

# **GAMBARAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MEDAN AREA (UMA)**

SKRIPSI

OLEH

SUCI AULIA PUTRI  
188600350



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2024

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 4/10/24

Access From ([repository.uma.ac.id](https://repository.uma.ac.id))4/10/24

# **GAMBARAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MEDAN AREA (UMA)**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh  
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area

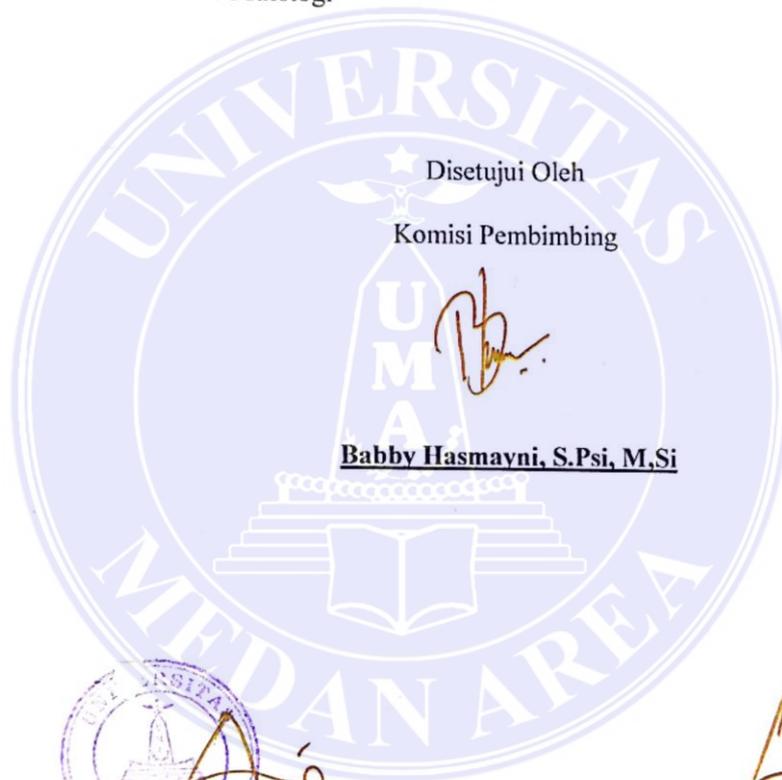


OLEH  
SUCI AULIA PUTRI  
188600350

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2020

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Universitas  
Medan Area  
Nama : Suci Aulia Putri  
NPM : 188600350  
Fakultas : Psikologi



Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing

Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si

  
Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog  
Dekan

  
Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog  
Ka. Prodi

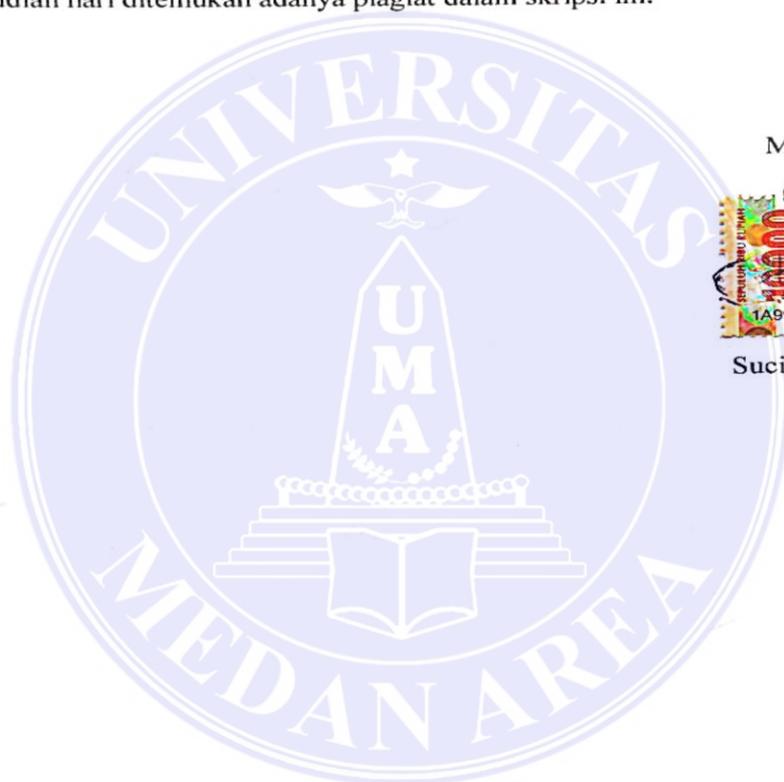
Tanggal Lulus: 30 Agustus 2024

ii

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri, adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan 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 dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 2024



Suci Aulia Putri

188600350

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Suci Aulia Putri  
NPM : 188600350  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul **Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Universitas Medan Area.**

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformat-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 2024

Yang Menyatakan

  
Peneliti

## ABSTRAK

### GAMBARAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MEDAN AREA (UMA)

OLEH:  
SUCI AULIA PUTRI  
NPM: 188600350

Mahasiswa tingkat akhir merupakan salah satu yang terkena dampak *quarter life crisis* karena berada usia dewasa awal, seringkali mengalami berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kesedihan, rasa bersalah, kemarahan terhadap diri sendiri maupun kondisi yang dialaminya, serta memiliki perasaan tertekan, dan kehilangan harapan akan masa depannya. Penelitian bertujuan untuk meneliti secara empiris bagaimanakah tentang “Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Universitas Medan Area”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan penelitian kuantitatif. Peneliti mengambil 235 sampel dari populasi mahasiswa Universitas Medan Area. Pengumpulan data menggunakan skala *quarter life crisis* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *quarter life crisis*. Dari hasil analisis yang peneliti lakukan diketahui bahwa aspek yang paling dominan merupakan aspek penilaian diri yang negatif. Aspek ini memiliki persentase sebesar 26,30% dengan sebanyak 66 dari 235 mahasiswa mengalami persentase tinggi sebesar 28,1%. Sedangkan persentase paling terendah merupakan aspek khawatir terhadap hubungan interpersonal sebesar 7,8%. Hal tersebut menyatakan bahwa mahasiswa Universitas Medan Area tidak mengkhawatirkan hubungan interpersonal, hanya 7 dari 235 mahasiswa yang mengalami persentasi tertinggi sebesar 3%.

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

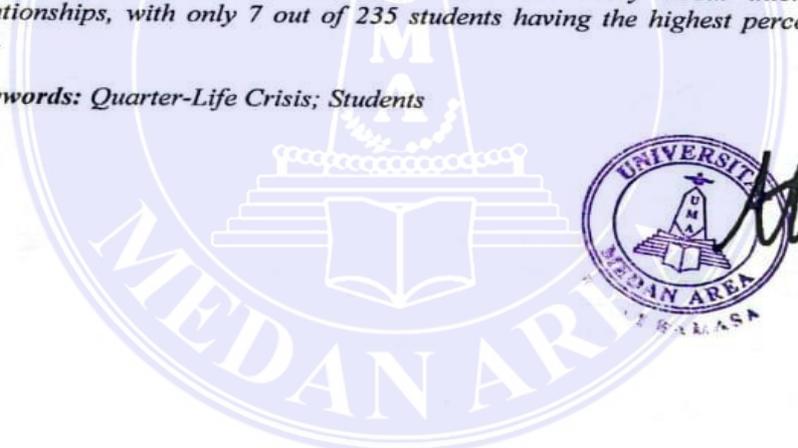
**ABSTRACT**

**AN OVERVIEW OF QUARTER-LIFE CRISIS AMONG STUDENTS AT  
UNIVERSITY OF MEDAN AREA (UMA)**

**BY:  
SUCI AULIA PUTRI  
NPM: 188600350**

*Final-year students are among those affected by the quarter-life crisis due to being in early adulthood, often experiencing various negative feelings such as confusion, sadness, guilt, anger towards themselves or their circumstances, and feelings of pressure and hopelessness about their future. This study aimed to empirically examine the "Overview of Quarter-Life Crisis among Students of University of Medan Area." The type of research used in this study was quantitative research. The researcher took 235 samples from the population of Universitas Medan Area students. Data collection used a quarter-life crisis scale based on aspects of the quarter-life crisis. From the analysis conducted by the researcher, it was found that the most dominant aspect was the negative self-assessment aspect. This aspect had a percentage of 26.30%, with 66 out of 235 students having a high percentage of 28.1%. Meanwhile, the lowest percentage was the concern for interpersonal relationships aspect at 7.8%. This indicated that Universitas Medan Area students did not worry about interpersonal relationships, with only 7 out of 235 students having the highest percentage of 3%.*

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



## RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Medan pada tanggal 25 Januari 2000 dari ayah bernama Mulyono dan ibu bernama Suryani. Peneliti merupakan anak ke tiga dari tiga bersaudara. Peneliti memiliki abang bernama Fikry Ramadhana dan kakak bernama Dinda Ilmi Amalia. Peneliti lulus dari SMA swasta Al-Ulum Medan pada tahun 2018. Peneliti melanjutkan pendidikan sarjana di Universitas Medan Area pada tahun 2018 sebagai mahasiswa fakultas Psikologi.



## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal penelitian ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Universitas Medan Area”.

Terimakasih peneliti Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Ibu Babby Hsmayni, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi, Ibu Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi, M.Si, Psikolog dan bapak Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi selaku pembimbing, Ibu Dinda Pemasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris sidang skripsi.

Terimakasih peneliti sampaikan kepada ibu Suryani selaku ibu yang telah melahirkan dan membesarkan saya serta bapak Mulyono selaku bapak yang telah menafkahi dan membesarkan saya.

Dalam penyelesaian penulisan skripsi ini peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan, oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran serta kritikan yang bersifat membangun dari seluruh pihak.

