa terjebak dalam sebuah kondisi yang rumit, cemas, tertekan, dan khawatir akan hubungan interpersonal. Skala penelitian ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban, diantaranya sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Pemberian skor untuk skala ini dimulai dari angka 1 hingga 4 dengan kategori sangat setuju setuju diberi skor

4, setuju diberi skor 3, tidak setuju diberi skor 2 dan sangat tidak setuju diberi skor 1.

### 3.3. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif seperti pendapat (Yusuf, 2014) dikatakan metode kuantitatif karena menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dan juga analisis statistik. Pendekatan ini juga menggunakan studi deskriptif yang mana penelitian ini mempunyai sebuah arah yang jelas untuk memaparkan terkait fenomena, situasi, serta karakteristik individual maupun kelompok secara objektif (Sugiyono, 2013). Penelitian yang dilakukan ini diartikan untuk dapat memberikan deskripsi terkait gambaran *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal.

#### 3.3.1. Validitas Alat Ukur

Validitas adalah sejauh mana alat ukur benar dan akurat dalam menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 2015). Sugiyono (2017: 125) mengatakan bahwa derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh penulis. Uji validitas ini dilakukan untuk mengukur apakah data yang telah didapat setelah penelitian merupakan data yang valid atau tidak, dengan menggunakan alat ukur yang digunakan (kuesioner). Dalam penelitian ini untuk mengetahui validitas instrumen, digunakan korelasi antara skor setiap item dengan skor total keseluruhan item yang perhitungannya menggunakan SPSS Viewer 24.01.

**Tabel I Sebelum uji validitas Quarter Life Crisis**

ASPEK	INDIKATOR	FAVOURABLE	UNFAVORABLE	TOTAL
Bimbang dalam mengambil keputusan	Bingung dan Khawatir	1,2	3,4	4
Perasaan putus asa	Rasa tidak percaya diri	6,7	5,8	4
Menilai diri secara negatif	Menilai diri dengan <i>self esteem</i> rendah	9,12	10,11	4
Merasa terjebak dalam situasi sulit	Terperangkap dalam keadaan	13,14,15,26	16	5
Perasaan cemas	Takut dan tidak merasa aman	19,17,18	20	4
Tertekan	Merasa gagal,tersiksa	21,22,23,25	24	5
Khawatir akan hubungan interpersonal	Mulai mempertanya kakehidupan dan orang sekitar	27,28,30,29		5
<b>TOTAL</b>				<b>30</b>

Aspek-aspek dari Quarter Life Crisis menurut Robbins & Wilner (2001) adalah sebagai berikut ; 1. Bimbang dalam mengambil keputusan, 2. Perasaan Putus Asa, 3. Menilai diri secara negatif, 4. Merasa terjebak di situasi yang sulit, 5. Perasaan Cemas, 6. Tertekan, 7. Muncul rasa Khawatir terhadap hubungan interpersonal.

### 3.3.2. Relibilitas Alat Ukur

Menurut Sugiyono (2017: 130), uji reliabilitas menentukan sejauh mana pengukuran pada objek yang sama memberikan data yang sama. Uji reliabilitas indera ukur pada penelitian ini memakai pendekatan internal consistensi yang hanya memerlukan satu kali penggunaan tes tunggal dalam sekelompok individu menjadi subjek menggunakan tujuan buat melihat konsistensi pada tes itu sendiri. Teknik ini pandang ekonomis, praktis, & berefisiensi tinggi, sebagai akibatnya output penelitian bisa digeneralisasikan dalam populasi (Azwar, 2015).

### 3.3.3. Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data menggunakan statistika deskriptif dengan persentase. Disebut statistika deskriptif karena dalam Penelitian ini statistik yang digunakan hanya untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tanpa melakukan generalisasi atau inferensi (Gunawan, 2015). Penggunaan statistika deskriptif dengan presentase dalam penelitian ini dengan cara mengorganisir dan menganalisis data sehingga bisa memperoleh gambaran yang teratur tentang suatu kejadian. Langkah-langkah Analisis Data dalam Penelitian ini meliputi :

- 1) Penskoran Jawaban Responden,
- 2) Menjumlahkan skor Total Variabel,
- 3) Mengelompokkan Skor yang dicapai berdasarkan tingkat kecenderungan
- 4) Melihat Persentase tingkat kecenderungan dalam kategori yang ada sehingga diperoleh informasi hasil penelitian.

Selanjutnya untuk mengidentifikasi aspek quarter life crisis pada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Medan Area digunakan rumus F% sebagai berikut:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{jumlah jawaban setiap skala}}{\text{total jawaban setiap skor}} \times 100$$

### 3.4. Populasi dan Sampel

#### 3.4.1. Populasi

Populasi adalah kumpulan ukuran dari sesuatu yang darinya kita dapat menarik kesimpulan. Populasi dikaitkan dengan data, bukan orang atau objek. Jadi yang dimaksud dengan Menurut Sinaga (2014) populasi adalah orang dengan karakteristik yang sama meskipun tingkat kemiripannya hanya sedikit atau semua orang yang akan dijadikan subjek. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa/I Fakultas Psikologi Stambuk 2019 di Universitas Medan Area kampus 1 dengan jumlah 199 orang.

#### 3.4.2. Sampel

Sampel merupakan beberapa dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi. Sinaga (2013) berpendapat, sampel itu adalah sebagian dari anggota-anggota suatu golongan (kumpulan objek-objek) yang dipakai sebagai dasar untuk mendapatkan keterangan (atau menarik kesimpulan) mengenai golongan (kumpulan itu). Dalam penelitian ini, penentuan sampel akan dilakukan *screening* pada mahasiswa fakultas psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi dengan berlandaskan skala aspek *Quarter Life Crisis*. *Screening* dilakukan untuk

mengetahui gambaran Quarter Life Crisis pada mahasiswa fakultas psikologi. Adapun untuk memilih sampel yang akan dipakai pada penulisan, terdapat berbagai teknik sampling yang dipakai. Teknik pengambilan sampel dalam dasarnya bisa dikelompokkan sebagai 2 yaitu probability sampling & nonprobability sampling.

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2013) sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Adapun karakteristik sampel yang dibutuhkan yaitu :

1. Mahasiswa/i Psikologi stambuk 2019 yang berkisar usia 20 – 25 tahun.
2. Mahasiswa/I yang sedang menyelesaikan skripsi.
3. Mahasiswa yang berada pada kelas reguler A atau kampus 1.

Setelah melakukan screening didasari oleh pernyataannya Yulius (2019) terkait ciri – ciri dari Quarter Life Crisis, maka terdapat 55 orang yang mengalami gejala quarter life crisis di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

### **3.5. Prosedur Kerja**

#### **3.5.1. Persiapan Administrasi**

Persiapan administrasi pada penelitian ini diawali dari membuat surat riset dan pengambilan data untuk meneliti pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Surat riset dan pengambilan data dikeluarkan oleh dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tanggal 12 April 2023 dengan Nomor *871/FPSI/01.10/IV/2023* yang bertujuan kepada Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan Administrasi Keuangan Universitas Medan Area dalam

melakukan riset serta pengambilan data. Perizinan penelitian ini dilakukan agar diharapkan tidak terdapat pihak yang merasa rugi dan penelitian dapat dilaksanakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

### 3.5.2. Persiapan Alat Ukur

Pada tahap persiapan alat ukur yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala penelitian yang dimodifikasi dari skala penelitian Dwi Juliani (2022). Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologis untuk *Quarter Life Crisis* dengan jumlah aitem sebanyak 30 butir dari 7 aspek Quarter Life Crisis yang dikemukakan oleh Robbins (2001) yaitu ; adanya rasa bimbang dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap kemampuan diri, merasa terjebak dalam sebuah kondisi yang rumit, cemas, tertekan, dan khawatir akan hubungan interpersonal. Skala penelitian ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban, diantaranya sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Pemberian skor untuk skala ini dimulai dari angka 1 hingga 4 dengan kategori sangat setuju setuju diberi skor 4, setuju diberi skor 3, tidak setuju diberi skor 2 dan sangat tidak setuju diberi skor 1.

### 3.5.3. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala pengukuran terdiri dari aturan yang digunakan sebagai dasar untuk menentukan panjang atau pendeknya jaral dalam alat ukur dan memungkinkan memberikan data kuantitatif saat diukur. Skala pengukuran ini memungkinkan penulis mengukur nilai variabel yang diukur dengan instrumen tertentu, menjadikan lebih

akurat, efisien, dan lebih mudah untuk dikomunikasikan ( Sugiyono,2016). Selain itu skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala Likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2016).

Skala pada penelitian ini merupakan modifikasi skala likerts dengan 4 pilihan jawaban yaitu “sangat setuju”, “setuju”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju”. Pernyataan favourable diberi rentangan nilai 4-1 dan pernyataan yang bersifat unfavourable diberi rentangan nilai 1-4. Uraian diatas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

<b>Favorable</b>	<b>Nilai</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>Nilai</b>
Sangat Setuju ( SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju ( TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat tidak setuju ( STS)	4

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

1. Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi stambuk 2019 di Universitas Medan Area adalah tinggi mengikuti hasil berdasarkan keseluruhan aspek sebanyak tujuh. Dari hasil analisis ini, diperoleh gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi stambuk 2019 di Universitas Medan Area bahwa aspek yang memiliki nilai persentase terbesar adalah merasa terjebak dalam situasi yang sulit sebesar 22% dengan nilai rata – rata 21,90. Sementara pada aspek yang memiliki nilai persentase terendah adalah perasaan cemas sebesar 7% dengan nilai rata – rata 7,40.
2. Berdasarkan hasil uji frekuensi terdapat nilai jumlah per-orangan dari masing masing aspek tinggi dan rendah. Dari hasil perhitungan analisis deskriptif frekuentif, untuk aspek terjebak dalam situasi sulit diketahui yang berada dalam kategori cenderung tinggi sebanyak 8 orang atau 14.5%, sedang 45 orang atau 81.8%, dan rendah 2 orang atau 3.6%. Dan dari hasil perhitungan analisis deskriptif frekuentif, untuk aspek cemas diketahui yang berada dalam kategori cenderung tinggi sebanyak 1 orang atau 1.8%, sedang 51 orang atau 92.7%, dan rendah 3 orang atau 5.5%.