Penulis

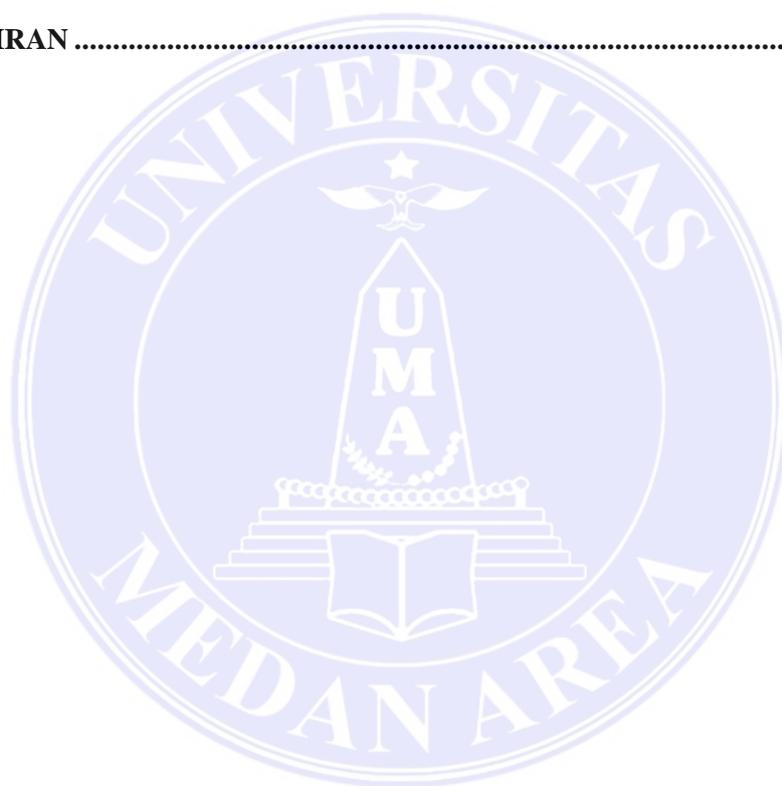
(Suci Aulia Putri)

18.860.0350

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI-UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	6
1.3 Perumusan Masalah .....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 <i>Quarter Life Crisis</i> .....	8
2.1.1 Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	8
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	9
2.1.3 Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	10
2.1.4 Fase-Fase <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
2.2 Gambaran <i>Quarter Life Crisis</i> .....	17
2.3 Kerangka Konseptual.....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	21
3.2 Bahan dan Alat Penelitian.....	22
3.3 Metodologi Penelitian.....	22
3.3.1 Variabel Penelitian.....	23
3.3.2 Definisi Operasional.....	23
3.3.3 Metode Pengumpulan Data.....	24
3.3.4 Metode Analisis Data.....	24
3.3.5 Metode Uji Coba Alat Ukur .....	25

3.4	Populasi Dan Sampel .....	26
3.5	Teknik Pengambilan Sampel .....	26
3.6	Prosedur Kerja .....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>30</b>
4.1	Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	30
4.2	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	31
4.3	Pembahasan.....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>41</b>
5.1	Kesimpulan.....	41
5.2	Saran .....	42
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>46</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Waktu Penelitian .....	21
Tabel 2 Skor Penilaian Instrumen Penelitian.....	28
Tabel 3 Skala Quarter Life Crisis .....	28
Tabel 4 Uji Validitas .....	30
Tabel 5 Analisis Deskriptif.....	31
Tabel 6 Kategori Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan .....	32
Tabel 7 Kategori Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal .....	32
Tabel 8 Kategori Rasa Cemas.....	33
Tabel 9 Kategori Perasaan Tertekan .....	33
Tabel 10 Kategori Penilaian Diri yang Negatif .....	34
Tabel 11 Kategori Perasaan Terjebak dalam Situasi Sulit.....	34
Tabel 12 Kategori Perasaan Putus Asa.....	35



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Data Try Out Penelitian .....	47
LAMPIRAN 2 Data Penelitian .....	50
LAMPIRAN 3 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	59
LAMPIRAN 4 Uji Deskriptif dan Kategorisasi.....	62
LAMPIRAN 5 Skala Quarter Life Crisis .....	68
LAMPIRAN 6 Surat Izin dan Selesai Penelitian .....	74



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Individu akan dituntut ketika memasuki masa dewasa awal menjadi orang yang dewasa, menjadi pribadi yang mandiri, secara mandiri dapat menentukan jalan hidupnya, dapat meningkatkan kualitas dirinya, mendapatkan pekerjaan yang layak serta mempunyai karir yang baik. Dewasa awal merupakan tahap individu mulai menemui banyak masalah, penuh ketegangan, emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidupnya (Hurlock, 2002).

Banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang dalam tahun-tahun awal masa dewasa. Masalah-masalah baru ini berbeda-beda dari masalah-masalah sebelumnya. Penyesuaian diri terhadap masalah-masalah masa dewasa dini menjadi lebih intensif dengan diperpendeknya masa remaja, sebab masa transisi untuk menjadi dewasa menjadi sangat pendek hingga anak-anak muda hampir tidak mempunyai waktu untuk membuat peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Hurlock, 2002).

Dalam menghadapi respon dan tuntutan dari lingkungannya, individu akan memiliki respon yang berbeda-beda. Sebagian individu merasa antusias dan merasa mendapat tantangan menjelajahi dan menjalani kehidupan mendatang yang akan dilaluinya, tetapi ada pula yang merasa khawatir, cemas, tertekan dan merasa dirinya tidak berharga (Nash & Murray, 2012). Namun bagi sebagian individu lainnya akan mengalami rasa khawatir dan mengalami ketakutan ketika akan memasuki masa dewasa. Murphy (2011), menyatakan bahwa masa dewasa

merupakan masa krisis, memiliki perasaan yang negatif seperti merasa tidak yakin, cemas, gelisah, serta frustrasi. Perasaan tersebut akan muncul ketika individu memikirkan kemampuan bagaimana mengontrol kehidupannya yang sekarang. Biasanya terdapat ketidakstabilan, rasa ketidakamanan, fokus diri yang besar, serta memiliki peluang bercampur dengan rasa ketidakpastian dan frustrasi.

Banyak individu di usia 20 tahun mulai ragu dengan kompetensi yang dimiliki, merasa bingung dengan tujuan hidup, serta membandingkan diri dengan orang lain yang pencapaiannya sudah lebih baik dari individu tersebut. Individu yang tidak mampu merespons dan melewati tahapan perkembangannya dengan baik dari berbagai permasalahan yang dihadapi, diperkirakan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti memiliki perasaan bimbang dan kebingungan dalam suatu ketidakpastian, dapat mengalami krisis emosional atau biasa disebut dengan *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Periode ketika individu merasa khawatir dan cemas tentang masa depan dan mulai mempersoalkan kembali apa yang menjadi tujuan hidupnya. Individu yang mengalami krisis ini umumnya belum memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah tersebut, yang mengakibatkan individu akan merasa ragu terkait kemampuan diri mereka apakah mampu melaluinya dengan baik atau tidak (Amalia, Suroso, & Pratitis).

Istilah *quarter life crisis* diperkenalkan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Wilner dalam (Arnett, 2004), dimana kondisi *quarter life crisis* biasa terjadi ketika individu memasuki dewasa awal atau saat memasuki usia 20. Oleh karena itu Robbins dan Wilner menyebut krisis emosional yang terjadi pada kondisi ini dengan istilah "*twenty something*" disebabkan kondisi tersebut banyak dialami dan ditemui pada individu berusia dua puluh tahunan (Atwood & Scholtz,

2008). Masa *quarter life crisis* memiliki tantangan kehidupan yang cukup dimana emosi dan berfikir menjadi sesuatu yang kompleks. Robbins & Wilner (2001) menjelaskan penyebab adanya *quarter lif crisis* karena adanya perubahan dalam hidup dari suatu masa remaja kepada masa dewasa yang menyebabkan ketidakstabilan dan terlalu banyak pilihan sehingga merasa tidak berdaya serta panik.

Menurut Robinson (2015), terdapat empat fase yang terjadi pada *quarter life crisis*. Fase pertama, individu akan merasa bingung dan munculnya rasa keraguan terhadap peran serta komitmen yang dimilikinya. Pada fase kedua, individu akan mengambil langkah untuk keluar dari komitmen yang telah ia buat sebelumnya. Kemudian pada fase ketiga, individu mulai mencoba hal alternatif untuk dapat beradaptasi dengan gaya hidup baru dengan cara mengeksplorasi identitas. Fase keempat, individu mulai dapat berkomitmen dengan peran baru yang telah ia pilih, pada fase ini individu akan merasa lebih baik serta menjadi diri sendiri.

Macrae (2011) pada penelitiannya menyatakan bahwa banyak dewasa awal yang terjadi pada usia 20-30 mengalami serangan panik serta merasa ragu dengan kemampuan diri sendiri dalam menjalani kehidupan pada masa dewasa merupakan akibat dari krisis ini. Dalam penelitian (Vasquez, 2015) menyatakan bahwa individu pada awal masa dewasa sebenarnya mudah mengalami *quarter life crisis* yang dapat diakibatkan oleh tekanan pekerjaan, hubungan interpersonal, serta berbagai harapan untuk menjadi orang yang mapan dan sukses.

Fenomena *quarter life crisis* sering kali dirasakan dan dialami oleh individu di usia 20-an antara lain tentang kebingungan ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Mahasiswa tingkat akhir merupakan salah satu yang tergolong terkena dampak *quarter life crisis* karena berada pada usia dewasa awal. Santrock (2004) mendefinisikan mahasiswa tingkat akhir sebagai mahasiswa yang sudah semester delapan atau lebih dan sedang dalam proses menyelesaikan tugas akhir pada perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Masa transisi dari sekolah menengah atas menuju masa perkuliahan melibatkan banyak perubahan yang akan memunculkan kondisi stress. Mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kesedihan, rasa bersalah, kemarahan terhadap diri sendiri maupun kondisi yang di alaminya, serta memiliki perasaan tertekan, dan kehilangan harapan akan masa depannya. Jika perasaan ini tidak ditangani dengan baik, maka akan mengakibatkan *quarter life crisis* mulai dari frustrasi hingga depresi dan gangguan psikologis lainnya (Atwood & Scholtz, 2008)

Salah satu penyebab krisis yang dialami pada mahasiswa tingkat akhir umumnya ialah tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang dan masalah akademik (Arnett, 2004). Kondisi krisis emosional banyak terjadi ketika individu berada di perguruan tinggi, hal ini terjadi karena setelah menjadi mahasiswa dan tamat dari perguruan tinggi individu biasanya akan bingung setelah lulus akan melanjutkan kemana dan pekerjaan apa yang cocok dengan dirinya. Menurut Santrock (2012), pergeseran peran masa peralihan dari kehidupan universitas dapat mengakibatkan perasaan cemas sampai dengan

masa krisis, kondisi tersebut dapat diakibatkan oleh rasa tidak memiliki harapan, lelah secara mental, merasa sedih hingga depresi.