## 5.2. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

### 1. Saran kepada subjek penelitian

Saran untuk subjek penelitian cobalah untuk memahami situasi yang ada, terlepas dari perasaan terkait hal tersebut. Pastikan kamu siap untuk melewati situasi tersebut, meski tidak dapat mengubahnya. Dengan begitu, kamu akan dapat menerimanya dan terus melakukan aktivitas tanpa adanya beban. Lalu membuat rencana yang potensial saat menghadapi situasi sulit tersebut. Faktanya, kamu cenderung memiliki lebih banyak opsi daripada yang dipikirkan. Cobalah untuk meluangkan waktu terkait cara untuk menghadapi situasi yang sulit dan membuat perasaan menjadi terjebak ini. Paling tidak rencana yang akan dibuat dapat membuat segala hal menjadi lebih baik, meski tidak sepenuhnya selesai.

### 2. Saran Kepada pihak Fakultas

Hendaknya dilaksanakan sosialisasi tentang *quarter life crisis* untuk memberikan pengetahuan kepada mahasiswa tentang bagaimana cara mengatasi gejala-gejala psikologis yang bersifat negatif dan bagaimana cara mengembangkan diri dalam lingkungan akademik agar menjadi mahasiswa yang lebih produktif. Dikarenakan pada era sekarang sudah banyak individu yang lebih nekat untuk mengakhiri hidupnya di usia quarter dalam kehidupan mereka.

### 3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya meneliti gambaran umum dari quarter life crisis pada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Medan Area, apabila peneliti tertarik

untuk melanjutkan penelitian terkait dengan korelasi ataupun mencari lebih dalam hubungan *quarter life crisis* dengan variabel pendukung lainnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. (2022). Apa itu *Quarter Life Crisis*? Bagaimana kamu menghadapinya? *Satu Persen* .
- Alfina Ayu Rahmawati. (2020, November 27). Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja. *Perpustakaan Fakultas Geografi UGM* .
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood : The winding road from the late teens through the twenties*. New York,US: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood : The winding road from the late teens through the twenties*. New York,US: Oxford University Press.
- Baum, E. (2022). *What is a Quarter Life Crisis? 7 Summit Pathway* .
- Black, A. (2010). *Halfway between somewhere and nothing : A exploration of the quarterlife crisis and life satisfaction among graduate students*. Charleston SC, United States: Proquest, Umi Dissetation Publishing.
- Faiza Marsya Nurhaiza, M. M. (2022). Analysis of The Comparison of Quarter Life Crisis Level of 2nd Semester Students and Final Level Students of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *FOKUS* , 270-276.
- FW, Z. (2020). Quarter Life Crisis Menerkam Kaum Millennial. *Pelatihan Pembentukan Kepribadian dan Kepemimpinan (P2KK)* .
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 129-138
- Hurlock, E. B. (2011). *Developmental Psychology : A life-Span Approach* . New York: The McGraw-Hill Companies,inc.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta,Indonesia: Kencana.
- Lin, J. C. (2020). *3 Realizations Everyone Has During Their Quarter Life Crisis (and how to deal with each one)*. *The Muse* .
- Monks, F. H. (2004). Psikologi Perkembangan Pengantar dalam berbagai bagiannya : edisi 15. Yogyakarta: Yogyakarta Gadjah Mada Univerisity Press.
- Murphy, M. (2011). *Emerging Adulthood : Is the QuarterLife Crisis a Common Experience?Technological University Dublin* .

- Mutiara, Y. (2018). Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. Skripsi, Tidak Dipublikasi
- Nicole E Rossi, C. M. (2011). *Does a Quarterlife Crisis Exist?The Journal of Genetic Psychology* .
- Rizky Ananda Artiningsih, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi* .
- Robert J.Nash, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose : The campus guide to meaning-making*. San Fransisco,US: Jossey-Bass.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam.
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-life Crisis during Postuniversity Transition: Locked-out and Locked-in forms in Combination. *Study of Emerging Adulthood and SAGE Publishing*, 1-13.
- Santrock, J. W. (2020). *Essentials Of Life-Span Development Sixth Edition* . New York,US: McGraw-Hill Education.
- Sujudi, M. A., & Bengkel, G. (2020). Quarter Life Crisis di Masa Pandemi Covid - 19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*
- Sinaga, D. (2014). *Buku Ajar Statistik Dasar*. Jakarta Timur,Indonesia: Uki Press.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung,Indonesia: ALFABETA,CV.
- Tsana A. Suyono, A. D. (2021). Hubungan Quarter Life Crisis dan Subjective Well Being pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi Vol 14 No.2* .



**SKALA QUARTER LIFE CRISIS**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	4	4	3	2	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	
2	2	3	4	3	4	3	1	4	3	3	3	2	4	3	3	4	1	1	1	2	2	2	3	4	3	2	3	2	4	4	
3	4	4	2	3	4	4	1	3	3	3	3	4	4	3	4	3	1	1	3	4	2	2	2	3	3	3	4	3	1	2	
4	2	2	4	3	1	3	4	2	1	3	1	3	3	2	1	3	2	3	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	
5	2	2	2	2	4	4	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	1	2	2	2	4	3	2	4	4	1	4	4	1	4	
6	3	2	3	1	4	4	2	4	3	3	1	2	4	3	3	3	1	1	1	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	
7	2	1	3	1	4	3	1	4	3	2	4	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	
8	2	3	2	1	4	4	1	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	2	4
9	4	4	2	1	4	4	3	4	3	3	4	4	1	3	4	2	1	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	
10	2	2	4	2	4	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	1	3	
11	1	1	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	3	1	2	3	2	2	2	1	1	
12	2	1	3	1	4	4	1	4	4	1	3	4	4	2	2	3	1	1	1	1	4	4	3	4	4	4	3	1	1	4	
13	2	1	4	2	3	3	1	2	2	3	1	1	2	2	3	4	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	
14	3	4	4	2	4	3	1	3	2	1	4	3	1	3	1	3	3	1	4	1	3	3	1	3	3	2	1	3	2	3	
15	1	2	2	2	3	1	1	3	1	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	1	
16	1	1	3	4	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	
17	1	2	4	1	3	3	1	4	1	4	4	2	1	1	3	2	2	4	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	
18	2	2	4	2	4	3	1	4	1	3	2	2	3	3	2	3	1	2	1	4	1	1	2	2	1	3	1	2	2	4	
19	1	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	1	1	3	2	1	3	3	3	2	2	1	1	1	1	
20	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
21	2	2	3	2	1	2	4	1	3	3	2	3	2	1	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	
22	3	4	1	4	4	4	1	4	1	1	4	4	3	3	3	4	2	2	2	4	2	1	2	4	1	1	3	4	4	4	
23	2	2	4	1	4	4	1	4	2	3	3	2	4	2	3	3	1	1	1	4	4	4	3	2	4	2	3	3	3	3	
24	2	2	3	2	3	2	1	3	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	
25	2	4	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
26	3	2	4	1	4	4	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	2	2	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	
27	4	4	4	1	4	4	1	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	1	2	4	1	4	4	4	2	1	1	1	1	
28	1	2	4	1	4	1	1	4	1	2	3	2	4	2	3	4	1	1	1	2	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1	
29	2	3	2	2	4	3	1	4	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	4	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	
30	2	3	3	2	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	
31	1	2	3	1	4	3	1	4	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	
32	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	
33	3	3	4	2	4	4	1	4	3	3	4	4	4	2	3	4	1	2	3	1	4	3	4	2	3	4	4	4	4	2	
34	1	1	3	1	2	3	1	2	2	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	1	1	
35	4	4	1	1	4	4	1	3	3	3	3	4	4	2	4	3	1	2	1	2	3	1	2	3	3	2	2	2	1	2	
36	3	4	3	2	4	4	1	4	3	3	4	3	4	2	4	3	1	1	2	4	3	2	3	3	3	4	4	3	1	4	
37	2	2	3	2	4	3	1	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	
38	1	2	3	3	4	3	1	4	3	4	4	1	1	1	3	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	
39	2	4	2	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	2	4	3	3	2	3	4	3	4	3	1	3	
40	3	3	2	2	4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	1	2	1	4	4	2	4	4	2	4	2	1	4	
41	2	2	4	2	2	1	3	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2
42	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
43	2	3	3	1	4	3	2	4	1	2	3	1	3	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1	
44	1	3	3	3	3	3	1	4	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3	
45	1	3	3	3	2	1	1	3	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	
46	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	4	4	2	
47	1	1	3	3	3	1	1	3	1	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	
48	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
49	3	4	3	1	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	3	4	1	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	
50	3	3	2	2	4	3	1	4	4	2	2	1	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	
51	2	1	4	2	4	4	1	4	1	2	3	2	4	4	4	3	1	1	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	
52	1	2	2	2	4	4	1	4	2	2	3	4	1	2	3	1	1	1	2	3	2	3	1	3	2	1	3	2	1	1	
53	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	4	2	3	4	2	3	2	4	2	1	4	2	2	2	
54	1	1	2	3	4	3	1	4	1	2	4	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	3	3	1	1	2	2	
55	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	



**LAMPIRAN 2**  
**KUESIONER SKALA QUARTER**  
**LIFE CRISIS**

### Petunjuk Pengisian Skala

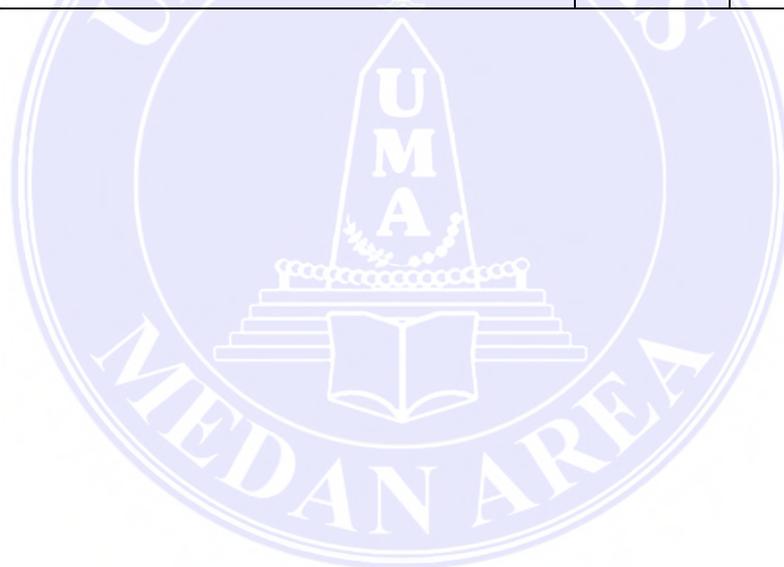
Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