Saat berada pada tingkat akhir, mahasiswa akan dihadapi dengan berbagai pilihan antara melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial kepada orang lain. Kebimbangan menghadapi masa depan tersebut juga menjadi ciri khas dalam *quarter life crisis*. Dalam Robbins & Wilner (2001), menggambarkan periode setelah kelulusan perguruan tinggi atau universitas sebagai periode yang tidak tenang, stres dan memicu kecemasan, yang dapat menyebabkan perasaan ragu-ragu, tidak berdaya dan panik. Peneliti memahami bahwa dewasa awal merupakan masa cukup sulit bagi mahasiswa terlebih desakan lingkungan dan diri sendiri harus menjadi seseorang yang mandiri.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Martuis & Bahri (2016) yang menunjukkan bahwa 66,16% milenial yang berkuliah di Unsiyah menunjukkan rasa kurang percaya diri untuk menghadapi masa depan, dan merasa tidak tahu akan menjadi apa, bekerja sebagai apa, dan belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depannya. Apabila dilihat dari level atau derajat *quarter life crisis* yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa (82%) tergolong sedang, seperti hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mutiara (2018) pada mahasiswa BKI tingkat akhir.

Dari penelitian tersebut, maka peneliti melakukan wawancara dari beberapa responden mahasiswa fakultas psikologi Universitas Medan Area mengenai *quarter life crisis*. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti

yaitu terdapat lima mahasiswa yang masih bingung dan galau dalam mengerjakan tugas akhir skripsi, mereka takut lulus dengan nilai yang tidak memuaskan dan takut tidak lulus tepat waktu. Dari enam mahasiswa mengatakan bahwa masih tidak mengetahui ingin melanjutkan apa setelah selesai wisuda, apakah ingin melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi atau melamar pekerjaan dan ada beberapa mahasiswa lain yang sudah mengetahui ingin melanjutkan apa setelah wisuda nanti. Dari semua mahasiswa yang diwawancarai, mereka merasa takut akan gagal dan tidak bisa membahagiakan orang-orang disekitar terlebih orang tua serta merasakan bahwa terkadang keinginan mereka yang sudah direncanakan tidak sesuai dengan realitanya.

Berdasarkan dari hasil pemaparan yang disampaikan di atas, diketahui bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* seperti kurang percaya diri, ragu-ragu dan mengalami beberapa kebimbangan dalam menghadapi masa depan. Dengan itu, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui tentang “Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Universitas Medan Area”.

## 1.2 Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan diatas bahwa adanya sebuah kekhawatiran dan kebimbangan terhadap masa depan. Maka penulis hanya membatasi masalah dalam penelitian ini pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Medan Area stambuk 2020 dengan melihat bagaimana gambaran *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Universitas Medan Area.

### 1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian adalah gambaran apa yang mendominasi *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Medan Area berdasarkan aspek-aspek dalam *quarter life crisis*?

### 1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris dan mengetahui bagaimanakah Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Universitas Medan Area.

### 1.5 Manfaat Penelitian

#### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan secara umum bagi ilmu pengetahuan psikologi, khususnya ilmu psikologi perkembangan. Dan diharapkan dapat dijadikan referensi peneliti berikutnya yang terkait dengan *quarter life crisis*.

#### 1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Universitas Medan Area.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 *Quarter Life Crisis*

#### 2.1.1 *Pengertian Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins & Wilner (2001), *quarter life crisis* merupakan perasaan yang muncul saat individu memasuki usia pertengahan 20-an tahun, pada masa ini terdapat perasaan khawatir terhadap kehidupannya di masa depan, terkait dengan karir, relasi serta kehidupan sosial. *Quarter life crisis* merupakan suatu respon terhadap ketidakstabilan yang meningkat, banyaknya menghadapi pilihan-pilihan yang ditandai adanya rasa cemas, tertekan serta rasa tidak berdaya. Kondisi ini biasanya terjadi saat individu sedang menyelesaikan perkuliahan, emosi yang muncul seperti khawatir, panik, frustrasi, serta merasa tidak tahu arah. Krisis ini juga dapat mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya.

*Quarter life crisis* merupakan respon terhadap ketidakstabilan yang meningkat, perubahan yang tetap, menghadapi banyaknya pilihan-pilihan serta adanya perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*), biasanya kondisi tersebut muncul pada individu usia 18 hingga 29 tahun (Robbins & Wilner, 2001). Menurut Fischer (2008) *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang muncul saat menghadapi ketidakpastian kehidupan mendatang yang berhubungan dengan, karir, relasi, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an.

*Quarter Life Crisis* merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang. Perasaan khawatir tersebut seputar hubungan relasi, karier/ pekerjaan, dan kehidupan sosial yang terjadi terhadap mereka di usia sekitar 20 an tahun (Fischer, 2008).

Berdasarkan pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah perasaan khawatir pada diri seseorang yang muncul pada usia 20 tahunan yang disebabkan oleh ketidakstabilan dan ketidakpastian seputar karir, pekerjaan, ataupun kehidupan yang mendatang.

### 2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Menurut Thouless (2000), faktor-faktor *quarter life crisis* dapat dikategorikan menjadi dua yaitu:

- a) Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal *quarter life crisis* meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi.
- b) Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi dan budaya.

Sedangkan menurut Robbins, dalam (Huwaina & Khoironi, 2021) adapun faktor internal yang mempengaruhi *quarter-life crisis* adalah ditandai dengan adanya pertanyaan individu kedirinya sendiri mengenai berbagai aspek kehidupan, diantaranya yakni:

- a) *Hopes and Dream* yakni berkaitan dengan harapan dan mimpi yang sering dipertanyakan karena berkaitan dengan kehidupan yang diinginkan di masa depan.
- b) *Religion and Sprituality* yakni kritis terhadap agama dan spiritualitas yang dianut, sehingga memunculkan berbagai pertanyaan tentang kedekatan dan eksistensi tuhan terhadap dirinya.

Faktor eksternal yang mendorong atau mempengaruhi terjadinya quarter-life crisis adalah menurut Nash & Murray dalam (Huwaina & Khoironi, 2021) adalah:

- a) Hubungan percintaan, keluarga dan pertemanan (fase dimana seseorang memiliki keraguan mengenai hubungan percintannya, dalam hubungan keluarga memiliki tantangan untuk mandiri dan bebas dari orang tua, dan dalam hubungan pertemanan seseorang terkadang merasa tidak menemukan pertemanan yang cocok).
- b) Tantangan akademis (fase ini biasanya mencoba mempertanyakan pilihan akademisnya apakah jurusan yang dipilih sudah tepat untuk menunjang pilihan karir kedepannya, dan juga mempertanyakan kemampuan akan penguasaan materi atau ilmu dari jurusan yang diambil).
- c) Kehidupan pekerjaan (pada fase ini seseorang akan mempertimbangkan soal pilihan karir apakah akan memilih karir sesuai passion atau yang menghasilkan banyak uang meskipun tak sesuai passion).

Berdasarkan pendapat di atas maka faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* ada dua yaitu, faktor internal dan eksternal.

### 2.1.3 Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins & Wilner (2001) terdapat tujuh aspek *quarter life crisis*, yaitu :

- a) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Pada usia dewasa individu akan dihadapkan oleh banyaknya pilihan hidup. Dari banyaknya pilihan hidup tersebut akan memunculkan harapan-harapan baru pada individu mengenai masa depan, sehingga terkadang menimbulkan kebingungan hingga ketakutan. Kebingungan dan ketakutan tersebut disebabkan karena adanya kekhawatiran atas kesalahan dalam pengambilan keputusan, yang

mungkin dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, individu pada usia ini juga masih belum memiliki banyak pengalaman sehingga masih sering merasa bimbang dalam mengambil keputusan.

b) Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Di Indonesia, individu yang memasuki usia 30an biasanya diharuskan sudah menikah dan menjalin hubungan interpersonal. Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan merasa tertekan saat menghadapi masalah dan merasa masalah yang dihadapi sangat berat. Perasaan tersebut mengakibatkan aktivitas individu menjadi terganggu dan tidak maksimal, karena merasa bahwa permasalahan yang sedang dihadapi selalu datang dan membebani.

c) Rasa cemas

Saat memasuki dewasa awal individu akan memiliki banyak harapan dan impian yang ingin dicapai, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan khawatir dan takut tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Biasanya pada masa ini individu ingin melakukan segala sesuatu dengan sebaik mungkin serta menghindari kegagalan. Perasaan tersebut membuat individu merasa tertekan karena hal demikian mungkin saja tidak dialaminya.

d) Perasaan tertekan

Perasaan ini dapat muncul pada individu, rasa tertekan dengan masalah yang dihadapinya serta merasa bahwa persoalan yang dihadapi setiap harinya bertambah berat. Perasaan tersebut dapat mengganggu individu dalam melakukan aktivitasnya karena merasa terbebani.

e) Penilaian diri yang negatif

Hal ini akan menimbulkan rasa cemas dan takut akan kegagalan. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya, ia akan selalu merasa ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati berbagai tantangan yang akan dihadapi. Individu akan merasa bahwa hanya dirinya yang selalu kesulitan dan cenderung melihat dirinya lebih rendah karena belum memiliki kehidupan yang sukses seperti teman sebayanya.

f) Perasaan terjebak dalam situasi sulit

Lingkungan dapat memberikan stimulus terhadap pola pikir dan tingkah laku individu, dan dapat membawa individu pada situasi yang sulit terutama ketika mengambil keputusan. Terkadang individu akan merasa sulit dan kebingungan mengambil keputusan yang akan ia pilih.

g) Perasaan putus asa

Perasaan putus asa dapat diakibatkan oleh perasaan tidak puas pada hasil yang didapatkan serta kegagalan yang dialaminya, tidak tercapainya harapan dan impian yang telah direncanakan sebelumnya, serta menganggap semua yang dilakukan hanya sia-sia. Rasa putus asa biasanya akan terus terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebayanya yang lebih sukses dan berhasil di bidang akademis dan karir. Perasaan putus asa juga dapat diakibatkan oleh kurangnya dukungan dari faktor luar individu untuk dapat berkembang.