- SS : Bila merasa **SANGAT SESUAI** dengan pernyataan yang diajukan.  
 S : Bila merasa **SESUAI** dengan pernyataan yang diajukan  
 TS : Bila merasa **TIDAK SESUAI** dengan pernyataan yang diajukan  
 STS : Bila merasa **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan pernyataan yang diajukan

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa khawatir terhadap keputusan yang saya ambil untuk masa depan				
2	Saya siap menghadapi segala resiko yang ada pada setiap pilihan yang diambil				
3	Saya merasa putus asa ketika melakukan sebuah pekerjaan dan tidak mendapatkan hasil yang maksimal				
4	Saya tidak terlalu memikirkan masa depan dan cenderung menjalani hidup sesuai dengan apa yang telah ditetapkan.				
5	Saya merasa yakin jika di masa depan mampu mewujudkan mimpi yang diinginkan				
6	Saya merasa pesimis untuk dapat bersaing di dalam dunia pekerjaan setelah lulus kuliah				
7	Saya bingung terhadap menentukan pilihan apa yang terbaik bagi kehidupan saya di masa depan				
8	Saya sering marah dengan diri sendiri atas keadaan yang tidak sesuai dengan rencana				
9	Saya sering merasa tidak bahagia saat berada pada fase dewasa ini				

10	Menurut saya, kegagalan sering berpihak kepada saya sehingga itu membuat saya memandang hidup tidak bahagia.				
11	Saya sedang merasakan antara hal yang saya inginkan tapi tidak mampu tercapai dan hal yang mampu saya capai tapi tidak saya inginkan				
12	Saya punya komitmen yang kuat untuk fokus pada minat yang saya inginkan				
13	Saya sudah mempunyai keputusan yang matang untuk seluruh rencana di masa depan				
14	Saya merasa tidak sepenuhnya yakin kepada kemampuan diri yang saya miliki				
15	Saya tidak menyalahkan diri sendiri terhadap segala hal buruk yang terjadi dalam hidup saya				
16	Saya cukup yakin bahwa kemampuan saya lebih daripada kemampuan rekan sebaya saya.				
17	Saya merasa berada pada situasi di mana hal - hal yang saya lakukan tidak ada yang benar,tetapi tidak juga dapat dianggap salah				
18	Saya ingin segera mendapatkan pekerjaan, akan tetapi saya takut jika tidak dapat maksimal dengan kemampuan yang saya miliki				
19	Saya punya tujuan yang jelas terhadap pilihan karir saya				
20	Saya mempunyai rencana lain apabila keputusan yang saya pilih tidak sesuai dengan apa yang diinginkan				
21	Saya merasa cemas terkait hal - hal dalam hidup di masa dewasa ini.				
22	Saya sering merasa khawatir terhadap bagaimana kehidupan saya di masa depan				
23	Saya merasa takut jika setelah lulus kuliah nanti tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai.				
24	Saya yakin terhadap seluruh keputusan yang saya pilih				

25	Saya merasa kehidupan dewasa ini terlalu berat dan tidak memberikan kebahagiaan bagi saya.				
26	Harapan dari orang sekitar terhadap kesuksesan saya di masa depan membuat saya jadi tertekan.				
27	Saya tidak terlalu memikirkan penilaian yang diberikan oleh orang lain terhadap saya, guna membuat saya lebih fokus dengan pilihan yang sudah saya tetapkan.				
28	Saya merasa telah membuat banyak orang kecewa terutama keluarga.				
29	Saya merasa turunnya intesitas dalam bersosialisasi dengan teman sebaya saya.				
30	Saya belum cukup siap untuk menempuh kehidupan bersama pasangan saya baik dari segi finansial maupun mentalitas.				





**LAMPIRAN 3**  
**HASIL UJI VALIDITAS DAN**  
**REABILITAS SKALA QUARTER**  
**LIFE CRISIS**

# Reliability

**Notes**

Output Created		17-MAY-2023 22:19:02
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	55
Missing Value Handling	Matrix Input	
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		<pre> RELIABILITY /VARIABLES=AITEM01 AITEM02 AITEM03 AITEM04 AITEM05 AITEM06 AITEM07 AITEM08 AITEM09 AITEM10 AITEM11 AITEM12 AITEM13 AITEM14 AITEM15 AITEM16 AITEM17 AITEM18 AITEM19 AITEM20 AITEM21 AITEM22 AITEM23 AITEM24 AITEM25 AITEM26 AITEM27 AITEM28 AITEM29 AITEM30 /SCALE(quarter life crisis) ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=SCALE /SUMMARY=TOTAL.                     </pre>
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.02

## Scale: quarter life crisis

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	55	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the ...