Aspek-aspek tersebut menjadi area permasalahan yang dialaminya seperti yang dikemukakan oleh Nash dan Murray dalam (Karpika & Segel, Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgris Mahadewa Indonesia, 2021), berikut ini:

a) Mimpi Dan Harapan Individu

Sering mempertanyakan mimpi-mimpi dan harapan tentang bagaimana masa depannya, bagaimana jika target yang diberikan belum tercapai dalam tenggang waktu yang diberikan.

b) Tantang Dibidang Akademis

Terkadang individu mempertanyakan bagaimana ia melanjutkan kuliah dan menempuh karir yang cemerlang sedangkan dirinya memiliki minat dibidang lain.,

c) Agama dan spiritualis

Individu mempertanyakan sisi spiritualnya mulai dari apakah agama yang ia anut sudah merupakan pilihan yang tepat, apakah orang tua akan kecewa bila individu tidak lagi taat atau bahkan pindah keyakinan hingga bayangan akan agama atau kepercayaan seperti apa yang akan diterapkan pada anak-anaknya kelak.

d) Kehidupan Pekerjaan Dan Karier

Individu sering memiliki pertanyaan tentang ingin mengerjakan pekerjaan atau karier yang ia minati dengan kebutuhan dan tuntutan untuk bekerja dalam memperoleh penghasilan yang besar dan pada akhirnya mampu mandiri secara finansial. Akan muncul pula pertanyaan-pertanyaan tentang tekanantekanan kerja yang menghambat kehidupannya, ada pula ketakutan karena tidak mampu mengaktualisasikan diri, serta adanya keragu-raguan untuk memunjukkan potensi diri yang sesungguhnya.

e) Teman, Percintaan Dan Relasi Dengan Keluarga

Bagi sebagian dewasa awal mulai memikirkan adakah pasangan jiwa yang tepat untuknya, bagaimana ia akan tahu paangannya saat ini adalah orang yang

tepat untuknya. Hubungan dengan keluarga pun akan menimbulkan pertanyaan seputar kemandirian dan keinginan yang mandiri terlepas dari orang tua. Sementara dalam hal pertemanan akan muncul pertanyaan bagaimana mereka akan menemukan teman sejati sekaligus orang yang bisa dipercaya dan diandalkan.

#### f) Identitas Diri

Dalam hal identitas diri, individu mulai memiliki perhatian khusus terhadap penampilan, pembawaan diri hingga reaksi emosi yang ditunjukkan pada lingkungan.

Beberapa aspek yang sering menjadi masalah dalam individu yang memasuki masa *Quarter life Crisis* dalam buku *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome* yang ditulis oleh (Wibowo, 2017) adalah ia sering tidak yakin dengan jalan hidup yang sedang ia jalani, rasa ragu yang kerap kali datang, merasa tak cukup puas dengan apa yang didapat dan dimiliki saat ini, tidak jelasnya akan hubungan asmara, merasa hanya menjadi butiran debu dalam kehidupan, kerap merasa gagal, merasa kerap terjebak dalam kehidupan yang tidak sesuai harapan., merasa rindu dengan kehidupan masa lalu atau masa-masa sekolah, merasa tidak aman dengan kondisi keuangan, kesulitan dalam pengambilan keputusan, sering berandai lari dari kenyataan yang sedang ia hadapi, sering berpindah-pindah pekerjaan, pasangan maupun tempat tinggal, kurangnya kepercayaan dalam diri, ketakutan akan masa depan, jauh dari spiritualitas, benci dengan diri sendiri, tidak tau dengan apa yang dia inginkan, sulit untuk menentukan pilihan dan prioritas, sering membandingkan keadaan

dirinya dengan orang lain serta secara sosial adanya tekanan untuk segera hidup mapan dengan standar orang lain.

#### 2.1.4 Fase-Fase Quarter Life Crisis

Yulius Stevan dalam bukunya *Quarter Life Crisis*, 2019 dalam (Karpika & Segel, Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, 2021) menyatakan bahwa *quarter life crisis* memiliki fase-fase, sebagai berikut :

- a) Krisis dimulai, krisis diawali ketika individu merasa jenuh dengan apa yang dilakukan saat itu. Saat dimana individu terjebak dalam rutinitas, sehingga membuat individu menjadi putus asa.
- b) *Time out*, ini adalah waktu untuk beristirahat sejenak. Dimasa ini individu berusaha menghindari dari realita dan sulit memulai kembali. Karena perasaan takut gagal.
- c) *Separation*, saat ketika individu merasa tidak cocok dengan apa yang dilakukannya dan memutuskan untuk meninggalkannya begitu saja, walaupun belum ada rencana untuk kedepannya.
- d) *Ekploration*, fase ini adalah sebuah fase dimana individu mencoba kembali pada realita dengan cara mencoba menggali dan mengenali kembali karakter diri serta passion yang dimiliki sebelum memilih sebuah pilihan.
- e) *Re-building*, pada fase ini individu sudah bangkit dan mulai melakukan apa yang sudah direncanakan sebelumnya.

Sedangkan menurut *Discovery Magazine* dalam (Karpika & Segel, Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu

Pendidikan Universitas Pgri Mahadewa Indonesia, 2021) ada 5 fase dalam *quarter life crisis* diantaranya adalah :

- a) Terjebak dalam pilihan hidup, dalam hidup ini kita selalu dihadapkan dalam berbagai pilihan mulai dari yang paling sederhana sampai yang paling rumit.
- b) Keinginan untuk mengubah hidup, setelah mengalami keadaan yang dirasa sulit, muncul perasaan di dalam diri ingin keluar dari situasi tersebut.
- c) Keluar dari zona nyaman dan mencoba hal baru, di fase ini. Kita pada akhirnya memutuskan keluar dari zona nyaman,
- d) Memulai hidup yang baru, ketika sudah memutuskan keluar dari zona nyaman segala sesuatunya kembali lagi pada titik awal. Baik itu dari aspek pekerjaan, hubungan, hobi, cita-cita dan lainnya. Kita akan mencoba memulai hidup yang baru dan Pada fase akhir ini seorang individu akan memiliki komitmen baru yang lebih sesuai dengan minat dan aspirasi.

Menurut Robinson (2015), *quarter life crisis* tidak sepenuhnya kondisi yang buruk malah dapat menjadi pengalaman positif individu agar dapat berkembang ke kondisi yang lebih baik. Ada lima tahapan yang dihadapi individu selama mengalami krisis seperempat kehidupan yaitu:

- a) Merasa terjebak dengan pilihan hidup yang ada, sehingga sulit untuk memilih, jebakan ini membuat individu membuat pilihan disebabkan terpaksa oleh keadaan.
- b) Mempertanyakan pilihan-pilihan yang sudah dibuat, pilihan dianggap tidak sesuai sehingga ingin keluar dari pilihan.

- c) Menghadapi tuntutan dengan melakukan pemecahan masalah secara langsung seperti keluar dari pekerjaan serta mengikuti sebuah komunitas untuk memulai pengalaman baru.
- d) Membangun komitmen baru dengan memulai hubungan sosial dan gaya hidup yang diinginkan.
- e) Menciptakan kehidupan baru sesuai dengan nilai, harapan, minat yang dipilih individu.

Berdasarkan pernyataan di atas, ada lima tahapan yang dihadapi individu selama mengalami krisis seperempat kehidupan yaitu: merasa terjebak dengan pilihan hidup yang ada, mempertanyakan pilihan-pilihan yang sudah dibuat, menghadapi tuntutan, membangun komitmen baru dengan memulai hubungan sosial dan gaya hidup yang diinginkan, dan menciptakan kehidupan baru sesuai dengan nilai, harapan, minat yang dipilih individu.

## 2.2 Gambaran Quarter Life Crisis

Banyak individu di usia 20-an tahun mulai ragu dengan kompetensi yang dimiliki, merasa bingung dengan tujuan hidup, serta membandingkan diri dengan orang lain yang pencapaiannya sudah lebih baik dari individu tersebut. Individu yang tidak mampu merespons dan melewati tahapan perkembangannya dengan baik dari berbagai permasalahan yang dihadapi, diperkirakan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti memiliki perasaan bimbang dan kebingungan dalam suatu ketidakpastian, dapat mengalami krisis emosional atau biasa disebut dengan *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Ini adalah periode ketika individu merasa khawatir dan cemas tentang masa depan dan mulai mempertanyakan kembali apa yang menjadi tujuan hidupnya. Individu yang mengalami krisis ini

umumnya belum memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah tersebut, yang mengakibatkan individu akan merasa ragu terkait kemampuan diri mereka apakah mampu melaluinya dengan baik (Amalia, Suroso, & Pratitis)

Individu yang sudah mempersiapkan dirinya dengan baik dalam mempersiapkan diri menghadapi perubahan, maka individu tersebut akan melewatinya dengan merasa siap untuk menjadi individu yang dewasa. Sebaliknya ada sebagian individu yang merasa periode ini adalah masa yang sulit dan penuh kegelisahan sehingga individu merasa belum bisa mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi pada saat memasuki masa dewasa awal.

Fase *quarter life crisis* banyak terjadi pada lulusan sarjana atau mahasiswa yang tengah menyelesaikan pendidikannya dimana fase ini berada pada kisaran usia 20-30 tahun. (Robbins & Wilner, 2001) menggambarkan periode setelah kelulusan perguruan tinggi atau universitas sebagai periode yang tidak tenang, stres dan memicu kecemasan, yang dapat menyebabkan perasaan ragu-ragu, tidak berdaya dan panik. Peneliti memahami bahwa dewasa awal merupakan masa cukup sulit bagi mahasiswa terlebih desakan lingkungan dan diri sendiri harus menjadi seseorang yang mandiri.

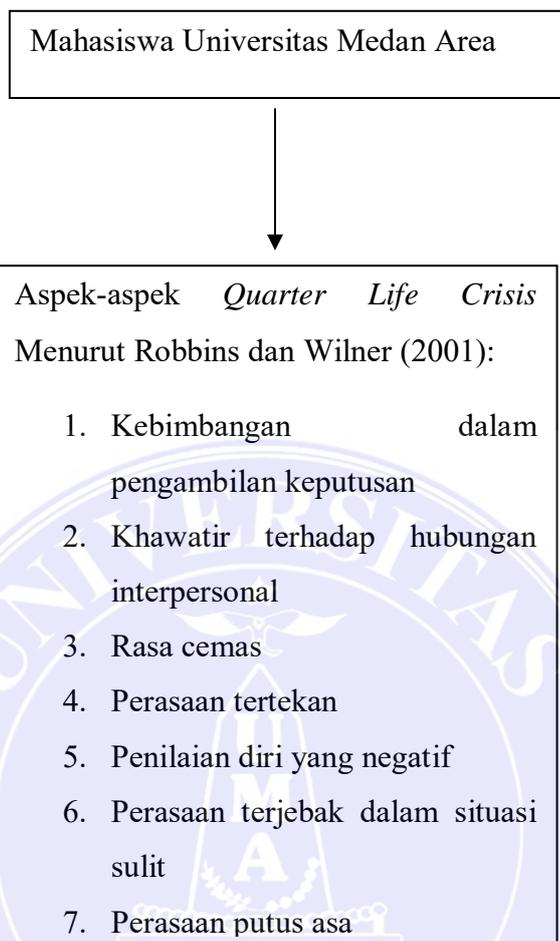
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mellyana Br Sembiring pada sarjana *fresh graduate* Universitas Malikussaleh tahun 2024 dengan menggunakan skala aspek *quarter life crisis* terdapat bahwa sebagian besar sarjana *fresh graduate* berada pada kategori tinggi, bahwa individu mengalami pergolakan emosional. Dimana individu yang sedang melewati masa transisi dari fase remaja menuju dewasa dan mulai mengkhawatirkan masa depan, karir dan

jalan yang akan dijalani kedepannya. Peneliti juga melakukan beberapa penelitian lain diantaranya adalah kategorisasi berdasarkan aspek menunjukkan bahwa yang memiliki kategorisasi tinggi merupakan aspek bingung dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas dan khawatir dengan hubungan interpersonal, sedangkan aspek tertekan berada pada kategorisasi *quarter life crisis* tingkat rendah.

Begitu pula dengan hasil penelitian oleh Sujudi & Ginting pada tahun 2020 pada 30 mahasiswa dengan rentang usia antara 20 hingga 25 tahun yang menemukan adanya perasaan khawatir dengan masa depan, stres dalam menghadapi tugas kuliah, pesimis bahkan frustrasi terhadap keinginan mencapai impian, takut dengan persaingan di dunia kerja, ketakutan akan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan, serta kecenderungan dalam membandingkan diri dengan orang lain terjadi selama fase *quarter life crisis*.

Penelitian yang dilakukan oleh Faiza, Muhammad & Wahyu (2022) juga menghasilkan adanya tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi pada mahasiswa semester akhir jika dibandingkan dengan mahasiswa semester lainnya, hal tersebut dikarenakan mahasiswa semester akhir sudah cukup mendekati kelulusan sehingga mereka harus mempersiapkan apa yang akan dilakukan setelah lulus dan apa yang akan terjadi setelah lulus.

## 2.3 Kerangka Konseptual



Keterangan : Tanda panah pada kerangka konseptual bertujuan untuk mengidentifikasi *quarter life crisis* berdasarkan aspek- aspek .

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

**Tabel 1 Waktu Penelitian**

NO	Kegiatan	2021		2022		2023		2024						
		Bulan												
		Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ag			
1	Pengajuan Judul													
2	Acc Judul													
3	Acc Seminar Proposal													
4	Pengajuan Seminar Proposal													
5	Pelaksanaan Seminar Proposal													
6	Pengajuan Surat Izin Penelitian													
7	Pra Penelitian													
8	Penelitian													
9	Selesai Penelitian													
10	Acc Seminar Hasil													
11	Pengajuan Seminar Hasil													
12	Seminar Hasil													

Peneliti melakukan pra penelitian pada tanggal 10 Desember 2023 pada 30 mahasiswa Universitas Medan Area. Selanjutnya peneliti melaksanakan penelitian dalam kurun waktu dua bulan, dimulai pada tanggal 19 Desember 2023 – 20

Februari 2024. Dimana peneliti membagikan kuisioner pada mahasiswa Universitas Medan Area yang sedang menduduki semester akhir. Universitas Medan Area adalah perguruan tinggi swasta di Medan, Sumatera Utara, Indonesia. Yang berada pada Jl. H. Agus Salim Siregar, Kenangan Baru, Kec. Medan Tembung, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20223.

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu melakukan persiapan-persiapan yang berkaitan dengan administrasi penelitian, yaitu perizinan dari pihak Universitas Medan Area. Dimulai dari mengurus perizinan surat pengambilan data dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, setelahnya memberikan surat izin ke BAKRI Universitas Medan Area diterima dan dilanjutkan mengajukan surat izin riset dan pengambilan data secara langsung ke fakultas-fakultas Universitas Medan Area.

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

Bahan yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner berupa *google form* dengan menggunakan skala psikologi yaitu, skala perilaku dengan model Likert yang berfungsi untuk mendapatkan data dari sampel penelitian. Skala disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang membangun variabel tersebut. Sedangkan, alat yang digunakan untuk menentukan hasil penelitian menggunakan program aplikasi komputer yang bernama Statistical Program for Social Science (SPSS). Selanjutnya skor yang mewakili pilihan subjek pada setiap butir pernyataan dipindahkan ke tahap berikutnya yaitu Microsoft Excel 2010.

### **3.3 Metodologi Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai

metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, data penelitian berupa angka-angka, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018).

Salah satu tipe pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu, atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail (Yusuf, 2014).

### **3.3.1 Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah *Quarter Life Crisis*. Penelitian ini meneliti bagaimanakah gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Medan Area khususnya pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan aspek-aspek dari *quarter life crisis* tersebut.

### **3.3.2 Definisi Operasional**

*Quarter Life Crisis* adalah perasaan khawatir pada diri seseorang yang muncul pada usia 20 tahunan yang disebabkan oleh ketidakstabilan dan ketidakpastian seputar karir, pekerjaan, ataupun kehidupan yang mendatang. Menurut Robbins & Wilner (2001), *Quarter life crisis* memiliki 7 aspek-aspek yaitu : kebingungan dalam pengambilan keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, rasa cemas, perasaan tertekan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, dan perasaan putus asa.

### 3.3.3 Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Sugiono (2018) mengatakan bahwa angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala dari aspek-aspek *Quarter Life Crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001). Angket tersebut didesain dengan menggunakan skala likert. Dimana nilai skala setiap pernyataan diperoleh dari jawaban subyek yang menyatakan mendukung (*favourable*) atau tidak mendukung (*unfavourable*).

### 3.3.4 Metode Analisis Data

Data yang sudah terkumpul akan dianalisis secara statistik dengan menggunakan teknik statistik deskriptif untuk melihat *Quarter Life Crisis*. Statistik deskriptif merupakan aktivitas penghimpunan, penataan, peringkasan dan penyajian data dengan harapan agar data lebih bermakna, mudah dibaca dan mudah dipahami oleh pengguna data. Statistik deskriptif hanya sebatas memberikan deskripsi atau gambaran umum tentang karakteristik objek yang diteliti tanpa maksud untuk melakukan generalisasi sampel terhadap populasi. Statistik deskriptif digunakan untuk menjelaskan atau memberikan gambaran mengenai karakteristik dari serangkaian data tanpa mengambil kesimpulan umum (Ghazali, 2016).

Penyajian data statistik deskriptif biasanya dalam bentuk diagram atau tabel. Analisis statistik deskriptif terdiri dari nilai *mean*, *median*, *maksimum*, *minimum*, dan *standard deviation*. Analisis statistik deskriptif memiliki tujuan

untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data berdasarkan pada hasil yang diperoleh dari jawaban responden pada masing-masing indikator pengukur variabel.

### **3.3.5 Metode Uji Coba Alat Ukur**

Alat ukur dapat dikatakan baik apabila alat ukur tersebut valid dan reliabel. Sebelum alat ukur digunakan, terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya.

#### **1) Validitas**

Uji validitas merupakan uji keakuratan yang dijadikan sebagai ketetapan terhadap pengukuran. Suatu alat ukur dinyatakan sahih jika alat ukur itu mampu mengukur apa yang hendak di ukur, mampu mengungkapkan apa yang hendak diungkapkan atau dengan kata lain memiliki ketetapan dan kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2013).

Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Validitas yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi yaitu sejauh mana suatu tes yang merupakan seperangkat soal, di lihat dari isinya benar-benar mengukur apa yang dimaksudkan untuk di ukur (Hadi, 2000).

#### **2) Reliabilitas**

Realibitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrument penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda (Yusuf, 2014).

Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Apabila datanya memang sesuai dengan kenyataan, maka beberapa kali pun diambil tetap saja hasilnya akan tetap sama. Analisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Alpha Cronbach bantuan SPSS versi 21.0 for Windows.

### **3.4 Populasi Dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2015) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Medan Area stambuk 2020 yang merupakan mahasiswa tingkat akhir sebanyak 1860.

#### **3.4.2 Sampel**

Menurut Sugiyono (2015), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Darmawan (2013), mengatakan sampel di tentukan oleh penelitian berdasarkan pertimbangan masalah, tujuan, hipotesis, metode, dan instrumen penelitian, di samping pertimbangan waktu, tenaga, dan pembiayaan. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil 235 sampel dari populasi mahasiswa Universitas Medan Area stambuk 2020 yang merupakan mahasiswa tingkat akhir

### **3.5 Teknik Pengambilan Sampel**

Dalam penelitian ini sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu atau dengan menentukan sampel yang sudah

dipertimbangkan (Sugiyono, 2018). Adapun karakteristik sampel yang dibutuhkan yaitu :

- 1) Mahasiswa/i Universitas Medan Area stambuk 2020 yang berkisar usia 20 – 25 tahun.
- 2) Mahasiswa/I yang sedang menyelesaikan skripsi.

### **3.6 Prosedur Kerja**

#### **3.6.1 Persiapan Administrasi**

Peneliti terlebih dahulu mempersiapkan berkas-berkas yang akan digunakan untuk membuat surat penelitian dan mengajukan permohonan ke Biro Administrasi Kepegawaian dan Informasi Universitas Medan Area Kampus I untuk persetujuan penelitian dan pengumpulan data. Setelah diberi izin, selanjutnya peneliti melakukan penelitian selama 1 bulan menggunakan *google form* hingga mendapatkan hasil dari penelitian.

#### **3.6.2 Persiapan Alat Ukur**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala dari aspek-aspek *Quarter Life Crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001). Skala tersebut didesign dengan menggunakan skala *likert*. Dimana nilai skala setiap pernyataan diperoleh dari jawaban subyek yang menyatakan mendukung (*favourable*) atau tidak mendukung (*unfavourable*). Skala *likert* terdiri dari 4 alternatif pilihan jawaban yang berbeda.

**Tabel 2 Skor Penilaian Instrumen Penelitian**

Pilihan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

**Tabel 3 Skala Quarter Life Crisis**

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Kekhawatiran atas kesalahan dalam pengambilan keputusan.	5,6,7	16,17,29	6
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	Kekhawatiran dalam menyeimbangkan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan karirnya.	22,39,40	33,44, 47	6
Rasa cemas	Perasaan khawatir dan takut tidak tercapainya memberikan hasil yang memuaskan terkait harapan dan impian yang ingin dicapai.	23,25,26	32,37,38	6
Perasaan tertekan	Rasa tertekan dengan masalah yang setiap harinya bertambah	1,9,21	12,30,31	6

	berat			
Penilaian diri yang negatif	a) Merasa ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya.	24,27,28	34,35,36	12
	b) Melihat dirinya lebih rendah dari orang lain.	41,42,43	45,46,48	
Perasaan terjebak dalam situasi sulit	Perasaan tidak mudah dalam menghadapi situasi sulit.	2,3,4	13,14,15	6
Perasaan putus asa	Perasaan tidak puas pada hasil yang didapatkan serta kegagalan yang dialaminya.	8,10,11	18,19,20	6
<b>Total</b>				<b>48</b>

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Medan Area terhadap 7 aspek-aspek *quarter life crisis* menunjukkan bahwa aspek penilaian diri yang negatif merupakan persentase yang paling besar yaitu 26,2%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya, sehingga akan selalu merasa ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati berbagai tantangan yang akan dihadapi.

Sementara persentase terendah yaitu aspek khawatir terhadap hubungan interpersonal sebesar 7,8%. Hal ini menunjukkan bahwa tidak banyak mahasiswa yang mulai mempertanyakan atau memikirkan kesiapan dirinya untuk menikah, memilih orang yang tepat, sehingga menyeimbangkan hubungannya dengan pasangan, keluarga, dan kariernya.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menggunakan tiga kategori frekuensi yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pada aspek penilaian diri yang negatif diketahui kategori rendah sebanyak 64 dari 235 mahasiswa dengan persentase sebesar 27,2%. Dengan kategori sedang sebanyak 105 mahasiswa dengan persentase 44,7%. Dan dengan kategori tinggi sebanyak 66 mahasiswa dengan persentase 28,1%. Sedangkan untuk aspek khawatir terhadap hubungan interpersonal diketahui kategori rendah sebanyak 73 dari 235 mahasiswa dengan persentase sebesar 31,1%. Dengan kategori sedang sebanyak 155 mahasiswa dengan persentase 66%. Dan pada kategori tinggi hanya sebanyak 7 mahasiswa dengan persentase 3%.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat merekomendasikan saran sebagai berikut:

### 5.2.1 Saran bagi mahasiswa

Untuk mengurangi *quarter life crisis* mahasiswa diharapkan untuk mencoba memahami situasi yang ada dan tidak terlalu larut dalam perasaan tersebut sehingga siap untuk melewati situasi tersebut. Serta memperbanyak rasa bersyukur terhadap diri sendiri sehingga tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Lakukanlah beberapa kegiatan yang disukai dan bermanfaat untuk menghilangkan rasa tertekan dalam menghadapi sesuatu masalah serta menciptakan lingkungan yang positif.

### 5.2.2 Saran Untuk Kampus

Hendaknya pihak kampus diharapkan memiliki sosialisasi tentang *quarter life crisis* untuk memberikan pengetahuan kepada mahasiswa tentang bagaimana mengatasi permasalahan psikologis yang bersifat negatif dan bagaimana cara mengembangkan kemampuan yang dimiliki mahasiswa. Serta mengadakan sosialisasi tentang hal-hal yang dapat dilakukan *fresh graduate* dalam mencapai jenjang karir.

### 5.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian seperti meneliti korelasi *quarter life crisis* dengan variabel lain, dikarenakan penelitian ini hanya meneliti tentang gambaran umum dari *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Medan Area.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Suroso, & Pratitis, N. T. (n.d.). Psychological Well Being, Self Efficacy dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal.
- Arikunto, S. (2000). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Journal of Contemporary Family Therapy*, 233-250.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmawan, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. California: SuperCollege LLC.
- GenSindo. (2020). Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan saat Quarter Life Crisis. <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskansaat-quarter-life-crisis-1588370747>
- Ghazali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23 Edisi 8*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasmayni, B. (2020). The Difference of Academic Procrastination between Students Who Are Active and Not Active in Organizations Student Activity Units in the Faculty of Psychology, University of Medan Area. *Britain International of Linguistics Arts and Education (BIoLAE) Journal*, 2(1), 411-421.
- Hasmayni, B., Siregar, F. H., & Aziz, A. (2019, December). Establishment of Character Through Boarding School Education in Students in Pondok Pesantren. In 4th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2019) (pp. 318-321).
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 6(2), 98-104.
- Hasmayni, B., & Lumbanbatu, J. S. (2019). GAMBARAN LIFELIFESTYLE PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI PENGGUNA IPHONE DI UNIVERSITAS MEDAN AREA. *JURNAL TEKNOLOGI KESEHATAN DAN ILMU SOSIAL (TEKESNOS)*, 1(1), 9-16.
- Hasmayni, B., Ismail., & Aziz,A. (2023). Fear of massing out and motivation to work teacher raudhatul athfal. *Jurnal Psikologi Islam (PSIKIS)*, 9(1), 1-11.

- Hamayni, B., Darmayanti, E., Siregar, NI., & Aziz,A. (2024). Hubungan Religiusitas Dengan Forgiveness Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal ISLAMIKA GRANADA*, 4 (2), 97-102
- Hasmayni , B., Fahrezzi ,DA, Siregar, NI., & Yulina ,E. (2024). Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Sei Suka. *Jurnal ISLAMIKA GRANADA* 4 (3), 200-208
- Hasmayni, B., Hanum ,F., Dwitama, NV., Syafrizaldi, S., & Yuris, E. (2024). Tinjauan Work engagement Dan Psychological Well Being Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Medan Baru. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 6 (1), 1-10
- Hasmayni, B., Ramadhani, L., Khairuddin, K. (2023). Hubungan Antara Komitmen Organisasi Dengan Perilaku Inovatif Pada Guru. *Jurnal Social Library* 3 (1), 30-36
- Hasmayni, B., Siregar, FH., Lubis, AH. (2023). The Analysis of Chat GPT Usage Impact on Learning Motivation among Scout Students. *International Journal of Research and Review* 10 (7), 632-638,
- Hasmayni, B., Siregar, FH., Desriyandi, M. (2023). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Transformasional Terhadap Motivasi Kerja Pada Karyawan UPTD Balai Benih Dan Budidaya Ikan (BBI) Dinas Pertanian Dan Perikanan Kota Medan. *JURNAL SOCIAL LIBRARY* 3 (1), 1-8
- Hasmayni, B., Tambunan, CA., Chandra, A. (2022). Hubungan Antara Employee Engagement Dengan Kinerja Karyawan Pada PDAM Tirtanadi Cabang Tuasan. *JURNAL SOCIAL LIBRARY* 2 (2), 71-79
- Hasmayni, B., Gunawan, R., Aziz, A., Siregar, FH. (2022). Hubungan Lingkungan Kerja Non Fisik dengan Employee Engagement pada Karyawan Parking Business di PT. X. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)* 3 (3), 221-229
- Hasmayni, B., Mustika, M., Sani, ZN. (2021). The Relationship between Self Efficacies to Academic Cheating in Madrasah Aliyah Islamiyah Sunggal. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)* Volume 4, No. 2, Page: 2800-2815
- Hasmayni.B. (2016). Perilaku Agresif pada Anggota Geng Motor Ditinjau dari Tingkat Usia dan Suku di Kota Medan. *JUPIIS: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial* 8 (2), 165-177
- Hasmayni.B., Syafrizalsi., Siregar.F.H.(2023). Serba-Serbi. *Dinamika Kontemporer Komunikasi*. Malang ; Litnus
- Hadi, S. (2000). *Methodology Research (Jilid 1-4)*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada .
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Huwaina, M., & Khoironi. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 81.
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Divisi Penerbitan KENCANA.
- Karpika, P., & Segel, N. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia*, 513 - 527.
- Matunis, & Bahri, S. (2016). Identifikasi Masalah-Masalah yang Dialami Mahasiswa Fakultas Teknik dan Ekonomi UNSYIAH. Pusat Pelayanan Psikologi dan Konseling Universitas Syiah Kuala, 01.
- Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 75-84.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2012). Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making. 203-211.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam.
- Robinson, O. C. (2015). *Quarter life crisis: An overview of research and theory conference on emerging adulthood*. United Kingdom: The University of Greenwich.
- Santrock, J. W. (2004). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Wibowo, A. S. (2017). *Mantra kehidupan : sebuah refleksi melewati fresh graduate syndrome & quarter-life crisis : krisis seperempat baya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualittatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.

## LAMPIRAN



## LAMPIRAN 1

### Data Try Out Penelitian Quarter Life Crisis





2  
1  
3  
4 3 3 2 3 3 2 3 3 3 3 2 2 2 3 3 3 2 2 2 3 3 3 3 4 4 3 3 3 4 2 3 2 2 3 3 2 2 3 2 3 2 3 2 2 2 3 3 0  
1  
5  
4 3 4 3 3 4 3 2 4 2 4 3 3 3 3 3 3 3 1 3 4 2 4 4 4 4 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 3 2 4 1 4 4 4 4 3 2 3 3 4  
1  
2  
3 2 3 3 3 3 3 2 3 3 3 2 2 3 2 3 3 3 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 2 3 2 2 2 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 7  
1  
4  
4 3 3 2 4 3 4 3 2 3 4 2 3 2 3 4 3 2 3 3 3 2 4 3 4 3 3 4 3 4 3 2 2 3 2 3 2 2 4 3 3 3 3 3 2 3 3 3 2  
1  
4  
4 3 3 2 4 4 4 4 2 4 4 1 1 2 3 1 4 3 2 3 3 3 4 4 4 4 4 4 3 4 3 3 2 1 3 1 4 2 4 4 4 3 4 1 1 1 2 3 1  
1  
2  
4 2 3 2 4 2 3 4 3 3 3 1 1 2 2 3 2 1 2 2 3 1 4 4 4 2 4 3 2 4 2 2 1 2 4 3 3 3 4 2 3 3 2 2 2 1 2 2 3  
1  
3  
4 4 4 4 4 4 4 2 2 3 4 1 3 1 2 3 3 1 2 3 2 2 4 4 4 4 4 4 3 4 2 2 2 1 3 4 2 3 2 1 3 3 3 4 2 1 3 3 7  
1  
1  
3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 2 2 1 3 2 3 3 2 1 1 3 1 3 4 4 4 3 3 1 3 2 3 1 1 4 2 3 3 2 1 4 3 3 2 3 3 2 3 9  
1  
2  
4 3 3 2 2 3 2 4 2 3 2 1 1 1 2 3 3 1 2 2 3 4 4 4 4 4 3 3 2 4 2 2 1 1 3 3 1 2 3 4 4 2 3 1 2 1 1 3 0  
1  
2  
4 3 4 3 3 2 4 4 4 3 4 1 2 1 3 3 3 1 2 3 3 3 4 4 4 4 3 4 1 3 1 3 1 1 3 3 1 3 4 1 4 2 3 1 1 1 3 3 9  
1  
1  
4 4 4 4 4 1 4 3 4 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 4 4 4 4 4 4 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 4 4 1 4 3 3 1 1 1 1 1 4  
1  
1  
3 3 3 2 2 3 4 3 2 3 3 1 1 1 1 3 3 1 1 1 3 2 4 4 4 3 3 3 2 4 2 2 2 1 3 2 2 4 2 2 3 1 3 2 2 1 1 1 2

## LAMPIRAN 2

### Data Penelitian Quarter Life Crisis





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

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

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

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

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

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

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



### LAMPIRAN 3

#### Uji Validitas dan Reliabilitas Quarter Life Crisis



## Reliability

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.815	48

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem_1	122.67	299.816	.469	.933
Aitem_2	123.77	295.220	.488	.932
Aitem_3	123.30	298.217	.466	.933
Aitem_4	123.57	290.599	.563	.932
Aitem_5	123.10	298.231	.350	.933
Aitem_6	123.43	293.426	.526	.932
Aitem_7	123.47	289.085	.611	.931
Aitem_8	123.47	293.568	.416	.933
Aitem_9	123.37	296.033	.396	.933
Aitem_10	123.63	294.171	.479	.932
Aitem_11	123.37	293.482	.552	.932
Aitem_12	124.57	290.530	.515	.932
Aitem_13	124.63	297.413	.446	.933
Aitem_14	123.63	296.033	.388	.933
Aitem_15	124.07	294.616	.670	.931
Aitem_16	123.43	300.047	.386	.933

Aitem_17	123.57	295.771	.538	.932
Aitem_18	124.13	292.464	.551	.932
Aitem_19	124.20	295.890	.392	.933
Aitem_20	124.23	294.599	.507	.932
Aitem_21	123.40	294.455	.421	.933
Aitem_22	123.90	295.955	.407	.933
Aitem_23	122.83	298.420	.423	.933
Aitem_24	123.07	291.513	.538	.932
Aitem_25	122.83	297.868	.411	.933
Aitem_26	122.97	297.689	.400	.933
Aitem_27	123.23	297.978	.436	.933
Aitem_28	123.17	293.040	.622	.931
Aitem_29	124.07	295.099	.436	.933
Aitem_30	123.13	294.395	.510	.932
Aitem_31	124.03	296.447	.466	.932
Aitem_32	124.20	297.752	.397	.933
Aitem_33	124.40	297.903	.423	.933
Aitem_34	124.53	296.740	.462	.932
Aitem_35	123.37	295.964	.423	.933
Aitem_36	123.73	290.478	.501	.932
Aitem_37	124.07	290.754	.514	.932
Aitem_38	123.83	299.454	.375	.933
Aitem_39	123.10	298.093	.453	.933
Aitem_41	123.10	298.852	.416	.933
Aitem_42	123.90	293.334	.571	.932
Aitem_43	123.50	297.983	.458	.933
Aitem_45	124.10	300.990	.404	.933
Aitem_46	124.43	298.806	.371	.933
Aitem_47	123.87	289.706	.672	.931
Aitem_48	123.50	292.052	.633	.931
Aitem_40	124.17	301.730	.246	.934
Aitem_44	124.07	302.202	.209	.934

## LAMPIRAN 4

### Uji Deskriptif, Kategorisasi



### A. Uji Deskriptif

**Statistics**

	Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan	Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal	Rasa Cemas	Perasaan Tertekan	Penilaian Diri yang Negatif	Perasaan Terjebak dalam Situasi Sulit	Perasaan Putus Asa
N Valid	235	235	235	235	235	235	235
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	16.66	9.29	17.34	16.07	31.09	14.27	13.67
Std. Deviation	2.846	1.888	2.466	2.237	3.673	2.476	2.686
Variance	8.105	3.565	6.082	5.004	13.498	6.131	7.215
Range	14	11	12	13	26	13	16
Minimum	9	5	11	10	19	8	6
Maximum	23	16	23	23	45	21	22

### B. Kategori

**Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9	1	.4	.4	.4
10	3	1.3	1.3	1.7
11	4	1.7	1.7	3.4
12	12	5.1	5.1	8.5
13	12	5.1	5.1	13.6
14	21	8.9	8.9	22.6
15	25	10.6	10.6	33.2
16	26	11.1	11.1	44.3
17	41	17.4	17.4	61.7
18	38	16.2	16.2	77.9
19	16	6.8	6.8	84.7

20	14	6.0	6.0	90.6
21	10	4.3	4.3	94.9
22	3	1.3	1.3	96.2
23	9	3.8	3.8	100.0
Total	235	100.0	100.0	

### Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5	6	2.6	2.6	2.6
6	12	5.1	5.1	7.7
7	13	5.5	5.5	13.2
8	42	17.9	17.9	31.1
9	65	27.7	27.7	58.7
10	41	17.4	17.4	76.2
11	35	14.9	14.9	91.1
12	10	4.3	4.3	95.3
13	4	1.7	1.7	97.0
14	4	1.7	1.7	98.7
15	2	.9	.9	99.6
16	1	.4	.4	100.0
Total	235	100.0	100.0	

### Rasa Cemas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11	6	2.6	2.6	2.6
12	1	.4	.4	3.0
13	8	3.4	3.4	6.4
14	17	7.2	7.2	13.6
15	14	6.0	6.0	19.6
16	33	14.0	14.0	33.6
17	44	18.7	18.7	52.3
18	38	16.2	16.2	68.5
19	32	13.6	13.6	82.1

20	17	7.2	7.2	89.4
21	14	6.0	6.0	95.3
22	9	3.8	3.8	99.1
23	2	.9	.9	100.0
Total	235	100.0	100.0	

### Perasaan Tertekan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10	6	2.6	2.6	2.6
11	1	.4	.4	3.0
12	2	.9	.9	3.8
13	12	5.1	5.1	8.9
14	33	14.0	14.0	23.0
15	42	17.9	17.9	40.9
16	42	17.9	17.9	58.7
17	36	15.3	15.3	74.0
18	34	14.5	14.5	88.5
19	13	5.5	5.5	94.0
20	9	3.8	3.8	97.9
21	2	.9	.9	98.7
22	1	.4	.4	99.1
23	2	.9	.9	100.0
Total	235	100.0	100.0	

### Penilaian Diri yang Negatif

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 19	2	.9	.9	.9
21	3	1.3	1.3	2.1
22	3	1.3	1.3	3.4
23	11	4.7	4.7	8.1
24	9	3.8	3.8	11.9
25	5	2.1	2.1	14.0
26	12	5.1	5.1	19.1

27	19	8.1	8.1	27.2
28	18	7.7	7.7	34.9
29	13	5.5	5.5	40.4
30	11	4.7	4.7	45.1
31	14	6.0	6.0	51.1
32	23	9.8	9.8	60.9
33	18	7.7	7.7	68.5
34	8	3.4	3.4	71.9
35	15	6.4	6.4	78.3
36	10	4.3	4.3	82.6
37	20	8.5	8.5	91.1
38	4	1.7	1.7	92.8
39	7	3.0	3.0	95.7
40	4	1.7	1.7	97.4
42	1	.4	.4	97.9
43	1	.4	.4	98.3
44	3	1.3	1.3	99.6
45	1	.4	.4	100.0
Total	235	100.0	100.0	

**Perasaan Terjebak dalam Situasi Sulit**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 8	2	.9	.9	.9
9	2	.9	.9	1.7
10	7	3.0	3.0	4.7
11	14	6.0	6.0	10.6
12	40	17.0	17.0	27.7
13	37	15.7	15.7	43.4
14	19	8.1	8.1	51.5
15	36	15.3	15.3	66.8
16	40	17.0	17.0	83.8
17	14	6.0	6.0	89.8
18	13	5.5	5.5	95.3
19	4	1.7	1.7	97.0
20	6	2.6	2.6	99.6
21	1	.4	.4	100.0

Total	235	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

**Perasaan Putus Asa**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6	1	.4	.4	.4
8	5	2.1	2.1	2.6
9	3	1.3	1.3	3.8
10	19	8.1	8.1	11.9
11	17	7.2	7.2	19.1
12	33	14.0	14.0	33.2
13	41	17.4	17.4	50.6
14	34	14.5	14.5	65.1
15	35	14.9	14.9	80.0
16	15	6.4	6.4	86.4
17	9	3.8	3.8	90.2
18	11	4.7	4.7	94.9
19	5	2.1	2.1	97.0
20	4	1.7	1.7	98.7
22	3	1.3	1.3	100.0
Total	235	100.0	100.0	

## LAMPIRAN 5

### Skala Quarter Life Crisis



Assalamualaikum wr. wb,

Saya mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area sedang melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Anda merupakan responden yang tepat dan terpilih, sehingga saya mengharapkan partisipasi Anda dalam mengisi kuisisioner penelitian ini serta memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan. Saya mengharapkan agar tidak ada jawaban yang dikosongkan karena tidak ada jawaban benar dan salah. Saya ucapkan banyak terima kasih atas partisipasi Anda dalam penelitian ini.

Peneliti,

Suci Aulia Putri

Adapun Instruksi dalam pengisian kuesioner:

1. Tulislah Identitas Anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Di dalam skala ini akan disajikan sejumlah pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Tugas Anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda.
4. Jawaban diberikan dengan memilih pilihan pada kolom yang telah disediakan di setiap butir pernyataan. Dan setiap butir pernyataan jangan sampai terlewat.

Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

- } SS : Bila Anda Sangat Sesuai dengan pernyataan yang ada
- } S : Bila Anda Sesuai dengan pernyataan yang ada
- } TS : Bila Anda Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada
- } STS : Bila Anda Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

5. Anda diharapkan menjawab semua pernyataan, jangan sampai ada yang terlewatkan.
6. Skala penelitian ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar, asal benar-benar sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda.
7. Kesungguhan dan jawaban yang sesuai keadaan yang sebenarnya dalam memilih tanggapan sangat menentukan kualitas penelitian ini.

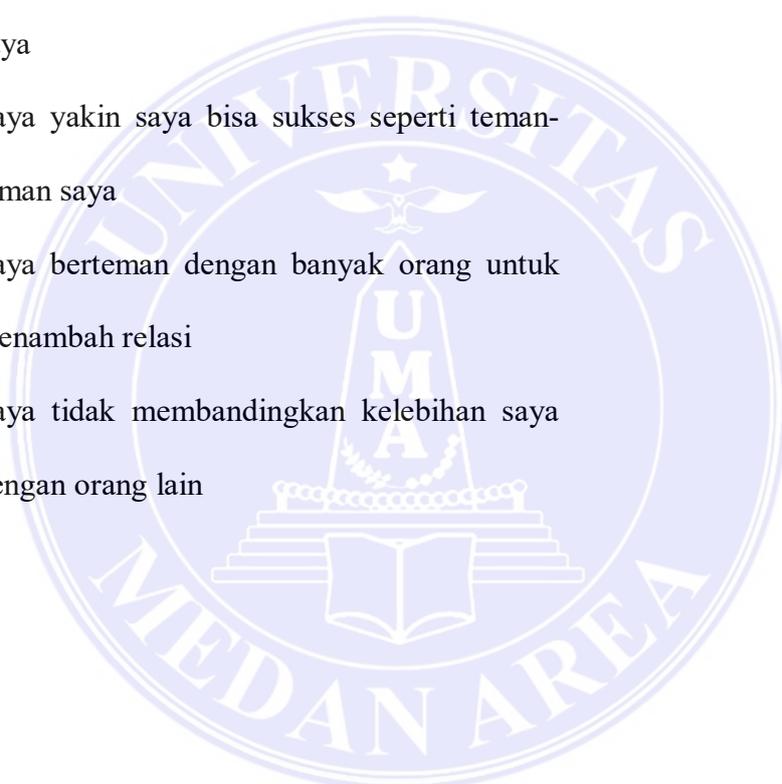
Atas kesediaannya saya ucapkan terima kasih.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi				
2	Saya tidak tau harus melakukan apa dalam menghadapi masalah				
3	Saya merasa sulit dalam melewati berbagai tantangan dalam hidup saya				
4	Saya tidak mampu menyelesaikan masalah saya sendirian				
5	Saya merasa sulit dalam membuat keputusan				
6	Saya merasa tidak yakin dengan keputusan yang telah saya buat				
7	Saya menanyakan kepada orang lain terlebih dahulu sebelum saya mengambil keputusan				
8	Saya menyalahkan diri saya ketika tidak mendapatkan apa yang diinginkan				
9	Saya sering menangis ketika rencana saya tidak sesuai dengan yang diinginkan				
10	Saya merasa putus asa dalam mengerjakan skripsi saya				
11	Saya merasa tidak puas dengan usaha yang saya lakukan				
12	Saya akan melakukan hal yang disukai agar tidak memikirkan masalah yang sedang dihadapi				
13	Saya merasa selalu ada jalan keluar dalam menghadapi tantangan dalam hidup saya				
14	Saya selalu menyelesaikan masalah saya sendirian				

- 15 Apabila memiliki masalah, saya tau harus melakukan apa
- 16 Saya tidak membutuhkan pendapat orang lain dalam pengambilan keputusan saya
- 17 Saya tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan
- 18 Saya akan termotivasi untuk menjadi lebih baik jika tidak mendapatkan hasil yang diinginkan
- 19 Saya selalu menghargai apapun hasil yang didapatkan
- 20 Saya merasa usaha yang dilakukan tidak pernah sia-sia
- 21 Saya merasa tertekan dengan tuntutan-tuntutan orang tua
- 22 Saya takut hubungan dengan orang tua saya renggang akibat terlalu sibuk dengan perkuliahan
- 23 Saya takut akan mengecewakan kedua orang tua saya
- 24 Saya merasa malu ketika diusia ini masih belum berpenghasilan
- 25 Saya cemas jika tidak mendapatkan pekerjaan setelah selesai kuliah
- 26 Saya sering dibuat cemas melihat banyak sarjana yang menganggur dan bekerja tidak sesuai dengan keinginan dan kemampuan yang mereka miliki
- 27 Saya masih belum mengetahui apa kelebihan

- dalam diri saya
- 28 Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan kelebihan saya
- 29 Saya yakin semua keputusan yang telah saya ambil adalah keputusan terbaik
- 30 Saya tidak mengkhawatirkan masa depan saya
- 31 Saya merasa kehidupan saya akan berjalan dengan baik
- 32 Saya merasa mampu membahagiakan kedua orang tua saya
- 33 Saya tetap berkomunikasi dengan kedua orang tua saya ketika saya sibuk
- 34 Saya percaya bahwa usaha saya selama ini akan membuahkan hasil
- 35 Saya merasa baik-baik saja ketika belum berpenghasilan
- 36 Saya sangat mengetahui kemampuan yang saya miliki
- 37 Saya yakin mendapatkan pekerjaan sesuai dengan yang saya inginkan
- 38 Saya tidak takut jika mendapatkan pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan saya
- 39 Saya takut tidak memiliki relasi

- 41 Saya merasa kemampuan teman saya lebih baik jika dibandingkan dengan saya
- 42 Saya tidak yakin bisa sukses seperti teman saya
- 43 Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis
- 45 Saya mampu mengejar kemampuan teman saya
- 46 Saya yakin saya bisa sukses seperti teman-teman saya
- 47 Saya berteman dengan banyak orang untuk menambah relasi
- 48 Saya tidak membandingkan kelebihan saya dengan orang lain



## LAMPIRAN 6

### Surat Izin dan Selesai Penelitian





Nomor : 515 /UMA/B/01.7/III/2023  
Lamp. : 1 (satu) lembar.  
Hal : Izin Riset Dan Pengambilan Data

25 Maret 2023.

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas  
Universitas Medan Area  
di - M e d a n

Dengan hormat, sesuai dengan surat yang kami terima pada tanggal 24 Maret 2023 dari Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian, dan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor 1313/FPSI/01.10/IX/2022 tertanggal 16 September 2022, perihal Permohonan Izin Pengambilan Data dan Riset di seluruh fakultas di Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : Suci Aulia Putri  
No. Pokok Mahasiswa : 188600350  
Fakultas : Fakultas Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data tersebut, untuk penyusunan skripsi dengan judul **Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Universitas Medan Area**.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Pengembangan  
SDM dan Administrasi Keuangan,



Dr. Ir. Suswati.,MP

**Tembusan :**

1. Mahasiswa Ybs
2. File



**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 709/UMA/B/01.7/V/2024

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Suci Aulia Putri  
No.Pokok Mahasiswa : 188600350  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di seluruh fakultas di Universitas Medan Area dengan Judul Skripsi "*Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Universitas Medan Area*".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya

Medan, 22 Mei 2024.

a.n Rektor

Wakil Rektor Bidang Mutu SDM &

Perencanaan,



**Dr. Dedi Sahputra, S.Sos, MA**

CC :

- Arsip