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	30

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AITEM01	71.2545	171.045	.754	.887
AITEM02	70.9273	174.476	.565	.890
AITEM03	70.4364	189.658	.030	.900
AITEM04	71.4727	195.958	-.237	.905
AITEM05	70.0000	182.815	.312	.895
AITEM06	70.3636	175.532	.599	.890
AITEM07	71.9091	183.492	.291	.896
AITEM08	70.0545	185.867	.220	.897
AITEM09	71.0909	175.455	.558	.891
AITEM10	70.7273	180.795	.390	.894
AITEM11	70.5273	178.365	.486	.892
AITEM12	70.9455	172.682	.674	.888
AITEM13	70.5818	175.137	.505	.892
AITEM14	71.1636	179.695	.439	.893
AITEM15	70.8000	175.644	.602	.890
AITEM16	70.5455	180.697	.533	.892
AITEM17	71.9636	189.147	.072	.898
AITEM18	71.6364	183.495	.270	.896
AITEM19	71.6000	179.244	.481	.892
AITEM20	70.8364	179.436	.381	.894
AITEM21	70.9273	172.069	.715	.887
AITEM22	71.2182	175.359	.556	.891
AITEM23	71.0727	177.254	.561	.891
AITEM24	70.8909	183.025	.312	.895
AITEM25	70.7455	173.230	.652	.889
AITEM26	71.1455	182.238	.359	.894
AITEM27	70.9636	168.332	.762	.886
AITEM28	71.2000	177.385	.484	.892
AITEM29	71.5636	182.621	.272	.896
AITEM30	71.0909	173.158	.612	.889

## Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
73.4364	190.991	13.81996	30

## Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Quarter Life Crisis	55	73.4364	13.81996	51.00	105.00



**LAMPIRAN 4**  
**HASIL UJI NORMALITAS SKALA**  
**QUARTER LIFE CRISIS**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Quarter Life Crisis
N		55
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	73.4364
	Std. Deviation	13.81996
Most Extreme Differences	Absolute	.111
	Positive	.111
	Negative	-.060
Kolmogorov-Smirnov Z		.111
Asymp. Sig. (2-tailed)		.088 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.



**LAMPIRAN 5**  
**HASIL UJI FREKUENSI SKALA**  
**QUARTER LIFE CRISIS**

## Frequencies

		Notes
Output Created		19-SEP-2023 20:36:39
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	55
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		<pre> FREQUENCIES VARIABLES=F1 F2 F3 F4 F5 F6 F7   /NTILES=4   /NTILES=2   /PERCENTILES=25.0 50.0 75.0   /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM   /PIECHART FREQ   /ORDER=ANALYSIS.                     </pre>
Resources	Processor Time	00:00:01.61
	Elapsed Time	00:00:01.51

## Statistics

		BIMBANG DALAM MENGAM BIL KEPUTUS AN	PERASA AN PUTUS ASA	MENILAI DIRI SECARA NEGATIF	MERASA TERJEBAK DALAM SITUASI YANG SULIT	PERASAAN CEMAS	TERTEK AN	KHAWATIR AKAN HUBUNGAN INTERPERSON AL
N	Valid	55	55	55	55	55	55	55
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4.69	8.04	10.45	12.95	4.44	12.33	7.05
Median		4.00	8.00	10.00	13.00	4.00	12.00	7.00
Mode		4	8	10	14	5	10	6
Std. Deviation		1.835	1.644	2.644	3.118	1.488	3.378	2.563
Minimum		2	4	5	7	2	7	3
Maximum		8	12	16	20	8	20	12
Sum		258	442	575	712	244	678	388
Percentiles	25	3.00	7.00	8.00	11.00	3.00	10.00	5.00
	50	4.00	8.00	10.00	13.00	4.00	12.00	7.00
	75	6.00	9.00	12.00	15.00	6.00	15.00	9.00



**LAMPIRAN 6**  
**HASIL SCREENING SKALA**  
**QUARTER LIFE CRISIS**

**Statistics**

QLC

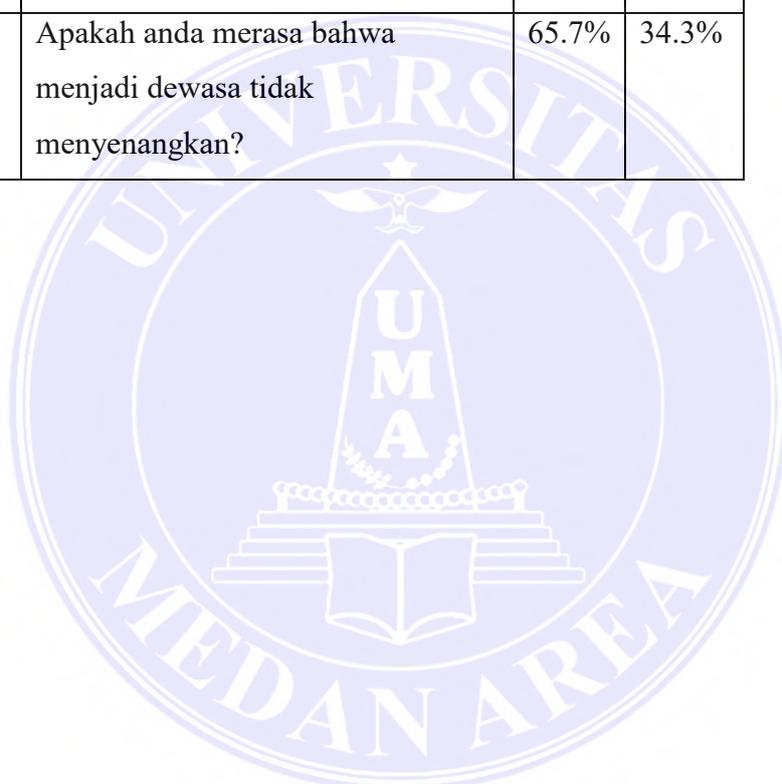
N	Valid	72
	Missing	0
Mean		1.9861
Median		2.0000
Std. Deviation		.39336
Variance		.155

QLC

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	6	8.3	8.3	8.3
Sedang	61	84.7	84.7	93.1
Rendah	5	6.9	6.9	100.0
Total	72	100.0	100.0	

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda sedang khawatir akan masa depan?	85.7%	14.3%
2.	Apakah anda optimis bila keputusan anda saat ini akan berhasil di masa depan?	78.6%	21.4%
3.	Apakah anda merasa khawatir akan karir setelah masa pendidikan selesai?	84.3%	15.7%
4.	Apakah anda bahagia dengan kehidupan yang anda jalani sekarang?	74.3%	24.7%
5.	Apakah anda merasa belum memberikan yang terbaik untuk	91.4%	8.6%

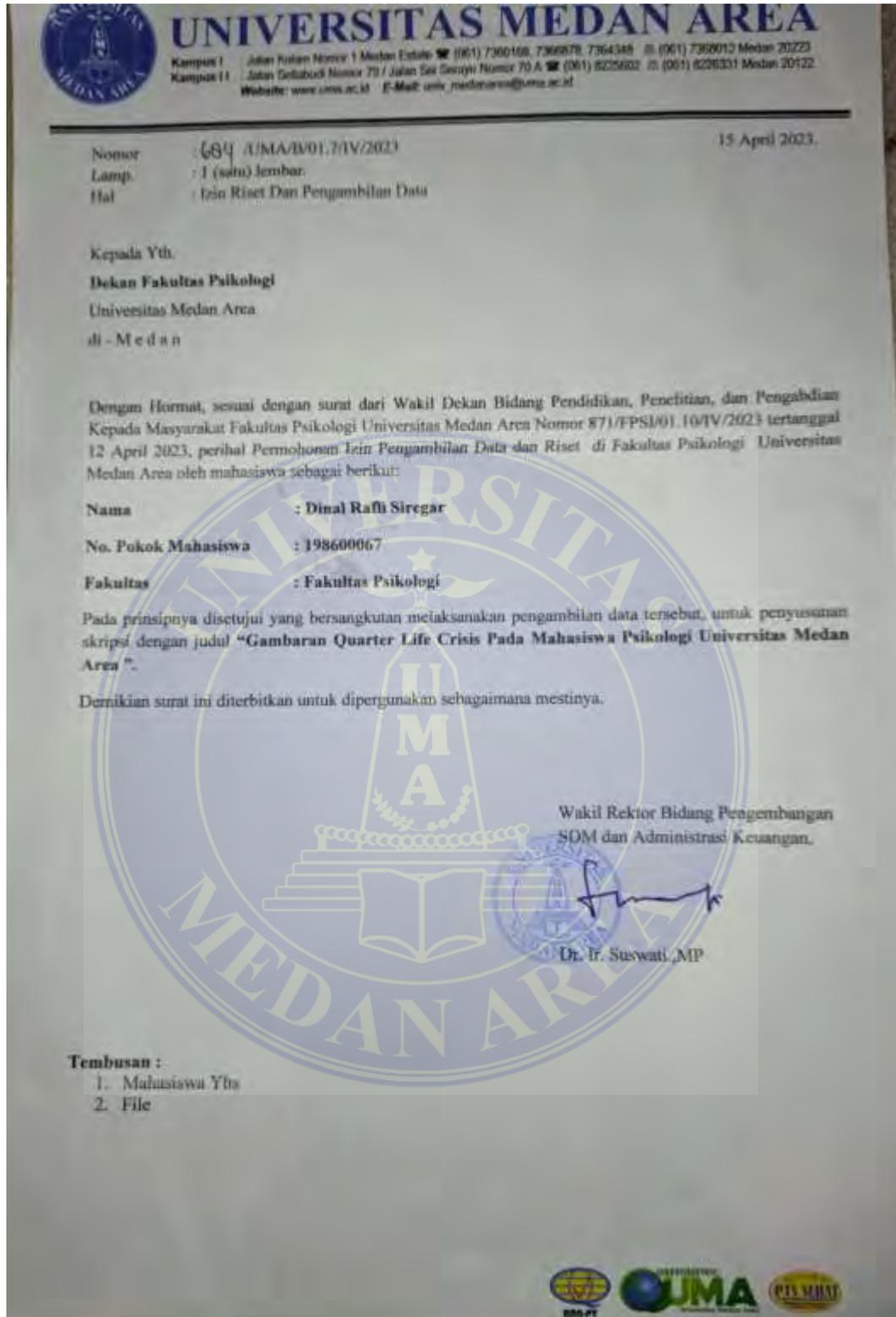
	keluarga anda dan diri anda?		
6.	Apakah anda merasa bahwa diri anda adalah beban bagi keluarga?	60%	40%
7.	Apakah anda merasa bahwa hidup tidak berpihak kepada anda?	47.1%	52.9%
8.	Apakah anda merasa tertinggal dengan teman sebaya?	55.7%	44.3%
9.	Apakah anda merasakan pikiran berlebihan belakangan ini?	75.4%	24.6%
10.	Apakah anda merasa bahwa menjadi dewasa tidak menyenangkan?	65.7%	34.3%

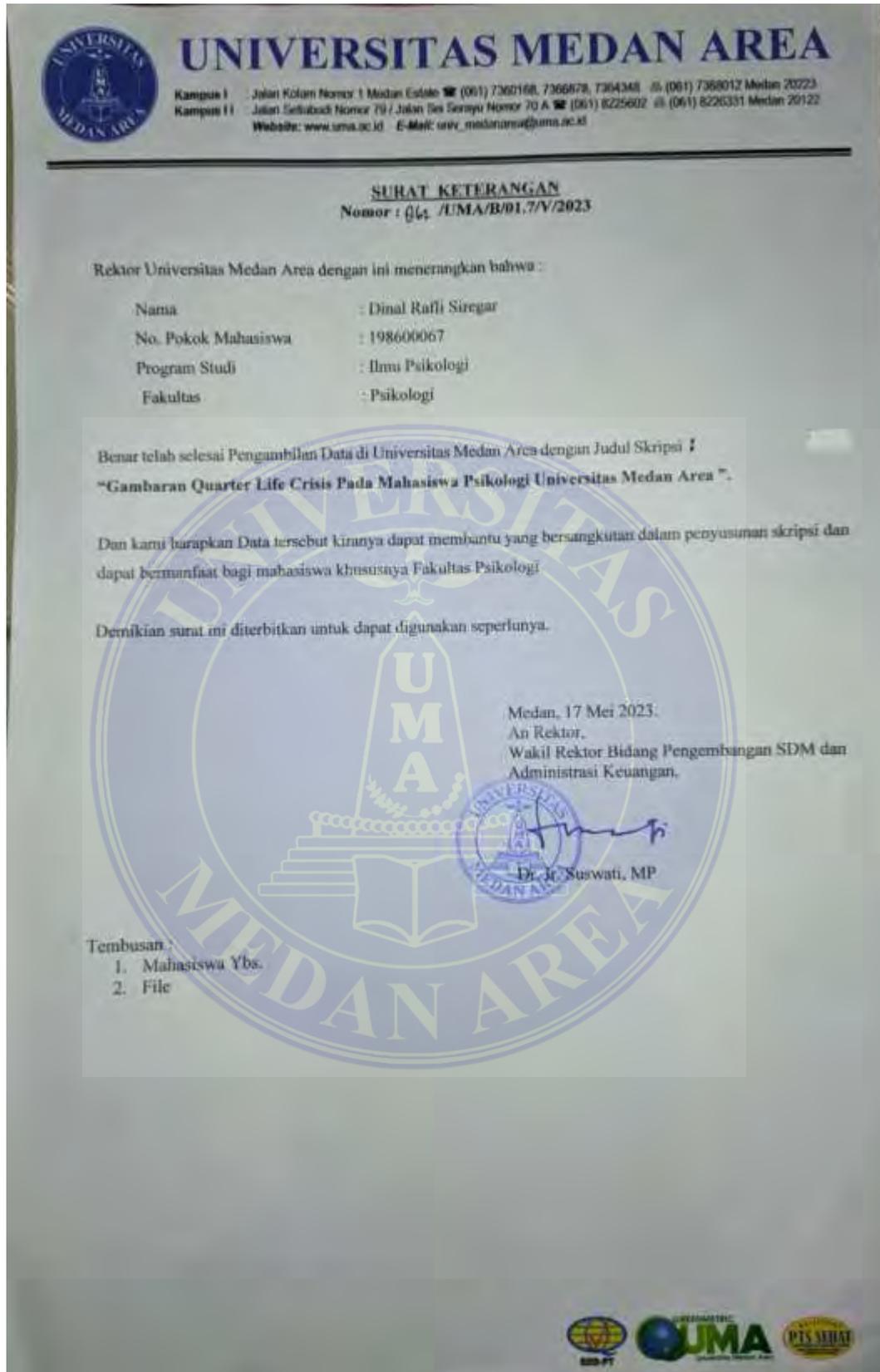




# LAMPIRAN 7

## SURAT PENELITIAN





**UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**

Kampus I : Jalan Pahlam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7390150, 7390870, 7394348 📠 (061) 7300012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 70 I Jalan Sei Sarayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medan@uma.ac.id

---

Nomor : 1067/FPSI/01.10/V/2023 15 Mei 2023  
Lampiran : -  
Hal : Surat Keterangan  
Selesai Pengambilan Data

Yth. Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan Administrasi Keuangan  
Universitas Medan Area  
Di -  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan kepada Ibu bahwa mahasiswa kami tersebut dibawah ini :

Nama : Dinal Rafli Siregar  
Npm : 198600067  
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Illmu Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data pada Universitas Medan Area dengan judul *"Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area"*. Bersama kami mohon kepada Ibu kiranya dapat mengeluarkan Surat Keterangan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas Medan Area terhitung mulai tanggal 17 - 21 April 2023 s.d 21 April 2023.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan  
Pengabdian Kepada Masyarakat  
  
Liaut Alhita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip