

**HUBUNGAN ANTARA *RESILIENCE* DENGAN *QUARTER  
LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
YANG BEKERJA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna Memenuhi  
Syarat dalam Meraih Gelar Sarjana Psikologi

**OLEH:**

**DEBY LESTARI BR. SUKATENDEL  
21.8600.147**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

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 5/1/26

Access From (repository.uma.ac.id)5/1/26

**HUBUNGAN ANTARA *RESILIENCE* DENGAN *QUARTER  
LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
YANG BEKERJA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna Memenuhi  
Syarat dalam Meraih Gelar Sarjana Psikologi

**OLEH:**

**DEBY LESTARI BR. SUKATENDEL  
21.8600.147**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

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 5/1/26

Access From (repository.uma.ac.id)5/1/26

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan antara *Resilience* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang Bekerja  
Nama : Deby Lestari Br. Sukatendel  
NPM : 218600147  
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing

  
Maqhfirah DR, S.Psi, M.Psi, Psikolog  
Pembimbing

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

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

Tanggal disetujui: 25 Agustus 2025

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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, 20 juli 2025



Deby Lestari Br. Sukatendel

218600147



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Deby Lestari Br. Sukatendel

NPM : 218600147

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

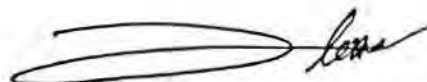
demı pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul: Hubungan antara *Resilience* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang Bekerja. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi 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: 20 juli 2025

Yang menyatakan



(Deby Lestari Br. Sukatendel)

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 5/1/26

Access From (repository.uma.ac.id)5/1/26

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA *RESILIENCE* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA YANG BEKERJA

OLEH:  
DEBY LESTARI BR. SUKATENDEL  
NPM: 218600147

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *resilience* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang bekerja. Populasi berjumlah 163 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Kriteria subjek adalah mahasiswa aktif berusia 20–29 tahun dan memiliki pekerjaan *full-time* dan *part-time*. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert, terdiri dari dua alat ukur, yaitu skala *resilience* berdasarkan aspek dari Reivich & Shatte (2002) dan skala *quarter life crisis* berdasarkan aspek Robbins & Wilner (dalam Herawati & Hidayat, 2020). Analisis menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *resilience* dan *quarter life crisis*, dengan nilai koefisien korelasi  $r = -0,605$  dan signifikansi  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat *resilience*, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Kontribusi efektif *resilience* terhadap *quarter life crisis* sebesar 36,6%, menunjukkan bahwa *resilience* memberikan pengaruh cukup besar terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Secara umum, mahasiswa yang diteliti memiliki tingkat *resilience* yang tinggi dan mengalami *quarter life crisis* dalam tingkat rendah. Temuan ini menegaskan pentingnya *resilience* sebagai faktor pelindung dalam menghadapi tekanan selama masa transisi menuju dewasa awal.

**Kata Kunci:** *resilience*; *quarter life crisis*; mahasiswa pekerja

## ABSTRACT

### **THE CORRELATION BETWEEN RESILIENCE AND QUARTER-LIFE CRISIS AMONG WORKING PSYCHOLOGY STUDENTS AT UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**BY:**  
**DEBY LESTARI BR. SUKATENDEL**  
**NPM: 218600147**

*This study aims to examine the correlation between resilience and quarter-life crisis among working students of the Faculty of Psychology at Universitas Medan Area. The population consists of 163 individuals, with samples selected using total sampling. The criteria for participants include being active students aged 20–29 years who work either full-time and part-time. Data were collected using a Likert scale, consisting of two measurement tools: the resilience scale based on aspects from Reivich & Shatte (2002), and the quarter-life crisis scale based on aspects from Robbins & Wilner (as cited in Herawati & Hidayat, 2020). Analysis using Pearson Product Moment correlation test showed a significant negative correlation between resilience and quarter-life crisis, with a correlation coefficient of  $r = -0.605$  and a significance value of  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ). This means that the higher the level of resilience, the lower the level of quarter-life crisis experienced by students. The effective contribution of resilience to the quarter-life crisis is 36.6%, indicating that resilience has a considerable impact on students' psychological conditions. In general, the participants demonstrated a high level of resilience and a low level of quarter-life crisis. These findings highlight the importance of resilience as a protective factor in facing the pressures of early adulthood transition.*

**Keywords:** *resilience; quarter life crisis; working students*

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Deby Lestari Br. Sukatendel, lahir di Binjai pada tanggal 25 Juni 2003. Penulis merupakan anak bungsu dari empat bersaudara, putri dari pasangan Bapak Ate Malem Sukatendel dan Ibu Sri Purnamawati Br. Kaban.

Pendidikan dasar ditempuh di SD Negeri 060915 Medan dan dilanjutkan ke jenjang pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 1 Medan. Setelah menyelesaikan pendidikan di tingkat SMP, penulis melanjutkan ke SMA Negeri 4 Medan. Selama menempuh pendidikan di tingkat sekolah dasar hingga menengah atas, penulis dikenal aktif dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler, di antaranya Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) dan tim olahraga basket, yang turut membentuk karakter kepemimpinan dan kerja sama tim dalam diri penulis.

Pada tahun 2021, penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan hingga saat ini masih aktif sebagai mahasiswa program sarjana. Skripsi ini merupakan karya ilmiah pertama yang disusun oleh penulis, dengan judul “Hubungan antara Resilience dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang Bekerja”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Penulis berharap karya tulis ini dapat memberikan kontribusi ilmiah serta menambah wawasan dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami tantangan perkembangan individu pada masa dewasa awal. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua, keluarga, para dosen, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala karuniaNya sehingga proposal skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian ini ialah terkait dengan psikologi perkembangan dengan judul Hubungan Antara *Resilience* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Yang Bekerja Di Universitas Medan Area

Terima kasih penulis sampaikan kepada selaku pembimbing Ibu Maqhfirah DR, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah banyak memberikan saran. Ungkapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada ayah, ibu, kakak, abang serta seluruh keluarga atas segala doa dan perhatiannya kepada penulis selama pekerjaan proposal skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tugas proposal skripsi ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan tugas proposal skripsi ini. Penulis berharap proposal skripsi ini dapat bermanfaat baik untuk kalangan pendidikan maupun masyarakat. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Medan, 20 juli 2025



Deby Lestari Br. Sukatendel  
218600147

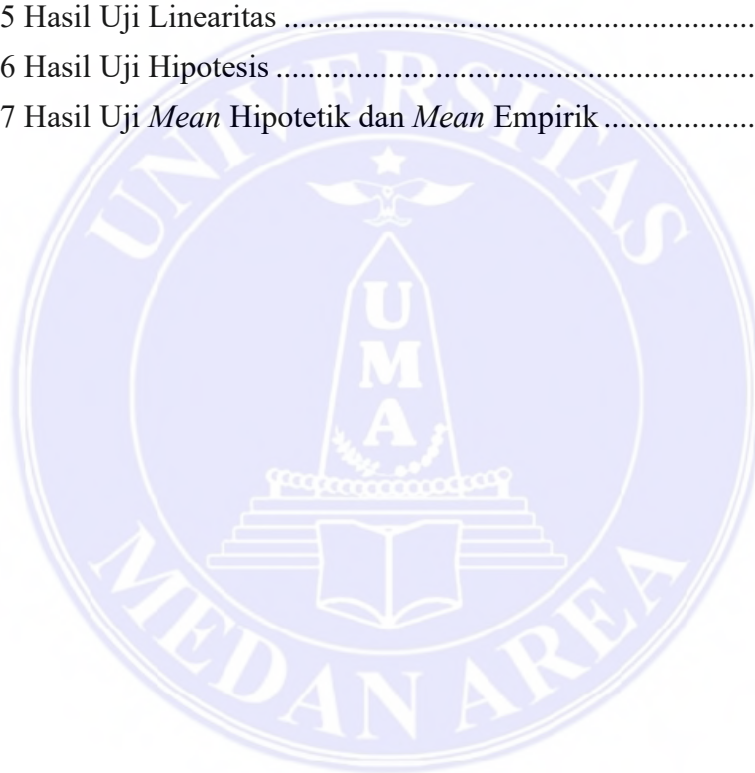
## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....   | i    |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....                            | ii   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI</b> .....           | iii  |
| <b>ABSTRAK</b> .....  | iv   |
| <b>ABSTRACT</b> .....   | v    |
| <b>RIWAYAT HIDUP</b> .....  | vi   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....   | vii  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....   | viii |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....   | x    |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....  | xi   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....  | xii  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....  | 1    |
| 1.1. Latar Belakang .....   | 1    |
| 1.2. Rumusan Masalah .....  | 12   |
| 1.3. Tujuan Penelitian .....  | 12   |
| 1.4. Hipotesis Penelitian .....   | 13   |
| 1.5. Manfaat Penelitian .....   | 13   |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                                    | 15   |
| 2.1. <i>Quarter Life Crisis</i> .....                                   | 15   |
| 2.1.1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i> .....                        | 15   |
| 2.1.2. Ciri-Ciri <i>Quarter Life Crisis</i> .....                       | 16   |
| 2.1.3. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....                     | 18   |
| 2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> ..... | 23   |
| 2.2. <i>Resilience</i> .....  | 27   |
| 2.2.1. Definisi <i>Resilience</i> .....                                 | 27   |
| 2.2.2. Ciri-Ciri <i>Resilience</i> .....                                | 28   |
| 2.2.3. Aspek-Aspek <i>Resilience</i> .....                              | 29   |
| 2.2.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Resilience</i> .....          | 32   |
| 2.3. Hubungan <i>Resilience</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> ..... | 33   |
| 2.4. Kerangka Konseptual .....  | 35   |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....                                  | 36   |
| 3.1. Waktu dan Tempat Penelitian .....                                  | 36   |
| 3.1.1. Waktu Penelitian .....   | 36   |
| 3.1.2. Tempat Penelitian .....  | 36   |

|  |           |
|--|-----------|
| 3.2. Bahan dan Alat Penelitian .....                       | 37        |
| 3.3. Metodologi Penelitian .....                           | 37        |
| 3.3.1. Tipe Penelitian.....                                | 37        |
| 3.3.2. Metode Pengumpulan Data .....                       | 37        |
| 3.3.3. Metode Uji Coba Alat Ukur .....                     | 40        |
| 3.3.4. Metode Analisis Data .....                          | 41        |
| 3.4. Identifikasi Variabel .....                           | 42        |
| 3.5. Definisi Operasional.....                             | 43        |
| 3.5.1. <i>Resilience</i> .....                             | 43        |
| 3.5.2. <i>Quarter Life Crisis</i> .....                    | 43        |
| 3.6. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel ..... | 44        |
| 3.6.1 Populasi .....                                       | 44        |
| 3.6.2 Sampel.....  | 44        |
| 3.6.3 Teknik Pengambilan Sampel.....                       | 45        |
| 3.7. Prosedur Kerja.....                                   | 45        |
| 3.7.1 Persiapan Administrasi.....                          | 45        |
| 3.7.2 Pelaksanaan Penelitian .....                         | 45        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                    | <b>47</b> |
| 4.1. Hasil Penelitian .....                                | 47        |
| 4.1.1. Uji Validitas dan Reliabilitas.....                 | 47        |
| 4.1.2. Uji Normalitas.....                                 | 49        |
| 4.1.3. Uji Linearitas.....                                 | 49        |
| 4.1.4. Uji Hipotesis .....                                 | 50        |
| 4.1.5. Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....                | 51        |
| 4.2. Pembahasan.....                                       | 53        |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>                      | <b>61</b> |
| 5.1. Simpulan .....  | 61        |
| 5.2. Saran.....  | 62        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                 | <b>64</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                       | <b>69</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....  | 36 |
| Tabel 3.2 Distribusi Skala <i>Resilience</i> .....                                      | 38 |
| Tabel 3.3 Distribusi Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....                             | 39 |
| Tabel 3.4 Skala Likert .....  | 40 |
| Tabel 4.1 Distribusi Aitem Skala <i>Resilience</i> Setelah Uji Validitas .....          | 47 |
| Tabel 4.2 Distribusi Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Validitas ..... | 48 |
| Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas .....  | 48 |
| Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....   | 49 |
| Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas .....  | 50 |
| Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis .....   | 51 |
| Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Mean</i> Hipotetik dan <i>Mean</i> Empirik .....                 | 52 |





## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1 Kerangka Konseptual .....                     | 35 |
| Gambar 2 Kurva Normal <i>Quarter Life Crisis</i> ..... | 52 |
| Gambar 3 Kurva Normal <i>Resilience</i> .....          | 52 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                  |    |
|------------------|----|
| LAMPIRAN 1 ..... | 70 |
| LAMPIRAN 2 ..... | 71 |
| LAMPIRAN 3 ..... | 73 |
| LAMPIRAN 4 ..... | 80 |
| LAMPIRAN 5 ..... | 82 |
| LAMPIRAN 6 ..... | 85 |
| LAMPIRAN 7 ..... | 92 |



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Dalam siklus kehidupan, manusia pasti mengalami proses perkembangan baik dari segi fisik maupun psikologisnya. Manusia mengalami perkembangan mulai dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga masa tua. Dalam proses perkembangannya terjadi perubahan-perubahan meliputi aspek fisik, intelektual, sosial, moral, bahasa, emosi dan perasaan, minat, motivasi, sikap, kepribadian, bakat dan kreatifitas. Dalam siklus kehidupan tersebut peralihan dari masa remaja menuju dewasa bukan suatu hal yang mudah untuk dijalani. Pada masa ini individu mulai mengeksplorasi diri dan merasa mempunyai tanggung jawab yang lebih besar, masa peralihan ini biasa disebut dengan *emerging adulthood*.

Menurut Arnett dalam Musslifah et al (2023) *emerging adulthood* merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun. Masa transisi ini merupakan salah satu fase perkembangan paling menantang dalam kehidupan yang dimana individu mulai menghadapi kehidupan yang sesungguhnya. Menurut Hochberg & Konner, Wood et al (dalam Damri, 2024) pada fase transisi remaja menuju dewasa akan mengalami tugas perkembangan karena individu telah memiliki tanggung jawab seperti pekerjaan, pasangan, pendidikan, dan sebagainya secara mandiri.

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa tugas perkembangan pada masa dewasa awal meliputi pemilihan pasangan hidup, belajar hidup dengan pasangan, memulai kehidupan keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola

rumah tangga, memulai pekerjaan, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan menemukan kelompok sosial yang sesuai. Sementara itu, Santrock (2012) menambahkan bahwa tugas perkembangan pada masa ini juga mencakup pencapaian kemandirian ekonomi, pengembangan identitas profesional, dan pembentukan hubungan interpersonal yang matang.

Krisis identitas atau krisis peran adalah fenomena yang umum terjadi pada individu di rentang usia 20-29 tahun, yang sering kali terkait dengan transisi dari masa remaja ke dewasa. Namun, yang membedakan adalah kualitas respons atau intensitas krisis yang dialami oleh masing-masing individu. Beberapa individu mampu menavigasi periode transisi ini dengan relatif lancar dan bahkan menjadikannya sebagai masa yang menyenangkan untuk eksplorasi diri. Sebaliknya, sebagian individu lainnya mengalami krisis dengan intensitas tinggi yang ditandai dengan perasaan panik, penuh tekanan, *insecure*, dan kehilangan makna hidup. Kualitas krisis merujuk pada intensitas, durasi, dan dampak psikologis yang ditimbulkan dari pengalaman *quarter life crisis* yang dialami seseorang.

Robbins dan Wilner (2001) merupakan ahli yang pertama kali mengemukakan istilah dari *quarter life crisis* berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika. Julukan yang mereka berikan kepada kaum muda tersebut sebagai “*twentysomethings*” yaitu sekitar 20-29 tahun, yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai pelajar dan mulai memasuki dunia nyata, memulai kehidupan dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Menurut Nash & Murray (2010) *quarter-life crisis* adalah periode krisis yang terjadi ketika individu mengalami transisi dari struktur



kehidupan yang tidak stabil, terbuka, dan eksplorasi menjadi kehidupan yang lebih mapan, terprediksi dan berperan produktif. Bagi sebagian individu, masa-masa *quarter-life crisis* atau di usia 20-an tidak harus berjalan dalam sebuah krisis, melainkan menjadi masa-masa yang menyenangkan karena ada kesempatan untuk mencoba segala kemungkinan guna memperoleh makna hidup yang lebih mendalam. Namun, beberapa individu lainnya ada yang menjalani masa *quarter life crisis* dengan perasaan panik, penuh tekanan, *insecure*, dan menjadi tidak bermakna.

Fenomena *quarter life crisis* ini merupakan respons alami terhadap tekanan dan tuntutan tugas perkembangan yang harus dihadapi pada masa dewasa awal. Menurut Arnett (2004), masalah-masalah serta tuntutan-tuntutan yang ada di masa *emerging adulthood* tidak semua dapat diatasi dengan baik oleh semua individu. Beberapa di antaranya akan mengalami kebingungan dan tidak mengetahui cara menyelesaikan masalahnya, sehingga akhirnya mengalami krisis dalam hidupnya. Herawati & Hidayat (2020) menyebutkan bahwa dalam fase *quarter life crisis* terdapat beberapa aspek yang menonjol, di antaranya kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan, dan khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun. Manifestasi-manifestasi ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* bukan sekadar fase normal perkembangan, melainkan kondisi yang dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan.

Pada konteks mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja, fenomena *quarter life crisis* menjadi semakin kompleks. Mardelina

& Muhson (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja memiliki alasan yang beragam, terutama kebutuhan finansial untuk membantu perekonomian keluarga. Mereka dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawab dengan baik, mulai dari manajemen waktu antara kuliah dan pekerjaan, kedisiplinan dalam kedua domain tersebut, hingga mempertahankan prestasi akademik. Beban ganda ini membuat mahasiswa yang bekerja menghadapi tugas perkembangan yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Mereka tidak hanya harus menyelesaikan tugas perkembangan terkait identitas dan karier, tetapi juga harus mengelola multiple roles secara bersamaan. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya *quarter life crisis* dengan intensitas yang lebih tinggi.

Safitri (2021) menyebutkan pada usia 20-an mereka mulai cemas dengan dirinya, masa depannya, serta lingkungan sosialnya. Bagi mahasiswa yang bekerja, kecemasan ini dapat semakin intensif karena mereka harus mengelola ketidakpastian dalam dua domain sekaligus: akademik dan profesional. Tekanan untuk berhasil dalam kedua peran tersebut dapat memicu tanda *quarter life crisis* yang lebih kompleks. Kualitas atau intensitas *quarter life crisis* yang dialami individu tidak bersifat uniform, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Individu dengan kualitas krisis tinggi menunjukkan karakteristik yang menggambarkan kesulitan signifikan dalam mengelola transisi kehidupan. Jackson & Warren (2000) menjelaskan bahwa krisis emosional yang dialami individu dan berlarut-larut dapat menyebabkan berbagai dampak buruk bagi kehidupan, seperti stres dan depresi. Jika kondisi ini berlanjut, dapat menimbulkan masalah emosi dan perilaku yang lebih serius,

termasuk perilaku agresif, kekerasan, rendahnya kesejahteraan psikologis, dan kecemasan.

Artiningsih & Savira (2021) menambahkan bahwa ketidakstabilan individu ketika mengalami *quarter life crisis* dalam waktu yang panjang dapat menyebabkan kerentanan terhadap gangguan mental. Kondisi ini akan menimbulkan berbagai permasalahan baru, yaitu masalah emosi dan perilaku, perilaku agresif, tindak kekerasan dan respons emosional, rendahnya kesejahteraan psikologis, penarikan diri secara sosial, kecemasan, depresi, serta trauma.

Namun, tidak semua individu yang mengalami *quarter life crisis* akan mengalami dampak negatif yang sama. Perbedaan dalam kualitas respons terhadap krisis ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, *self-esteem*, strategi *coping*, religiusitas, dan resiliensi. Sementara faktor eksternal mencakup dukungan sosial, kondisi ekonomi, lingkungan keluarga, dan tekanan akademik atau profesional.

Salah satu faktor internal yang memiliki peran penting dalam menentukan kualitas respons terhadap *quarter life crisis* adalah resiliensi. Pratiwi & Yuliandri (2022) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian berat atau masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan. Sasongko & Frieda (2013) menambahkan bahwa resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas yang dimiliki individu untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, dan bahkan menghilangkan dampak-dampak merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak

menyenangkan atau mengubah kondisi yang menyengsarakan menjadi sesuatu yang wajar untuk diatasi. Pinggolio (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola intensitas perbandingan sosial yang dapat berdampak pada munculnya perasaan cemas dan pertanyaan tentang diri sendiri. Rojas (2015) mempertegas bahwa meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting karena dapat memberikan pengalaman bagi individu dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup.

Resiliensi memungkinkan individu untuk mengembangkan keterampilan yang realistis dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya. Individu dengan resiliensi tinggi akan mengembangkan cara untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi sebuah kesempatan untuk pengembangan diri. Dalam konteks *quarter life crisis*, resiliensi dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu menavigasi periode transisi dengan lebih adaptif.

Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja menghadapi tantangan unik dalam mengelola tugas perkembangan di masa dewasa awal. Mereka tidak hanya harus menyelesaikan tuntutan akademik yang kompleks, tetapi juga harus memenuhi tanggung jawab profesional yang memerlukan komitmen waktu dan energi yang signifikan. Generasi mahasiswa saat ini termasuk dalam Generasi Z yang lahir antara tahun 1996 hingga 2012 (Ni'mah, 2024). Isnaeni (2024) menjelaskan bahwa Generasi Z yang saat ini berada di usia dewasa awal



mengalami gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh tekanan, dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Fenomena ini membuat mereka lebih rentan terhadap *quarter life crisis*, terutama ketika harus mengelola multiple roles secara bersamaan.

Dalam konteks ini, pemahaman tentang hubungan antara resiliensi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang bekerja menjadi sangat penting. Resiliensi dapat menjadi kunci dalam membantu mahasiswa mengembangkan respons yang adaptif terhadap tekanan dan tantangan yang mereka hadapi, sehingga dapat mengurangi intensitas *quarter life crisis* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Hasil observasi awal yang peneliti lakukan di Universitas Medan Area mengungkap fenomena menarik terkait kondisi psikologis mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Observasi yang dilakukan dengan mengikuti aktivitas partisipan secara langsung menunjukkan berbagai perilaku dan manifestasi yang secara teoretis dapat dikaitkan dengan ciri-ciri *quarter life crisis* menurut Robinson (Herawati & Hidayat, 2020). Dalam interaksi sehari-hari, terlihat bahwa beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan fokus antara kuliah, pekerjaan, serta kehidupan pribadi. Mereka tampak sering memeriksa ponsel atau laptop untuk urusan pekerjaan saat perkuliahan berlangsung, yang mengindikasikan perhatian yang terbagi. Ketika diminta berbicara mengenai rencana masa depan, beberapa partisipan menunjukkan keraguan dan ketidaktentuan antara mempertahankan pekerjaan demi stabilitas ekonomi atau fokus menyelesaikan studi untuk perkuliahan.

Ciri-ciri tersebut sesuai dengan salah satu indikator *quarter life crisis* menurut Robinson (dalam Herawati & Hidayat, 2020), yakni kebingungan identitas dan arah hidup. Mahasiswa tampak belum memiliki kejelasan prioritas dalam merancang masa depan mereka, yang memunculkan dilema berkepanjangan dalam pengambilan keputusan. Observasi juga menemukan adanya ketidaksesuaian antara pencapaian aktual dan harapan pribadi. Hal ini terlihat dari keterlambatan dalam penyelesaian tugas, kehadiran yang tidak konsisten, dan ekspresi kecewa ketika menyadari progres akademik mereka tidak sesuai rencana. Beberapa partisipan juga mengungkapkan bahwa mereka bekerja bukan karena pilihan bebas, melainkan karena kebutuhan ekonomi keluarga. Hal ini mencerminkan perasaan terjebak dalam situasi yang tidak diinginkan, yang juga merupakan ciri *quarter life crisis*.

Tanda-tanda rasa takut akan kegagalan sangat jelas terlihat dalam perilaku sehari-hari mahasiswa yang diamati. Ketika menghadapi *deadline* tugas perkuliahan, beberapa mahasiswa menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang berlebihan, seperti mudah panik, gelisah, dan stres yang tidak proporsional dengan tingkat kesulitan tugas. Kondisi ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya takut gagal secara akademik, tetapi juga takut mengecewakan keluarga yang bergantung pada kontribusi finansial mereka. Rasa takut ini menciptakan lingkaran setan dimana kecemasan berlebihan justru menghambat performa mereka, baik dalam pekerjaan maupun perkuliahan. Mahasiswa menjadi terjebak dalam pola pikir negatif yang memperburuk kondisi psikologis mereka secara keseluruhan.

Dalam wawancara mendalam, mahasiswa menyampaikan adanya perasaan kehilangan fase kehidupan yang idealnya lebih bebas. Mereka merasa harus menjadi dewasa secara cepat karena beban tanggung jawab finansial, yang menyebabkan pengorbanan terhadap aspek-aspek kehidupan seperti sosialisasi, hobi, dan waktu pribadi. Ini sejalan dengan ciri perasaan kehilangan masa muda dalam *quarter life crisis*. Selain itu, ditemukan pula kecemasan berlebih terkait pilihan hidup, khususnya dalam memutuskan apakah tetap bekerja atau fokus menyelesaikan studi. Keraguan ini menciptakan tekanan psikologis yang berkepanjangan, yang menambah kompleksitas krisis yang mereka alami. Beberapa mahasiswa bahkan cenderung membandingkan diri dengan teman sebaya yang terlihat lebih stabil, sehingga memunculkan perasaan tertinggal dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri merupakan suatu bentuk perbandingan sosial negatif yang memperkuat perasaan tidak mampu.

Meskipun beberapa partisipan menunjukkan gejala *quarter life crisis*, terdapat pula beberapa mahasiswa yang menunjukkan kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan peran ganda. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, mahasiswa yang mampu mengelola krisis umumnya menunjukkan ciri-ciri seperti keteraturan jadwal, komunikasi yang terbuka dengan atasan maupun dosen, serta kemampuan mengelola emosi secara lebih stabil. Salah satu partisipan, misalnya, menyatakan bahwa ia membuat jadwal harian yang ketat untuk memisahkan waktu kerja dan kuliah, serta rutin melakukan refleksi diri untuk memastikan bahwa kedua peran dijalankan secara seimbang. Dalam observasi, partisipan tersebut tampak hadir tepat waktu di kelas, aktif mengikuti

diskusi, serta tidak menunjukkan tanda-tanda stres berlebihan saat menghadapi beban akademik.

Partisipan juga menunjukkan kemampuan mengambil keputusan secara sadar dan bertanggung jawab, misalnya dengan memilih pekerjaan paruh waktu yang fleksibel agar tidak mengganggu studi. Keputusan tersebut mencerminkan bentuk kontrol diri dan orientasi tujuan yang jelas, dua indikator penting dari kualitas krisis yang baik (Robinson dalam Herawati & Hidayat, 2020). Wawancara juga mengungkap bahwa partisipan menyadari krisis yang ia alami sebagai bagian normal dari perkembangan dewasa awal dan bukan sebagai hambatan permanen. Ia menyebut bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental dan semangat dalam menyelesaikan studi.

Kemampuan untuk menerima kenyataan hidup saat ini tanpa kehilangan visi masa depan menunjukkan bahwa partisipan memiliki kualitas krisis yang adaptif. Ia mampu memaknai tekanan sebagai tantangan yang membentuk kedewasaan, bukan sekadar sebagai beban. Dengan demikian, tidak semua mahasiswa pekerja mengalami *quarter life crisis* dalam bentuk yang melemahkan; beberapa justru menunjukkan resiliensi, fleksibilitas berpikir, dan keterampilan koping yang positif dalam menghadapi masa transisi menuju kedewasaan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, terlihat bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa mengalami dinamika psikologis yang kompleks. Sebagian partisipan menunjukkan ciri-ciri *quarter life crisis*



seperti kebingungan identitas, kecemasan berlebihan, serta konflik antara harapan dan realita hidup. Namun, terdapat pula sebagian mahasiswa yang menunjukkan kemampuan adaptif dalam menghadapi tantangan tersebut, seperti pengelolaan waktu yang efektif, kesadaran diri, dan dukungan sosial yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* tidak selalu berujung pada keterpurukan, melainkan dapat menjadi momentum untuk berkembang apabila direspons dengan mekanisme koping yang tepat. Dengan kata lain, kualitas krisis yang dialami mahasiswa sangat bergantung pada cara individu memaknai dan mengelola tekanan yang muncul selama masa dewasa awal.

Hasil penelitian Sallata & Huwae (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan *resilience* dengan *quarter-life crisis*. Sejalan dengan penelitian (Rahmah et al., 2023) terdapat hubungan negatif antara *resilience* dengan *quarter life crisis* pada *early adulthood*. Semakin tinggi tingkat *resilience* maka kecenderungan *early adulthood* mengalami *quarter life crisis* akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *resilience* maka kecenderungan *early adulthood* mengalami *quarter life crisis* akan semakin tinggi.

Penelitian tentang *quarter life crisis* dan *resilience* sudah pernah diteliti sebelumnya, salah satunya “Peran Resiliensi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal” oleh (Khairunnisa & Wulandari, 2023), dan “Hubungan Antara Sense Of Humor dengan Resiliensi Pada Individu yang Mengalami *quarter ife crisis*” oleh (Lani & Kristinawati, 2023). Tetapi, penelitian tentang Hubungan Antara *Resilience* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Yang Bekerja masih terbatas, terutama pada tempat peneliti menempuh pendidikan tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berfokus untuk meneliti hubungan antara *resilience* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang bekerja. Adapun perbedaan yang mendasar antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada sebagian besar penelitian tersebut hanya berfokus pada mahasiswa secara umum, tanpa mempertimbangkan kondisi mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa yang bekerja memiliki tantangan yang berbeda dibandingkan mahasiswa yang hanya fokus pada perkuliahan, seperti manajemen waktu, tekanan ekonomi, dan tuntutan akademik.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Resilience* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Yang Bekerja Di Universitas Medan Area”.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan apakah terdapat hubungan antara *Resilience* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi yang bekerja di Universitas Medan Area?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris adanya hubungan *Resilience* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi yang bekerja di Universitas Medan Area

#### 1.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban ataupun dugaan sementara, dalam penelitian ini diduga terdapat hubungan negatif dari *Resilience* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Psikologi yang bekerja di Universitas Medan Area. Dengan asumsi semakin tinggi *Resilience* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dirasakan, ataupun sebaliknya. Semakin rendah *Resilience* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi *Quarter Life Crisis* yang dirasakan.

#### 1.5. Manfaat Penelitian

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

##### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan adalah dapat menjadi referensi atau memperluas ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi perkembangan yang berkaitan dengan *Resilience* dan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Psikologi yang bekerja di Universitas Medan Area.

##### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, khususnya yang bekerja dalam memahami pentingnya *Resilience* dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*, sehingga mereka dapat mengembangkan diri yang lebih baik dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan. Serta, hasil penelitian ini diharapkan dapat

menjadi sumber referensi bagi penelitian yang akan dikembangkan dikemudian hari.





## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. *Quarter Life Crisis*

##### 2.1.1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins (Dalimunthe et al., 2024) *quarter life crisis* merupakan respons individu ketika mencapai titik balik kehidupan yakni ketika berada pada fase transisi remaja menuju dewasa. *Quarter life crisis* terjadi di pertengahan usia 20-an, ketika individu merasa tidak mencapai kepuasan dan kedamaian batin yang diharapkan. Perasaan ini dapat mulai dari fase remaja akhir, saat individu mulai memasuki usia akhir tahun sekolah dan merencanakan kehidupan untuk memasuki “dunia nyata” terlepas dari apakah individu berada di sekolah menengah atau perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan pendidikan dan dinyatakan lulus, beberapa individu akan mengalami kecemasan dan hal tersebut dapat memicu kepanikan terkait dengan masa depan. Sebagian individu mengalami *quarter life crisis* pada rentan usia 20-29 tahun, dimana pada usia tersebut dipengaruhi oleh tuntutan masyarakat terhadap individu dewasa.

*Quarter-life crisis* adalah periode krisis yang terjadi ketika individu mengalami transisi dari struktur kehidupan yang tidak stabil, terbuka, eksplorasi menjadi kehidupan yang lebih mapan, terprediksi, berperan produktif (Nash & Murray, 2010). *Quarter life crisis* merupakan sebuah periode kecemasan dan ketidakpastian yang dialami oleh para remaja akhir menuju dewasa awal. Seringkali, individu pada periode ini mengalami krisis emosional dan identitas diri yang mengakibatkan perasaan khawatir atau

cemas mengenai kehidupan yang akan datang, permasalahan relasi, karier, akademik, dan kehidupan sosial (Nurjannah et al., 2024). *Quarter-life crisis* adalah fenomena kecemasan di usia 20 tahun keatas yang merupakan transisi masa remaja akhir menuju masa dewasa muda (Riyanto & Arini, 2021).

*Quarter-Life Crisis* adalah krisis seperempat abad kehidupan dimana muncul perasaan khawatir akan ketidakpastian masa depan yang berkaitan dengan harapan, cita-cita, karier, pernikahan, dan finansial yang termanifestasi menjadi respon mental seperti cemas dan stress (Sinta et al., 2024). *Quarter Life Crisis* atau krisis di usia seperempat abad adalah suatu kondisi krisis akan diri sendiri yang biasanya terjadi pada seseorang yang berusia sekitar 20 hingga 29 tahun. Seseorang yang mengalami *quarter life crisis* pada umumnya akan mengalami kekhawatiran, tekanan mental, bahkan kekecewaan sebab dirinya merasa terjebak dalam sebuah kegelisahan yang terdapat di dalam dirinya sendiri (Hahuly, 2021).

Berdasarkan beberapa definisi para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan krisis yang terjadi pada fase transisi menuju dewasa awal dimana individu mengalami merasakan kekhawatiran, kecemasan, dan kegelisahan dalam dirinya.

### 2.1.2. Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

Menurut Robinson (Herawati & Hidayat, 2020) ciri-ciri individu yang mengalami *quarter life crisis* yaitu:

1. Individu mengalami kebingungan dalam menentukan keinginan dan tujuan hidupnya,

2. Pencapaian pada usia 20-an tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan,
3. Merasa takut akan kegagalan,
4. Kesulitan merelakan masa kecil dan masa remaja berakhir,
5. Khawatir tidak mampu menempatkan pilihan yang tepat untuk sebuah keputusan, dan
6. Sering membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan orang lain sehingga membuat diri merasa tidak mampu dan tidak berguna.

Pendapat lain dari Karpika & Segel (2021) ciri-ciri individu yang mengalami *quarter life crisis* sebagai berikut:

1. Khawatir dengan keadaan di masa depan, yaitu pada usia 20-30 tahun, individu mulai melakukan berbagai cara agar masa depan mereka lebih baik.
2. Sering mempertanyakan tentang hidupnya, seperti bertanya apakah hidup yang dijalani saat ini sudah tepat atau belum, yang kemudian menyebabkan individu tersebut merasa bimbang akan kehidupannya.
3. Berbeda pendapat dengan orang tua, individu pasti memiliki tujuan individu sendiri, hal inilah yang kemudian memicu perbedaan pendapat antara individu & orang tua yang pada akhirnya justru membuat individu bingung harus menuruti kemauan orang tua atau tujuan individu itu sendiri.
4. Sering kali merasa gagal serta kurang motivasi, karena kurangnya motivasi dalam diri yang kuat individu sering merasa gagal.

5. Merasa tertinggal dengan teman-temannya, individu mungkin berpikir mengapa teman-temannya sudah terlihat sukses sedangkan individu masih berkutat dengan kehidupannya yang mungkin tertinggal jauh.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari *quarter life crisis* meliputi perasaan kebingungan dan kecemasan terhadap arah hidup, ketakutan akan kegagalan, serta kesulitan dalam mengambil keputusan. Individu sering merasa pencapaiannya tidak sesuai harapan, sulit melepaskan masa remaja, dan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain. Selain itu, muncul kekhawatiran tentang masa depan, pertentangan dengan orang tua terkait tujuan hidup, serta perasaan tertinggal dari teman-teman.

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

Menurut pemaparan Robins & Wilner (Herawati & Hidayat, 2020) tentang *quarter life crisis* dapat diketahui bahwa terdapat tujuh aspek dalam *quarter life crisis* diantaranya adalah:

1. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Hal ini disebabkan individu percaya bahwa keputusan yang dipilih sekarang akan mengubah perjalanan hidupnya, sehingga seseorang akan begitu memikirkan apakah keputusan yang dibuat merupakan suatu pilihan yang tepat. Adapun yang membuat individu semakin bimbang adalah bahwa tidak adanya pengalaman sebelumnya dalam mengetahui apakah keputusan yang diambil merupakan pilihan yang tepat. Selain itu individu juga bingung keputusan yang dibuat untuk jangka pendek atau jangka panjang



## 2. Putus asa

Kegagalan dan hasil yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktivitas tertentu mendorong individu semakin tidak mempercayai dirinya. Terlebih ditambah melakukan beberapa usaha yang dianggap sia-sia dan tidak mendapatkan kepuasan diri. Sehingga, harapan dan impian yang awalnya bias lebih dikembangkan kemudian menjadi tidak tersentuh akibat munculnya perasaan bahwa apa pun pada akhirnya hanya berakhir menjadi kegagalan, tidak bermakna, dan sia-sia. Perasaan putus asa tersebut juga bisa muncul karena kurang luasnya jaringan yang dibangun dan mendukung dirinya untuk berkembang.

## 3. Penilaian diri yang negatif

Individu ragu akan dirinya sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalaminya hal sulit tersebut walaupun pada kenyataannya banyak orang pada seusianya juga mengalami hal yang sama dengan dirinya, sehingga individu yang mengalami *quarter life crisis* kerap kali membandingkan dirinya dengan orang lain dan memandang dirinya lebih rendah dari yang lain. Individu akan melihat bahwa teman seusianya sudah memiliki pencapaian hidup yang hebat sedangkan dirinya masih bergelut dengan ketakutan dan keraguan.

## 4. Terjebak dalam situasi yang sulit

Situasi ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana dia mengetahui siapa sebenarnya dirinya, apa yang bisa dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini secara jernih. Tapi situasi sulit tersebut memang tidak

mudah dihadapi individu yang bertambah semakin larut pada kebingungan yang dia maknai seperti labirin yang tak berujung. Terkadang individu seperti tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulainya.

#### 5. Perasaan yang cemas

Perkembangan usia dan besarnya harapan yang harus dipenuhi tapi terasa sulit membuat individu dihantui perasaan khawatir jika semua itu tidak memberikan hasil yang memuaskan. Individu menuntut dirinya untuk bisa sempurna dalam melakukan sesuatu dan enggan menghadapi kegagalan yang bisa menimpa dirinya. Kekhawatiran ini membuat individu merasa bahwa apa yang dilakukannya selalu membuat tidak nyaman karena bayang-bayang kegagalan yang menghantui.

#### 6. Tertekan

Individu merasakan bahwa masalah yang dihadapi semakin terasa berat dari hari ke hari. Membuat banyak aktivitas dirinya yang lain kemudian terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal. Individu merasakan bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses.

#### 7. Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun

Salah satu hal yang sangat dikhawatirkan oleh individu pada masa ini adalah terkait hubungannya dengan lawan jenisnya. Hal ini terjadi

karena melihat budaya yang berkembang di Indonesia bahwa pada umumnya seseorang akan menikah pada usia tiga puluh ke bawah. Sehingga individu akan bertanya pada dirinya sendiri kapan akan menikah, apakah dirinya siap untuk menikah, apakah seseorang yang dipilihnya sekarang merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya ataukah dirinya harus mencari seseorang lain yang lebih tepat, walaupun disisi lain dirinya juga memikirkan perasaan orang terdekat. Selain itu individu akan mengkhawatirkan apakah dirinya bias menyeimbangkan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan kariernya

Pendapat lain menurut Hassler (Khafidza & Andjarsari, 2023) ada beberapa aspek yang terkait dengan *Quarter Life Crisis*, antara lain:

1. Perasaan putus asa, yaitu kegagalan dan hasil yang tidak sesuai dengan harapan akan membuat individu merasa apa yang sudah dilakukan terasa percuma.
2. Terjebak dalam situasi sulit, individu perlu mengetahui keputusan yang harus dilakukan dalam menghadapi tantangan, walaupun di sisi lain dirinya tidak mengetahui bagaimana cara untuk memulainya.
3. Penilaian negatif terhadap diri sendiri, individu cenderung menatap dirinya lebih rendah dibandingkan teman sebayanya akibat belum adanya keberhasilan yang datang.
4. Perasaan tertekan, hal ini dirasakan individu dimana permasalahan yang dihadapi setiap harinya semakin bertambah berat dan merasa tertekan.

5. Perasaan cemas, keinginan dan harapan serta Impian yang ingin dicapai yang terasa sulit menyebabkan individu dihantui perasaan negatif yang mendominasi.
6. Khawatir terhadap hubungan interpersonal, pertanyaan perihal kesiapan menikah, pilihan teman hidup yang tepat, dan kekhawatiran akan keseimbangan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, serta kariernya.
7. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, pilihan dan tantangan kehidupan individu di masa dewasa memberikan kekhawatiran akan kesalahan dalam pengambilan keputusan serta menggiring individu pada kebingungan akibat adanya harapan yang belum pasti.

Berdasarkan pendapat beberapa para ahli di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa aspek-aspek *quarter life crisis* diantaranya yaitu, kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan yang cemas, tertekan, khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun.



#### 2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Menurut Wijaya & Utami (2021) *Quarter Life Crisis* di pengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor tersebut dikemukakan oleh beberapa tokoh diantaranya adalah:

##### 1. Faktor Internal

###### a. Self-esteem

Olenik-Shemesh et al., (2018) mendefinisikan self-esteem sebagai sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri, yang disebut sebagai harga diri global individu, dan sebagai apresiasi terhadap diri sendiri.

###### b. Coping

Mikula et al., (2018) coping merupakan suatu konstruk yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu dengan sukses dengan hasil yang diharapkan.

###### c. Religiusitas

Habibie et al., (2019) Religiusitas berperan bagi individu di dalam menghadapi masa quarter-life crisis.

###### d. Resiliensi

Balzarie et al., (2019) Resiliensi menjadi aspek penting bagi individu dalam mengatasi, meningkatkan diri dalam menghadapi berbagai kesulitan, tantangan yang dialaminya.

e. Kepribadian

Baumert et al., (2017) kepribadian merupakan pola karakteristik perilaku seseorang dalam pengertian yang luas, meliputi pikiran, perasaan, dan motivasi.

2. Faktor Eksternal

a. Masa transisi

Arnett (2000) munculnya masa dewasa diusulkan sebagai konsepsi baru tentang perkembangan periode dari akhir masa remaja hingga usia dua puluhan, dengan fokus pada usia 18-25 tahun.

b. Dukungan sosial

Praharso et al., (2017) pendekatan identitas sosial menunjukkan bahwa dukungan sosial bukanlah sumber daya yang dapat berasal dari hubungan sosial apa pun. Sebaliknya, dukungan sosial muncul dari keanggotaan kelompok, sehingga lebih mungkin diberikan

c. Kondisi karier

Haase et al., (2012). Orang dewasa muda mencapai tujuan pekerjaan mereka berkaitan erat dengan perubahan kesejahteraan mereka. Peningkatan keterlibatan tujuan pekerjaan di kaitkan dengan peningkatan berbagai aspek kesejahteraan; peningkatan pelepasan tujuan di kaitkan dengan penurunan berbagai aspek kesejahteraan selama transisi ke pekerjaan. Namun, bahkan dalam situasi di mana keterlibatan tujuan dalam pekerjaan dilakukan tepat waktu dan sangat adaptif.

d. Parenting

Kins et al., (2009) pentingnya hubungan antara orang tua dan anak yang mendukung otonomi (kemandirian) selama masa dewasa awal, yang artinya pada fase perkembangan ini anak mendapatkan manfaat dari budaya keluarga yang mendukung otonomi untuk menata hidupnya dan membuat keputusan untuk hidupnya.

Pendapat lain menurut Arnett dan Allison (dalam M Nugroho Tasi, 2024) ada dua faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu:

1. Faktor Internal

- a. *Identity exploration*, yaitu individu akan berusaha mengeksplor terkait dengan jati dirinya yang pada remaja belum juga terpecahkan secara serius. Sementara, pada Tahap ini, individu telah memasuki tugas perkembangan yang baru, dimana ia harus focus untuk mempersiapkan diri menghadapi kehidupannya saat ini dan di masa yang akan datang, dan yang umum terjadi adalah terkait dengan cinta dan pekerjaan.
- b. *Instability*, tahap ini dimaksudkan pada masa dimana individu terus menerus dihadapkan dengan berbagai perubahan. Akibatnya, individu harus selalu siap menghadapi berbagai keadaan, khususnya terkait dengan berbagai keadaan dan perubahan yang muncul secara tiba-tiba sebelum adanya perencanaan.
- c. *Being self-focused*, yaitu kondisi dimana individu diharuskan untuk mengambil Keputusan sendiri dari pilihan-pilihan yang ia hadapi.

- d. *Feeling in between*, adalah masa dimana individu berada pada perasaan antara remaja dan dewasa. Hal ini berkenaan dengan pemecahan masalah yang harus dihadapi. Pada satu sisi, individu merasa kurang percaya diri tentang keputusan pemecahan masalah yang diambil karena ia merasa bahwa dirinya baru saja berada di zona remaja, yang pengalaman-pengalaman hidupnya masih kurang dibandingkan dengan mereka yang telah benar-benar masuk pada usia dewasa. Di sisi lain, dari individu sendiri juga merasa bahwa ia belum sepenuhnya menjadi dewasa.
- e. *The age of possibilities*, adalah tahap dimana individu dipenuhi pertanyaan akan harapan besar masa depannya. Apa yang bisa ia lakukan di masa depan, rencana apa saja yang akan dan sudah dipersiapkan. Hal inilah yang kemudian juga memicu munculnya kekhawatiran tersebut.

## 2. Faktor Eksternal

Faktor ini berasal dari luar individu itu sendiri. Faktor eksternal tersebut antara lain relasi dengan keluarga, teman dan percintaan, pekerjaan dan karier, serta tantangan di bidang akademik. Hal semacam ini juga dapat memicu berbagai dimensi dalam *quarter life crisis* pada individu. Belum lagi jika hal-hal tersebut datang secara bersamaan, sehingga membutuhkan fokus yang lebih besar dalam rangka membuat perencanaan terkait apa yang akan menjadi pilihannya.

Berdasarkan para ahli diatas dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* terbagi menjadi dua yaitu faktor yang

berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal mencakup *self-esteem, coping, religiusitas, resiliensi, kepribadian, identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, the age of possibilities*. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan sosial, masa transisi, kondisi karier, parenting, relasi dengan keluarga, teman, dan pasangan, tantangan akademik dan professional.

## 2.2. Resilience

### 2.2.1. Definisi Resilience

Menurut Reivich & Shatte (2002) *resilience* diartikan sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian berat atau masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan. *Resilience* adalah kemampuan manusia untuk menghadapi dan mengatasi rintangan, hambatan dan kesulitan dalam hidup sehingga individu tersebut menjadi lebih kuat (Anwar, 2019). *Resilience* adalah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber-sumber signifikan yang dapat menyebabkan individu stress (Saputro Iswan, 2021).

*Resilience* adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan tidak menyerah pada keadaan-keadaan yang sulit dalam hidupnya, serta berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut dan kemudian bangkit dari keadaan tersebut dan menjadi lebih baik (Lubis & Nadie, 2019). *Resilience* adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dalam keadaan sulit dalam kehidupannya, beradaptasi dengan keadaan yang dialaminya dan



berusaha kembali untuk keadaan sebelumnya atau menjadi lebih baik (Sari et al., 2019).

Berdasarkan definisi beberapa para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *resilience* adalah kemampuan individu untuk mengatasi serta bertahan dari keadaan sulit dan bangkit untuk menjadi lebih baik lagi.

### 2.2.2. Ciri-Ciri *Resilience*

Menurut Reivich & Shatte (2002) ciri-ciri individu yang memiliki *resilience* adalah sebagai berikut:

1. Mampu mengatasi stress.
2. Bersikap realistis serta optimis dalam menghadapi masalah.
3. Mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan nyaman.

Pendapat lain menurut Al Siebert (2004) ciri-ciri individu yang memiliki kemampuan *resilience* adalah sebagai berikut :

1. Dapat mengatasi perubahan-perubahan dalam hidup.
2. Dapat mempertahankan kesehatan dan energi yang baik ketika berada dalam tekanan.
3. Dapat bangkit dari keterpurukan.
4. Dapat mengatasi kesulitan-kesulitan hidup.
5. Dapat merubah cara berfikir dan cara mengatasi masalah ketika cara yang lama tidak berhasil.
6. Dapat melakukan hal-hal di atas tanpa melakukan tindakan yang tidak sesuai (berbahaya) atau disfungsi.

Berdasarkan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kemampuan *resilience* adalah mampu mengatasi stres, bersikap realistis, mampu mengekspresikan pikiran, dapat mengatasi perubahan dalam hidup, dapat mempertahankan kesehatan, bangkit dari keterpurukan, dan dapat mengubah cara berfikir.

### 2.2.3. Aspek-Aspek *Resilience*

Menurut Reivich & Shatte (2002) terdapat tujuh aspek-aspek dalam *resilience* yaitu:

1. Regulasi emosi: Pengaturan emosi diartikan sebagai kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang resilien menggunakan serangkaian keterampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengontrol emosi, atensi, dan perilakunya. Kemampuan regulasi penting untuk menjalin hubungan interpersonal, kesuksesan bekerja dan mempertahankan kesehatan fisik. Tidak setiap emosi harus diperbaiki atau dikontrol, ekspresi emosi secara tepatlah yang menjadi bagian dari resiliensi.
2. Kontrol impuls: Kontrol impuls berkaitan erat dengan regulasi emosi. Individu dengan kontrol impuls yang kuat, cenderung memiliki regulasi emosi yang tinggi, sedangkan individu yang kontrol emosi yang rendah cenderung menerima keyakinan secara impulsif, yaitu suatu situasi sebagai kebenaran dan bertindak atas dasar hal tersebut. Kondisi ini seringkali menimbulkan konsekuensi negatif yang dapat menghambat resiliensi.

3. Optimisme: Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu yakin bahwa berbagai hal yang berubah menjadi lebih baik. Individu tersebut memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya bahwa dapat mengontrol arah kehidupannya dibandingkan orang yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik, lebih produktif dalam bekerja dan lebih berprestasi.
4. Analisis kausal: Kemampuan menganalisis masalah merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kemampuan pada diri individu secara akurat mengidentifikasi penyebab penyebab dari permasalahan individu tersebut. Jika seseorang tidak mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama.
5. Empati: Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi emosional orang tersebut. Beberapa individu dapat menginterpretasikan perilaku non verbal orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh dan menentukan apa yang dipikirkan serta dirasakan orang tersebut. Ketidakmampuan dalam hal ini akan berdampak pada kesuksesan dan menunjukkan perilaku tidak resilien.
6. Efikasi Diri: Efikasi diri menggambarkan keyakinan seseorang bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialaminya dalam keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan.
7. Reaching out: Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk mencapai keberhasilan. Dalam hal ini terkait dengan keberanian

seseorang untuk mencoba mengatasi masalah, karena masalah dianggap sebagai suatu tantangan bukan suatu masalah.

Pendapat lain dari Yu & Zhang (2007) dalam sebuah penelitiannya yang memodifikasi dari Connor dan Davidson (2003). Terdapat tiga aspek *resilience* menurut Yu & Zhang (2007) yaitu:

1. Kegigihan: yaitu menggambarkan ketenangan hati, ketetapan waktu, ketekunan, dan kemampuan mengontrol diri individu dalam menghadapi situasi yang sulit dan menantang.
2. Kekuatan: yaitu menggambarkan kapasitas individu untuk memperoleh kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu.
3. Optimisme: yaitu merefleksikan kecenderungan individu untuk melihat setiap permasalahannya dari sisi positif dan percaya terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Aspek ini menekankan pada kepercayaan diri individu dalam melawan situasi yang sulit.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan yang termasuk aspek-aspek *resilience* adalah regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, reaching out, kegigihan, kekuatan.

#### 2.2.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Resilience*

Menurut Grotberg (2003) terdiri dari tiga faktor yang mempengaruhi dalam *resilience* yaitu:

1. *I have factor*, merupakan faktor resiliense yang menunjukkan bahwa individu menyadari akan adanya dukungan eksternal dari lingkungan.
2. *I Am Factor*, merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri seperti, perasaan-perasaan, sikap-sikap dan keyakinan-keyakinan yang terdapat dalam diri seseorang.
3. *I Can Factor*, merupakan kompetensi sosial dan kemampuan dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

Pendapat lain menurut Davis (dalam Harahap et al., 2020) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *resilience* yaitu:

1. Faktor individu meliputi kemampuan kognitif, konsep diri individu, harga diri dan kompetensi sosial yang dimilikinya.
2. Faktor keluarga merupakan *circle* pertama dari lingkungan individu yang sangat dekat dengan pembentukan kepribadian individu tersebut.
3. Faktor komunitas masyarakat sebagai lingkungan yang dekat dengan individu memberikan pengaruh yang besar bagi resiliensi akademik seseorang.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *resilience* terdiri dari, *i have factor*, *i am factor*, *i can factor*, faktor individu, faktor keluarga, faktor komunitas masyarakat.



### 2.3. Hubungan *Resilience* dengan *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* merupakan fase peralihan dari remaja menuju dewasa awal, dimana individu mengalami rasa kekhawatiran, kesulitan dan kegelisahaan di dalam hidupnya, pada fase ini individu sering mempertanyakan persoalan yang tidak pasti didalam dirinya, fase ini juga merupakan tantangan bagi setiap individu yang mengalaminya. Dalam menghadapi fase *quarter life crisis* individu harus memiliki kemampuan untuk bangkit dan bertahan, kemampuan ini dikenal dengan *resilience*.

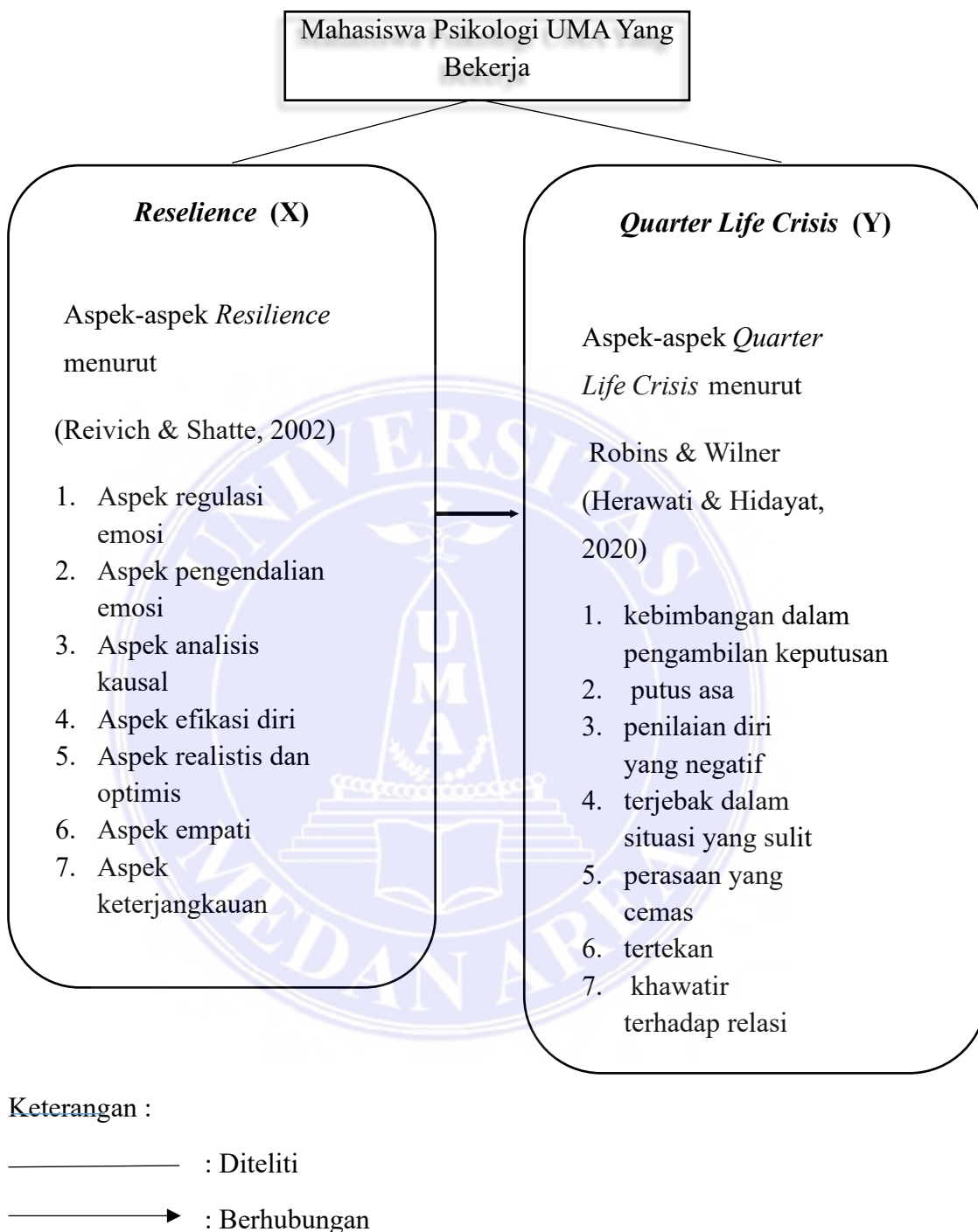
Fuster (2014) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *resilience* menganggap kesulitan sebagai tantangan, bukan sebagai ancaman. Wagnild & Young (1993) dalam penelitian (Lani & Kristinawati, 2023) menyatakan individu yang resilien cenderung memiliki emosi yang terkontrol dan dorongan untuk terus maju dan memperluas sudut perspektif pada hal-hal yang lebih positif. Sejalan dengan hasil penelitian Smith (2016) menyatakan *resilience* dapat meningkatkan kapasitas mahasiswa untuk mengelola emosi negatif, mengatasi perasaan tidak aman atau gagal, dan menemukan cara-cara yang adaptif dalam mengatasi kesulitan dalam kehidupan.

Beberapa peneliti sebelumnya juga menemukan hasil serupa seperti, penelitian yang dilakukan Rahmah et al. (2023) terdapat hubungan negatif antara *resilience* dengan *quarter life crisis* pada *early adulthood*. Semakin tinggi tingkat *resilience* maka kecenderungan *early adulthood* mengalami *quarter life crisis* akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *resilience* maka kecenderungan *early adulthood* mengalami *quarter life crisis* akan semakin tinggi. Penelitian Argasiam & Putri (2023) terdapat pengaruh

negatif dan signifikan dari *resilience* terhadap *quarter life crisis*. Penelitian Khairunnisa & Wulandari (2023) menunjukkan jika  $H_a$  diterima, yaitu terdapat peran dari *resilience* terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal. Penelitian (Hombing & Yesika, 2023) ditemukan bahwa ada pengaruh signifikan antara *resilience* dengan *quarter life crisis*. Pengaruh *resilience* terhadap *quarter life crisis* bersifat negatif, artinya semakin tinggi *resilience* maka semakin rendah *quarter life crisis* dan sebaliknya semakin rendah *resilience* maka *quarter life crisis* semakin tinggi.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *resilience* berperan dalam membantu individu melewati fase *quarter-life crisis*. Individu dengan tingkat *resilience* yang tinggi cenderung lebih mampu bangkit dan merespons berbagai kesulitan serta tekanan yang dihadapi. Dengan kemampuan ini, mereka lebih mudah beradaptasi secara positif terhadap tantangan hidup, sehingga risiko mengalami *quarter-life crisis* menjadi lebih rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *resilience*, semakin tinggi kemungkinan individu mengalami *quarter-life crisis*.

## 2.4. Kerangka Konseptual



**Gambar 1 Kerangka Konseptual**

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

##### 3.1.1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada T.A. 2024/2025 semester ganjil pada bulan November 2024 – Juni 2025. Berikut merupakan tabel pelaksanaan penelitian.

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

| No | Jenis Kegiatan             | Nov 2024 | Des 2024 | Jan 2025 | Feb 2025 | Mar 2025 | Apr 2025 | Mei 2025 | Jun 2025 |
|----|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. | Riset awal/pengajuan judul |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 2. | Penyusunan Proposal        |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 3. | Seminar proposal           |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 4. | Penelitian                 |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 5. | Pengolahan Data            |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 6. | Seminar Hasil              |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 7. | Penyusunan Skripsi         |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 8. | Bimbingan Skripsi          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 9. | Sidang Meja Hijau          |          |          |          |          |          |          |          |          |

##### 3.1.2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Medan Area, yang terdiri dari kampus I dan II. Berlokasi di Jalan Kolam No.1 dan Setia Budi No. 79B, Medan.

### 3.2. Bahan dan Alat Penelitian

Bahan yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologis yaitu skala *Resilience* dan skala *Quarter Life Crisis* yang digunakan sebagai alat pengumpulan data yang disebar kepada sampel penelitian. Adapun alat yang digunakan untuk mendukung dalam penelitian ini adalah perangkat keras dan perangkat lunak. Perangkat keras terdiri dari laptop. Sedangkan perangkat lunak yang digunakan berupa sistem operasi *Microsoft Words 2010*, *Microsoft Exel*, dan *SPSS version 22.0 for Windows*.

### 3.3. Metodologi Penelitian

#### 3.3.1. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Creswell & Creswell (2017) penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian di mana peneliti menggunakan statistik korelasional untuk menggambarkan dan mengukur tingkat atau asosiasi (atau hubungan) antara dua atau lebih variabel atau serangkaian skor. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metoda analisis statistik (Azwar, 2017).

#### 3.3.2. Metode Pengumpulan Data

##### 1. Skala *Resilience*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 14 aitem yang sudah uji coba yang disusun oleh penulis berdasarkan 7 aspek-aspek menurut (Reivich & Shatte, 2002) yaitu di antaranya regulasi



emosi, kontrol impulsif, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, *reaching out*.

Tabel 3.2 Distribusi Skala *Resilience*

| No            | Aspek               | Indikator   | Nomor Item |             | Jumlah    |
|---------------|---------------------|---|------------|-------------|-----------|
|               |                     |   | Favorable  | Unfavorable |           |
| 1             | Regulasi Emosi      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mampu mengelola emosi.</li> <li>Tetap tenang di bawah tekanan.</li> </ul>                | 1, 2       | -           | 2         |
| 2             | Kontrol Impuls      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mampu menahan dorongan emosional.</li> <li>Mengutamakan tanggung jawab.</li> </ul>       | 3, 4       | -           | 2         |
| 3             | Optimisme           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki harapan positif.</li> <li>Yakin akan masa depan yang lebih baik.</li> </ul>     | 5, 6       | -           | 2         |
| 4             | Analisis Kausal     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mampu mengidentifikasi penyebab masalah.</li> <li>Belajar dari pengalaman.</li> </ul>    | 7, 8       | -           | 2         |
| 5             | Empati              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Peka terhadap perasaan orang lain.</li> <li>Mampu memberi dukungan emosional.</li> </ul> | 9, 10      | -           | 2         |
| 6             | Efikasi Diri        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Percaya pada kemampuan diri.</li> <li>Siap menghadapi tantangan.</li> </ul>              | 11, 12     | -           | 2         |
| 7             | <i>Reaching Out</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melihat tantangan sebagai peluang.</li> <li>Termotivasi untuk berkembang.</li> </ul>     | 13, 14     | -           | 2         |
| <b>Jumlah</b> |                     |   | <b>14</b>  | <b>0</b>    | <b>14</b> |

## 2. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 14 aitem yang sudah uji coba yang disusun oleh penulis berdasarkan 7 Aspek-aspek. Terdapat 7 Aspek-aspek *Quarter Life Crisis* menurut Robins & Wilner (2001) yaitu : Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan yang cemas, tertekan, khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dibangun dan sedang di bangun.

**Tabel 3.3 Distribusi Skala *Quarter Life Crisis***

| No            | Aspek                                    | Indikator  | Nomor Item |             | Jumlah    |
|---------------|--|--|------------|-------------|-----------|
|               |  |  | Favorable  | Unfavorable |           |
| 1             | Keseimbangan dalam Pengambilan Keputusan | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan.</li> <li>Merasa ragu menghadapi keputusan krusial.</li> </ul>         | -          | 1,2         | 2         |
| 2             | Putus Asa                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Merasa usahanya sia-sia.</li> <li>Kehilangan harapan akan masa depan.</li> </ul>                                      | -          | 3,4         | 2         |
| 3             | Penilaian Diri yang Negatif              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki pandangan rendah terhadap diri sendiri.</li> <li>Sering membandingkan diri dengan orang lain.</li> </ul>     | -          | 5,6         | 2         |
| 4             | Terjebak dalam Situasi Sulit             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Merasa bingung dalam situasi sulit.</li> <li>Kesulitan untuk memulai atau keluar dari kondisi tersebut.</li> </ul>    | -          | 7,8         | 2         |
| 5             | Perasaan yang Cemas                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap kegagalan.</li> <li>Merasa cemas karena harapan belum tercapai.</li> </ul> | -          | 9,10        | 2         |
| 6             | Tertekan                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Merasa terbebani oleh tuntutan hidup.</li> <li>Kondisi mental dan fisik terganggu.</li> </ul>                         | -          | 11,12       | 2         |
| 7             | Khawatir Terhadap Relasi Interpersonal   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kesulitan menjaga hubungan sosial.</li> <li>Konflik peran dan waktu menjadi penyebabnya.</li> </ul>                   | -          | 13,14       | 2         |
| <b>Jumlah</b> |  |  | <b>0</b>   | <b>14</b>   | <b>14</b> |

Metode yang digunakan dari dua skala tersebut adalah metode skala likert. Skala Likert berisi pernyataan-pernyataan sikap yaitu pernyataan mengenai objek sikap. Skala Likert terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan yang favorabel dan unfavorable (Azwar, 2017). Keterangan untuk setiap skor pada aitem favorable dan unfavorable adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4 Skala Likert

| Kategori jawaban    | Favorable | Unfavorable |
|---------------------|-----------|-------------|
| Sangat Setuju       | 4         | 1           |
| Setuju              | 3         | 2           |
| Tidak Setuju        | 2         | 3           |
| Sangat Tidak Setuju | 1         | 4           |

### 3.3.3. Metode Uji Coba Alat Ukur

#### 1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2021) validitas adalah tingkat ketepatan atau kecocokan alat ukur dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian, alat ukur yang valid berarti benar-benar mengukur konsep yang ingin diukur tanpa ada kesalahan atau distorsi. Teknik pengujian SPSS untuk uji validitas adalah menggunakan rumus korelasi *Bivariate Pearson (Produk Moment Pearson)* dan *Corrected Item-Total Correlation*. Suatu aitem dikatakan gugur jika nilai koefisien yang terdapat pada kolom *corrected item-total correlation* menunjukkan angka kurang dari 0.300 ( $<0.300$ ).

#### 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan masalah kesalahan pengukuran. Dengan kata lain reliabilitas merupakan kekonsistenan suatu alat ukur. (Azwar, 2017) menyatakan bahwa koefisien reliabilitas bergerak dari rentang 0 hingga 1.00. Untuk

mengetahui kekonsistenan suatu hasil ukur dalam penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Skala penelitian dinilai reliabel atau konsisten apabila memperoleh nilai Cronbach Alpha ( $r_a$ ) > 0.60, maka semakin tinggi konsistensinya, sehingga dapat diartikan bahwa semakin baik reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian.

### 3.3.4. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan, sehingga dapat diperoleh kesimpulan yang mendukung pencapaian tujuan penelitian. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik korelasi Product Moment yang dikembangkan oleh Karl Pearson, yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara dua variabel yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini.

Sebelum melakukan analisis data, semua data yang diperoleh dari subjek penelitian terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yaitu meliputi:

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini sudah tersebar secara normal atau tidak. uji normalitas adalah untuk melihat apakah ada residual yang didapat memiliki distribusi normal. Uji statistik ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikan < 0.05, maka dapat dikatakan residual berdistribusi normal, dan sebaliknya (Sugiyono, 2021).

## 2. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono (2021) uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Untuk melakukan uji linieritas dapat menggunakan *test of linearity*. Kriteria yang berlaku, jika nilai sig, pada *linearity*  $< 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

## 3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, analisis korelasi *product moment* Pearson dilakukan sebagai uji hipotesis dengan menggunakan tingkat signifikansi 0.05 ( $p < 0.05$ ). Jika nilai p yang diperoleh lebih kecil dari 0.05, maka hubungan antara variabel dianggap signifikan, menunjukkan adanya korelasi yang berarti antara kedua variabel yang diteliti. Sebaliknya, jika nilai p lebih besar dari 0.05, maka hubungan antara variabel dianggap tidak signifikan, yang berarti tidak ada korelasi yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut.

### 3.4. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merujuk pada elemen yang ingin dianalisis dalam sebuah penelitian, yang bisa berupa sifat, nilai, atau karakteristik dari individu, objek, atau aktivitas. Peneliti memilih variabel tertentu untuk dianalisis, mengumpulkan data, dan kemudian menarik kesimpulan. Variabel independen (X) adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel lain, dan tidak dipengaruhi



oleh variabel lain dalam penelitian. Sementara itu, variabel dependen (Y) adalah variabel yang terpengaruh atau menjadi akibat dari variabel independen, sehingga nilainya berubah karena pengaruh dari variabel independen tersebut (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*).

1. Variabel Bebas (X) : *Resilience*
2. Variabel Terikat (Y) : *Quarter Life Crisis*

### 3.5. Definisi Operasional

#### 3.5.1. *Resilience*

*Resilience* merupakan kemampuan individu untuk berhadapan, bertahan, dan beradaptasi secara efektif dalam situasi sulit, penuh tekanan, atau penuh tantangan, serta mampu bangkit kembali dari kondisi sulit tersebut dengan menunjukkan perkembangan atau perbaikan diri. Adapun aspek-aspek (Reivich & Shatte, 2002) dari *resilience* antara lain adalah aspek regulasi emosi, pengendalian emosi, analisis kausal, efikasi diri, realistis dan optimis, empati dan keterjangkauan

#### 3.5.2. *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas, khawatir, ketidakpastian, dan kegelisahan yang dialami oleh individu berusia 20an, saat berada dalam fase transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal. Adapun aspek-

aspek dari *quarter life crisis* Robins & Wilner (Herawati & Hidayat, 2020) antara lain adalah kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan yang cemas, tertekan, khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun

### 3.6. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 3.6.1 Populasi

Populasi penelitian didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sebagai suatu populasi, kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya (Azwar, 2017). Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang berusia 20-29 tahun dan pada saat ini bekerja *full time* dan *part time*. Adapun populasi berjumlah 163 orang. Data tersebut diperoleh dari fakultas yang kemudian di lakukan skring.

#### 3.6.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yaitu sejumlah individu yang dipilih dari populasi dan merupakan bagian yang mewakili keseluruhan anggota populasi. Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian Sugiyono (2021). Sampel

dalam penelitian ini berjumlah 133 orang mahasiswa Universitas Medan Area.

### 3.6.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dalam penelitian dimana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sebagai sampel penelitian.

## 3.7. Prosedur Kerja

### 3.7.1 Persiapan Administrasi

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang bekerja di kampus I dan II. Dalam pelaksanaannya, peneliti menyiapkan surat izin permohonan penelitian yang dikirimkan kepada dekan Fakultas Psikologi dan surat balasan fakultas akan diberikan kepada pihak kampus yaitu rektor Universitas Medan Area.

### 3.7.2 Pelaksanaan Penelitian

Sebelum mendistribusikan skala utama, peneliti terlebih dahulu melaksanakan uji coba instrumen (try out) guna menilai validitas skala *Resilience* dan skala *Quarter Life Crisis* yang digunakan. Uji coba tersebut diberikan kepada 30 responden yang memiliki karakteristik sejenis dengan sampel penelitian.

Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, penelitian dilanjutkan ke tahap utama dengan mendistribusikan kuesioner kepada responden yang dipilih melalui teknik *total sampling*. Penyebaran dilakukan

secara daring menggunakan Google Form pada tanggal 8 April 2025. Sebelum itu, peneliti telah menyelesaikan perizinan penelitian dan memperoleh persetujuan dari pihak program studi.

Pengisian skala dilakukan secara sukarela, dan peneliti memastikan bahwa seluruh pertanyaan dijawab dengan jujur serta sesuai pengalaman pribadi masing-masing responden.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi Pearson product moment, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *resilience* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Psikologi yang bekerja di Universitas Medan Area. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0.605$  dan nilai signifikansi  $P$  ( $\text{Sig.} = 0.001$  ( $P < 0.05$ )). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *resilience* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang mereka alami. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *resilience* yang rendah cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih tinggi. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *resilience* dan *quarter life crisis* dapat diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam beradaptasi dan bangkit dari tekanan atau kesulitan hidup (*resilience*) berperan penting dalam menurunkan risiko terjadinya *quarter life crisis* pada masa transisi dewasa muda.

Hasil analisis uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa *resilience* memberikan kontribusi terhadap *quarter life crisis*, dengan nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0.366. Ini berarti bahwa *resilience* berperan dalam menjelaskan 36.6% dari variasi yang terjadi dalam tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa. Artinya, meskipun *resilience* memiliki pengaruh yang cukup besar dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis*, masih terdapat 63.4% faktor lainnya yang memengaruhi *quarter life crisis* dan belum diidentifikasi dalam



penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa *resilience* merupakan salah satu faktor penting, namun bukan satu-satunya, dalam memahami dinamika *quarter life crisis* pada individu.

Hasil uji mean yang dilakukan untuk menentukan kriteria masing-masing variabel menunjukkan bahwa tingkat *resilience* pada mahasiswa Psikologi yang bekerja di Universitas Medan Area tergolong tinggi. Hal ini terlihat dari perbandingan antara mean hipotetik sebesar 35 dan mean empirik sebesar 48.65, dengan standar deviasi (SD) sebesar 4.314. Sementara itu, tingkat *quarter life crisis* tergolong rendah, dengan mean hipotetik sebesar 35 dan mean empirik sebesar 25.80 serta SD sebesar 2.684. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini memiliki tingkat *resilience* yang tinggi dan tingkat *quarter life crisis* yang rendah. Temuan ini mendukung dugaan awal bahwa semakin tinggi *resilience* seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami *quarter life crisis*.

## 5.2. Saran

### 1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan rendahnya tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa pekerja, disarankan agar kondisi ini terus dipertahankan dengan cara memperkuat faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Mahasiswa dapat mengembangkan *resilience* melalui latihan regulasi emosi misalnya melakukan teknik pernapasan, meditasi serta menghindari cara pelampiasan emosi yang merugikan diri sendiri. Berfikir optimis misalnya ketika menghadapi

kegagalan mengubah sudut pandang menjadi sebuah pembelajaran dan mengapresiasi pencapaian kecil setiap harinya. Selain itu, membangun dan memelihara dukungan sosial yang positif serta terbuka terhadap pengalaman baru sangat penting untuk menjaga stabilitas emosional dan mencegah munculnya *quarter life crisis*. Dengan menjaga kondisi *quarter life crisis* yang rendah ini, mahasiswa akan lebih siap dan konsisten dalam menghadapi tantangan peran ganda antara studi dan pekerjaan secara produktif.

## 2. Saran Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area disarankan untuk terus mendukung dan memfasilitasi pengembangan *resilience* mahasiswa dengan menyediakan program pelatihan lanjutan seperti *workshop* psikologi positif, pelatihan *coping strategy*, dan seminar pengembangan diri. Upaya ini tidak hanya berfungsi sebagai intervensi saat krisis, tetapi juga sebagai langkah untuk mempertahankan daya tahan mental mahasiswa yang sudah baik agar tetap stabil di tengah tuntutan akademik dan pekerjaan.

## 3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis*, seperti dukungan sosial, jenis pekerjaan, atau kondisi ekonomi keluarga. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan metode kualitatif agar diperoleh pemahaman kontekstual mengenai strategi adaptif yang digunakan mahasiswa dalam mempertahankan ketahanan psikologis mereka

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Siebert. (2004). *The Resiliency Advantage*. Berret- Koehler.
- Anwar, H. S. (2019). *Resilience* pada Generasi Millennial dalam Berwirausaha di Kota Surabaya. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1), 205–229.
- Argasiam, B., & Putri, S. A. P. (2023). Quarter Life of Crisis in the Millennial Group in terms of Social Comparison and *Resilience*. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 15(2), 114–123.
- Arnet, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). hubungan Loneliness dan *Quarter life crisis* pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–11.
- Asad, A. U., & Hafnidar, H. (2023). Skala Resiliensi pada Masyarakat Kota Surabaya. *Jurnal Syntax Transformation*, 4(3), 44–50.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. (Anggota IKAPI) Pustaka Pelajar.
- Balzarie, E. N. , & N. E. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa Bandung yang mengalami *Quarter Life Crisis*. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494–500.
- Baumert, A. , S. M. , P. M. , J. W. , B. G. , B. P. , C. G. , D. J. J. , F. W. , G. B. , J. E. , K. E. , M. C. , M. L. C. , R. S. J. , R. B. , R. M. D. , W. D. , & W. C. (2017). Integrating personality structure, personality process, and personality development. *Journal of Personality, Eur. J. Pers*, 31, 503–528.
- Creswell, J. W. , & C. J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Dalimunthe, A. Q., Sinulingga, N. N., & Arimar, J. (2024). Layanan Konseling Remaja dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(1), 1013–1025.
- Damri, R. (2024). Penerimaan diri sebagai prediktor fear of negative evaluation pada emerging adulthood di indonesia. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 24(1), 79–88.
- Fuster, V. (2014). The power of *resilience*. In *Journal of the American College of Cardiology* (Vol. 64, Issue 8, pp. 840–842). American College of Cardiology Foundation Washington, DC.

- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Praeger Publisher.
- Haase, C. M. , H. J. , & S. R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental Psychology*, 48, 1739–1751.
- Habibie, A. , S. N. A. , & A. Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (*quarter life crisis*) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129–138.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). *Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (quarter life crisis) pada mahasiswa. Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5 (2), 129.
- Hahuly, M. S. (2021). Menghadapi *Quarter Life Crisis* dalam Terang Perspektif Alkitab. *Jurnal Teologi Gracia Deo*, 4(1), 1–14.
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(2).
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
- Hombing, B., & YESIKA, R. (2023). *Resiliensi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di medan*.
- Isnaeni, H. (2024). TAWAKAL SEBAGAI UPAYA MENGATASI *QUARTER LIFE CRISIS* EMERGING ADULTHOOD DI ERA DISRUPSI. *MAHAD ALY JOURNAL OF ISLAMIC STUDIES*, 1(2), 39–54.
- Jackson, Y., & Warren, J. S. (2000). Appraisal, social support, and life events: Predicting outcome behavior in school-age children. *Child Development*, 71(5), 1441–1457.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). *Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgri Mahadewa Indonesia. Widyadari*, 22 (2), 513–527.
- Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2023). Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 117–125.
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran Resiliensi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1183–1197.



- Kins, E. , B. W. , S. B. , & V. M. (2009). Patterns of home leaving and subjective well-being in emerging adulthood: The role of motivational processes and parental autonomy support. *Developmental Psychology*, 45, 1416–1429.
- Kusumastuti, Y., Nurhayati, N., Faisal, A., Rahayu, D. H., Hartini, H., Sepriano, S., Efitra, E., & Sari, I. K. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Lengkap Penulisan untuk Karya Ilmiah Terbaik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=A8MdEQAAQBAJ>
- Lani, R. K., & Kristinawati, W. (2023). Hubungan Antara Sense of humor Dengan Resiliensi Pada Individu Yang Mengalami Qlc. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(8), 3349–3360.
- Lubis, R. H., & Nadie, L. (2019). *SPIRITUALITAS BENCANA: Konteks Pengetahuan Lokal dalam Penanggulangan Bencana*. LKPS bekerja sama dengan Pustaka Kaji. <https://books.google.co.id/books?id=rUmuDwAAQBAJ>
- M Nugroho Tasi. (2024). *Kiat-kiat Mengelola Quarter Life Crisis ala Muslim*. Elex Media Komputindo. <https://books.google.co.id/books?id=9OENEQAAQBAJ>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201–209.
- Mikula, P. , N. I. , V. M. , & S. J. (2018). Management of multiple sclerosis: The role of coping self-efficacy and self-esteem. *Psychology, Health & Medicine*, 23(8), 964–969.
- Musslifah, A. R., Anwariningsih, S. H., Cahyani, R. R., & Purnomosidi, F. (2023). Menyiapkan Mental yang Tangguh di Masa Transisi menjadi Mahasiswa. *Batara Wisnu: Indonesian Journal of Community Services*, 3(1), 65–74.
- Nash, J. R. , & M. C. M. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. CA: Jossey-Bass.
- Ni'mah, W. W. (2024). Adaptasi Budaya Pada Mahasiswa Gen Z Asal Makassar Di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 797–806.
- Nurjannah, A., Hasmawati, F., & Fitri, H. U. (2024). Komunikasi Psikologi Terhadap *Quarter life crisis* (Studi Kasus pada Mahasiswa Culture shock Prodi KPI). *Jurnal Psikologi*, 1(4), 9.
- Olenik-Shemesh, D. , H. T. , & K. N. S. (2018). The role of career aspiration, self-esteem, body esteem, and gender in predicting sense of well-being among emerging adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 1–14.
- Pinggolio, J. (2015). Development and validation of quarterlife crisis for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology and the Behavioral Sciences*, 447–459.



- Praharso, N. F. , T. M. J. , & C. T. (2017). Stressful life transitions and well-being: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*, 247, 265–275.
- Pratiwi & Nataya. (2024). Hubungan Self-esteem Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal di Lingkungan Hamparan Perak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, Vol. 5 (No. 3), 1159–1165.
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedents and results of resilience. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(1), 8–15.
- Rahmah, A. F. R., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). *Quarter Life Crisis* pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967.
- Reivich, K. , & S. A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19.
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic *resilience* in middle school students: A case study. *Gist: Education and Learning Research Journal*, 11, 63–78.
- Safitri, M. (2021). Pengaruh masa transisi remaja menuju pendewasaan terhadap kesehatan mental serta bagaimana mengatasinya. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 30(1), 20–24.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103–2124.
- Saputro Iswan, N. F. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi pada single mother setelah kematian pasangan hidup. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 78–82.
- Sasongko, R. D., & Frieda, N. R. H. (2013). Resiliensi pada wanita usia dewasa awal pasca perceraian di Sendangmulyo, Semarang. *Jurnal Empati*, 2(3), 513–528.
- Satiawan, Z., & Sidik, M. (2021). Metode pendidikan akhlak mahasiswa. *Jurnal Mumtaz*, 1(1), 53–64.
- Sinta, D., Rahmat, M., Anwar, S., Nurhuda, A., & Ab Rahman, E. S. bin E. (2024). Religiusitas dan Kematangan Beragama dalam Membantu Menghadapi Quarter-Life Crisis Bagi Kalangan Generasi Milenial. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 214–227.

- Smith, R. J. , & D. L. H. (2016). *Resilience and quarter life crisis: An exploration of coping strategies in emerging adults. Journal of College Student Development*, 57(4), 380–392.
- sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. alfabeta.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143–161.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(1), 19–30.





## LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1

### INFORMED CONSENT

#### KETERSEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Pekerjaan :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan secara rinci dan jelas tentang penelitian “Hubungan Antara Resilience Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Yang Bekerja” oleh mahasiswa program studi Psikologi Universitas Medan Area, Deby Lestari Br. Sukatendel tahun 2025, yang telah mendapatkan kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini, Saya secara sukarela dengan kesadaran dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta menjadi responden dalam penelitian ini.

Medan, 25 Mei 2025

Mengetahui

Peneliti

Responden

(.....)

(.....)

## LAMPIRAN 2

## KUESIONER PENELITIAN

Skala *Resilience*

| No. | Pertanyaan   | Nilai Skor |    |   |    |
|-----|--|------------|----|---|----|
|     |  | STS        | TS | S | SS |
| 1.  | Saya tetap tenang meskipun menghadapi tekanan dari kuliah dan pekerjaan. |            |    |   |    |
| 2.  | Saya mampu berpikir jernih walaupun dalam kondisi stres                  |            |    |   |    |
| 3.  | Saya tidak langsung marah saat mengalami hal yang tidak sesuai harapan.  |            |    |   |    |
| 4.  | Saya bisa menunda kesenangan demi menyelesaikan tanggung jawab saya.     |            |    |   |    |
| 5.  | Saya yakin bisa menyelesaikan kuliah dan pekerjaan dengan baik           |            |    |   |    |
| 6.  | Saya percaya kesulitan yang saya alami saat ini akan berakhir baik.      |            |    |   |    |
| 7.  | Saya mampu mencari tahu penyebab dari masalah yang saya alami.           |            |    |   |    |
| 8.  | Saya belajar dari kesalahan agar tidak mengulangnya di kemudian hari.    |            |    |   |    |
| 9.  | Saya berusaha mendengarkan dan memahami perasaan orang lain.             |            |    |   |    |
| 10. | Saya tahu cara mendukung orang lain ketika mereka stres.                 |            |    |   |    |
| 11. | Saya yakin mampu menyelesaikan semua tanggung jawab saya.                |            |    |   |    |
| 12. | Saya percaya diri dalam menghadapi tantangan kuliah dan kerja.           |            |    |   |    |
| 13. | Saya melihat kegagalan sebagai peluang untuk berkembang.                 |            |    |   |    |
| 14. | Saya termotivasi untuk meningkatkan diri meskipun banyak tekanan.        |            |    |   |    |



**Skala *Quarter Life Crisis***

| No. | Pertanyaan   | Nilai Skor |    |   |    |
|-----|--|------------|----|---|----|
|     |  | STS        | TS | S | SS |
| 1.  | Saya merasa bingung menentukan prioritas antara kuliah dan pekerjaan.                      |            |    |   |    |
| 2.  | Saya merasa takut membuat keputusan yang salah karena akan memengaruhi masa depan saya.    |            |    |   |    |
| 3.  | Saya merasa usaha saya selama ini tidak menghasilkan apa-apa                               |            |    |   |    |
| 4.  | Saya kehilangan semangat karena merasa tidak ada kemajuan dalam hidup saya.                |            |    |   |    |
| 5.  | Saya merasa tertinggal jauh dari teman-teman sebaya saya.                                  |            |    |   |    |
| 6.  | Saya sering menyalahkan diri sendiri saat tidak bisa memenuhi semua tanggung jawab         |            |    |   |    |
| 7.  | Saya merasa terjebak dalam rutinitas yang melelahkan antara kuliah dan bekerja.            |            |    |   |    |
| 8.  | Saya tahu apa yang harus dilakukan, tetapi tidak tahu bagaimana memulainya                 |            |    |   |    |
| 9.  | Saya merasa khawatir jika tidak mampu memenuhi harapan orang lain.                         |            |    |   |    |
| 10. | Saya merasa cemas saat tidak bisa menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu karena pekerjaan. |            |    |   |    |
| 11. | Saya merasa stress karena beban kuliah dan kerja datang bersamaan                          |            |    |   |    |
| 12. | Saya mudah merasa lelah dan kehilangan motivasi karena aktivitas yang padat.               |            |    |   |    |
| 13. | Saya merasa tidak punya waktu untuk menjaga hubungan sosial                                |            |    |   |    |
| 14. | Saya takut hubungan saya dengan keluarga atau teman memburuk karena kesibukan.             |            |    |   |    |

## LAMPIRAN 3

## HASIL DATA PENELITIAN

| No | <i>Resilience</i> |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | Jlh |
|----|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|-----|
|    | 1                 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |     |
| 1  | 3                 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 46  |
| 2  | 4                 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 51  |
| 3  | 3                 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 52  |
| 4  | 4                 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 49  |
| 5  | 3                 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 1  | 4  | 3  | 47  |
| 6  | 4                 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 48  |
| 7  | 4                 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 50  |
| 8  | 3                 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 46  |
| 9  | 3                 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 50  |
| 10 | 3                 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 46  |
| 11 | 4                 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 48  |
| 12 | 1                 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 38  |
| 13 | 3                 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 46  |
| 14 | 4                 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4  | 4  | 1  | 4  | 3  | 44  |
| 15 | 4                 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3  | 3  | 1  | 4  | 4  | 47  |
| 16 | 4                 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 47  |
| 17 | 3                 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 45  |
| 18 | 4                 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 50  |
| 19 | 4                 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 49  |
| 20 | 4                 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 46  |
| 21 | 3                 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 47  |
| 22 | 4                 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 50  |
| 23 | 4                 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 50  |
| 24 | 4                 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 52  |
| 25 | 4                 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 48  |
| 26 | 3                 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 49  |
| 27 | 3                 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4  | 3  | 1  | 3  | 3  | 46  |
| 28 | 3                 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 45  |
| 29 | 4                 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 53  |
| 30 | 3                 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 47  |
| 31 | 4                 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 50  |
| 32 | 3                 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3  | 3  | 1  | 3  | 4  | 43  |
| 33 | 4                 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 47  |
| 34 | 4                 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 50  |
| 35 | 4                 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 50  |
| 36 | 4                 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 53  |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 37 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 49 |
| 38 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 54 |
| 39 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 47 |
| 40 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 47 |
| 41 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 45 |
| 42 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 46 |
| 43 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 45 |
| 44 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 45 |
| 45 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 48 |
| 46 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 45 |
| 47 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 51 |
| 48 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 49 |
| 49 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 45 |
| 50 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 50 |
| 51 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 50 |
| 52 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 47 |
| 53 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 49 |
| 54 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 47 |
| 55 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 46 |
| 56 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 49 |
| 57 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 52 |
| 58 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 51 |
| 59 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 44 |
| 60 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 52 |
| 61 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 45 |
| 62 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 48 |
| 63 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 64 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 45 |
| 65 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 52 |
| 66 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 46 |
| 67 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 48 |
| 68 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 53 |
| 69 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 47 |
| 70 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 46 |
| 71 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 46 |
| 72 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 44 |
| 73 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 42 |
| 74 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 44 |
| 75 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 48 |
| 76 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 45 |
| 77 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 49 |
| 78 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 50 |
| 79 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 50 |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 80  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 42 |
| 81  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 55 |
| 82  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 83  | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 43 |
| 84  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 43 |
| 85  | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 51 |
| 86  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 87  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 88  | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 52 |
| 89  | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 44 |
| 90  | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 54 |
| 91  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 44 |
| 92  | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 51 |
| 93  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 42 |
| 94  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 42 |
| 95  | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 51 |
| 96  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 42 |
| 97  | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 45 |
| 98  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 44 |
| 99  | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 47 |
| 100 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 48 |
| 101 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 42 |
| 102 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 45 |
| 103 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 51 |
| 104 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 49 |
| 105 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 42 |
| 106 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 44 |
| 107 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 47 |
| 108 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 42 |
| 109 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 51 |
| 110 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 44 |
| 111 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 42 |
| 112 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 51 |
| 113 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 42 |
| 114 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 115 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 116 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 117 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 118 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 55 |
| 119 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 53 |
| 120 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 121 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 55 |
| 122 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 123 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 124 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 50 |
| 125 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 56 |
| 126 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 55 |
| 127 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 53 |
| 128 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 44 |
| 129 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 130 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 131 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 53 |
| 132 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 133 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 54 |

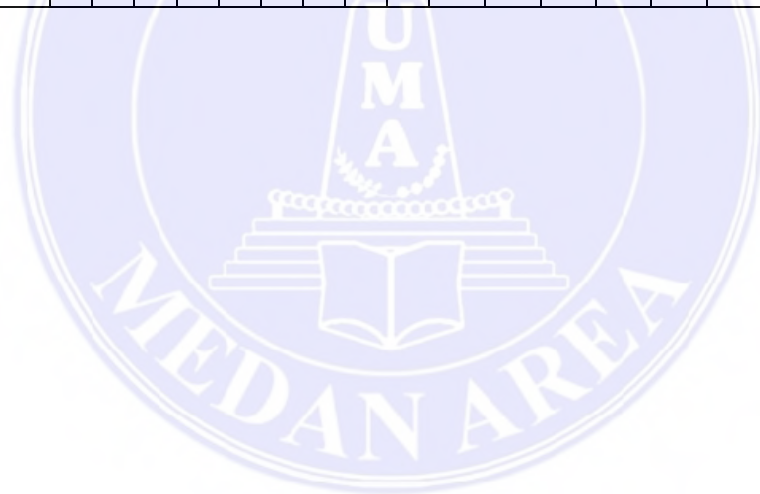
| Quarter Life Crisis |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |     |  |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|-----|--|
| No                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Jlh |  |
| 1                   | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 26  |  |
| 2                   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 25  |  |
| 3                   | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 27  |  |
| 4                   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 28  |  |
| 5                   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 27  |  |
| 6                   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 26  |  |
| 7                   | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 24  |  |
| 8                   | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 26  |  |
| 9                   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 26  |  |
| 10                  | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 26  |  |
| 11                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 28  |  |
| 12                  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 27  |  |
| 13                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 28  |  |
| 14                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 27  |  |
| 15                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 28  |  |
| 16                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 28  |  |
| 17                  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 23  |  |
| 18                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 28  |  |
| 19                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 27  |  |
| 20                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 28  |  |
| 21                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 28  |  |
| 22                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 26  |  |
| 23                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 23  |  |
| 24                  | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 26  |  |
| 25                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 28  |  |
| 26                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 28  |  |
| 27                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 27  |  |
| 28                  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 28  |  |



|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 29 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 21 |
| 30 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 31 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 32 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 33 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 26 |
| 34 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 26 |
| 35 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 36 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 22 |
| 37 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 23 |
| 38 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 21 |
| 39 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 26 |
| 40 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 41 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 42 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 25 |
| 43 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 44 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| 45 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 46 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 26 |
| 47 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 24 |
| 48 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 49 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 26 |
| 50 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 26 |
| 51 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 52 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 53 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 54 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 55 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 56 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 57 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 23 |
| 58 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 59 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 60 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 61 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 62 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 63 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 18 |
| 64 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 65 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 66 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 67 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 68 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 69 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 70 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 71 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 72  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 73  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 27 |
| 74  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 75  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 76  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 25 |
| 77  | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 78  | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 79  | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| 80  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 30 |
| 81  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 19 |
| 82  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| 83  | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 27 |
| 84  | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 24 |
| 85  | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 25 |
| 86  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 16 |
| 87  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 25 |
| 88  | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 89  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 90  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 91  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 92  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 25 |
| 93  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 26 |
| 94  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 95  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 96  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 97  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 98  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 99  | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 100 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 101 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 102 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 103 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 104 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 105 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 106 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 107 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 108 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 109 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 110 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 111 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 112 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 113 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 114 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 21 |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 115 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 21 |
| 116 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 22 |
| 117 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 21 |
| 118 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| 119 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 20 |
| 120 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 21 |
| 121 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 26 |
| 122 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 123 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 23 |
| 124 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 125 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 22 |
| 126 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 |
| 127 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 128 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 25 |
| 129 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 21 |
| 130 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 25 |
| 131 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 132 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 18 |
| 133 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 24 |



## LAMPIRAN 4

## DATA DEMOGRAFI

## 1. Demografi Berdasarkan Durasi Bekerja

| Durasi Bekerja | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| Full Time      | 72            | 54,1%          |
| Part Time      | 61            | 45,9%          |
| <b>Total</b>   | <b>133</b>    | <b>100%</b>    |

## 2. Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Perempuan     | 80            | 60,2%          |
| Laki-laki     | 53            | 39,8%          |
| <b>Total</b>  | <b>133</b>    | <b>100%</b>    |

## 3. Demografi Berdasarkan Usia

| Usia         | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| 18           | 5             | 3,8%           |
| 19           | 45            | 33,8%          |
| 20           | 32            | 24,0%          |
| 21           | 15            | 11,3%          |
| 22           | 14            | 10,5%          |
| 23           | 4             | 3,0%           |
| 24           | 3             | 2,3%           |
| 25           | 2             | 1,5%           |
| 26           | 1             | 0,8%           |
| 27           | 4             | 3,0%           |
| 28           | 0             | 0%             |
| 29           | 1             | 0,8%           |
| <b>Total</b> | <b>133</b>    | <b>100%</b>    |

#### 4. Demografi Berdasarkan Semester

| Semester     | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| Semester 1   | 42            | 31,6%          |
| Semester 2   | 40            | 30,1%          |
| Semester 4   | 2             | 1,5%           |
| Semester 5   | 3             | 2,3%           |
| Semester 6   | 15            | 11,3%          |
| Semester 8   | 31            | 23,3%          |
| <b>Total</b> | <b>133</b>    | <b>100%</b>    |

| Kategori Semester              | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------------------------|---------------|----------------|
| Mahasiswa Awal (Semester 1–3)  | 87            | 65,4%          |
| Mahasiswa Akhir (Semester 6–8) | 46            | 34,6%          |
| <b>Total</b>                   | <b>133</b>    | <b>100%</b>    |



## LAMPIRAN 5

### UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

#### 1. Skala Resiliensi

Jumlah aitem valid: 14 aitem

Nilai reliabilitas Cronbach Alpha: 0.906 (Reliabel)

#### Scale: *Resilience*

##### 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.

##### Item Statistics

|     | Mean | Std.<br>Deviation | N  |
|-----|------|-------------------|----|
| a1  | 3.27 | .785              | 30 |
| a2  | 3.37 | .718              | 30 |
| a3  | 2.57 | .728              | 30 |
| a4  | 2.90 | .712              | 30 |
| a5  | 2.77 | .626              | 30 |
| a6  | 2.60 | .894              | 30 |
| a7  | 3.13 | .776              | 30 |
| a8  | 2.67 | .844              | 30 |
| a9  | 2.70 | .596              | 30 |
| a10 | 3.23 | .774              | 30 |
| a11 | 3.07 | .740              | 30 |
| a12 | 2.30 | .794              | 30 |
| a13 | 3.20 | .714              | 30 |
| a14 | 2.87 | .730              | 30 |

**Item-Total Statistics**

|     | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale<br>Variance if<br>Item Deleted | Corrected<br>Item-Total<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| a1  | 37.37                         | 41.413                               | .745                                   | .894                                   |
| a2  | 37.27                         | 42.340                               | .716                                   | .896                                   |
| a3  | 38.07                         | 44.202                               | .498                                   | .904                                   |
| a4  | 37.73                         | 44.616                               | .466                                   | .905                                   |
| a5  | 37.87                         | 45.016                               | .493                                   | .904                                   |
| a6  | 38.03                         | 41.275                               | .650                                   | .898                                   |
| a7  | 37.50                         | 41.293                               | .768                                   | .893                                   |
| a8  | 37.97                         | 41.689                               | .656                                   | .898                                   |
| a9  | 37.93                         | 45.857                               | .414                                   | .906                                   |
| a10 | 37.40                         | 41.903                               | .704                                   | .896                                   |
| a11 | 37.57                         | 43.289                               | .587                                   | .901                                   |
| a12 | 38.33                         | 43.264                               | .541                                   | .903                                   |
| a13 | 37.43                         | 43.771                               | .557                                   | .902                                   |
| a14 | 37.77                         | 42.530                               | .681                                   | .897                                   |

**Scale Statistics**

| Mean  | Variance | Std.<br>Deviation | N of Items |
|-------|----------|-------------------|------------|
| 40.63 | 49.551   | 7.039             | 14         |

**Reliability Statistics**

| Cronbach's<br>Alpha | N of Items |
|---------------------|------------|
| .906                | 14         |

## 2. Skala Quarter Life Crisis

Jumlah aitem valid: 14 aitem

Nilai reliabilitas Cronbach Alpha: 0.896 (Reliabel)

### Scale: *Quarter Life Crisis*

#### 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.

#### Item Statistics

|     | Mean | Std. Deviation | N  |
|-----|------|----------------|----|
| a1  | 2.27 | .640           | 30 |
| a2  | 2.40 | .563           | 30 |
| a3  | 2.30 | .651           | 30 |
| a4  | 2.27 | .640           | 30 |
| a5  | 2.47 | .507           | 30 |
| a6  | 2.33 | .606           | 30 |
| a7  | 2.27 | .640           | 30 |
| a8  | 2.37 | .615           | 30 |
| a9  | 2.43 | .568           | 30 |
| a10 | 2.50 | .509           | 30 |
| a11 | 2.23 | .626           | 30 |
| a12 | 2.33 | .606           | 30 |
| a13 | 2.17 | .699           | 30 |
| a14 | 2.40 | .563           | 30 |

#### Item-Total Statistics

|    | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| a1 | 30.47                      | 25.430                         | .719                             | .883                             |
| a2 | 30.33                      | 25.816                         | .759                             | .882                             |
| a3 | 30.43                      | 27.289                         | .406                             | .897                             |
| a4 | 30.47                      | 25.499                         | .707                             | .883                             |

|     |       |        |      |      |
|-----|-------|--------|------|------|
| a5  | 30.27 | 27.651 | .482 | .893 |
| a6  | 30.40 | 26.455 | .586 | .889 |
| a7  | 30.47 | 25.982 | .627 | .887 |
| a8  | 30.37 | 26.240 | .613 | .888 |
| a9  | 30.30 | 26.286 | .664 | .886 |
| a10 | 30.23 | 27.702 | .470 | .893 |
| a11 | 30.50 | 26.328 | .585 | .889 |
| a12 | 30.40 | 27.559 | .401 | .897 |
| a13 | 30.57 | 25.289 | .669 | .885 |
| a14 | 30.33 | 27.333 | .480 | .893 |

### Scale Statistics

| Mean  | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|-------|----------|----------------|------------|
| 32.73 | 30.478   | 5.521          | 14         |

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .896             | 14         |

## LAMPIRAN 6

## HASIL ANALISIS DATA

### 1. Uji Normalitas

#### NPar Tests

#### Notes

|                        |                                      |  |
|------------------------|--------------------------------------|--|
| Output Created         |                                      | 22-JUN-2025 14:29:41   |
| Comments               |                                      |  |
| Input                  | Active Dataset                       | DataSet1   |
|                        | Filter                               | <none>   |
|                        | Weight                               | <none>   |
|                        | Split File                           | <none>   |
|                        | N of Rows in Working Data File       | 133  |
| Missing Value Handling | Definition of Missing                | User-defined missing values are treated as missing.  |
|                        | Cases Used                           | Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.                   |
| Syntax                 |                                      | NPAR TESTS<br>/K-S(NORMAL)=x y<br>/STATISTICS<br>DESCRIPTIVES<br>/MISSING ANALYSIS<br>/KS_SIM CIN(99)<br>SAMPLES(10000). |
| Resources              | Processor Time                       | 00:00:00.24  |
|                        | Elapsed Time                         | 00:00:00.00  |
|                        | Number of Cases Allowed <sup>a</sup> | 629145   |

a. Based on availability of workspace memory.

## Descriptive Statistics



|                            | N   | Mean  | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|----------------------------|-----|-------|----------------|---------|---------|
| <i>Resilience</i>          | 133 | 48.65 | 4.314          | 38      | 56      |
| <i>Quarter Life Crisis</i> | 133 | 25.80 | 2.684          | 15      | 30      |

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                     |                | <i>Resilience</i> | <i>Quarter Life Crisis</i> |
|-------------------------------------|----------------|-------------------|----------------------------|
| N                                   |                | 133               | 133                        |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>    | Mean           | 48.65             | 25.80                      |
|                                     | Std. Deviation | 4.314             | 2.684                      |
| Most Extreme Differences            | Absolute       | .100              | .243                       |
|                                     | Positive       | .100              | .199                       |
|                                     | Negative       | -.072             | -.243                      |
| Test Statistic                      |                | .100              | .143                       |
| Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup> |                | .102              | .091                       |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## 2. UJI LINEARITAS

### Means

### Notes

|                        |                                |   |
|------------------------|--------------------------------|---|
| Output Created         |                                | 22-JUN-2025 14:30:28  |
| Comments               |                                |   |
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet1  |
|                        | Filter                         | <none>  |
|                        | Weight                         | <none>  |
|                        | Split File                     | <none>  |
|                        | N of Rows in Working Data File | 133   |
| Missing Value Handling | Definition of Missing          | For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all |

|            |                |  |
|------------|----------------|--|
| Cases Used |                | grouping variables are treated as missing.<br>Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values. |
| Syntax     |                | MEANS TABLES=y BY x<br>/CELLS=MEAN COUNT STDDEV<br>/STATISTICS ANOVA LINEARITY.  |
| Resources  | Processor Time | 00:00:00.01  |
|            | Elapsed Time   | 00:00:00.00  |

### Case Processing Summary

|   | Cases    |         |          |         |       |         |
|---|----------|---------|----------|---------|-------|---------|
|   | Included |         | Excluded |         | Total |         |
|   | N        | Percent | N        | Percent | N     | Percent |
| <i>Quarter Life Crisis * Resilience</i> | 133      | 100.0%  | 0        | 0.0%    | 133   | 100.0%  |

### Report

#### Quarter Life Crisis

| <i>Resilience</i> | Mean  | N  | Std.<br>Deviation |
|-------------------|-------|----|-------------------|
| 38                | 27.00 | 1  | .                 |
| 42                | 27.50 | 10 | 1.080             |
| 43                | 25.67 | 3  | 1.528             |
| 44                | 27.00 | 10 | .943              |
| 45                | 26.42 | 12 | 1.564             |
| 46                | 26.82 | 11 | 1.079             |
| 47                | 27.31 | 13 | .751              |
| 48                | 27.00 | 8  | .926              |
| 49                | 26.89 | 9  | 1.691             |
| 50                | 26.31 | 13 | 1.653             |

|       |       |     |       |
|-------|-------|-----|-------|
| 51    | 26.33 | 9   | 1.581 |
| 52    | 26.00 | 6   | 2.098 |
| 53    | 23.83 | 6   | 3.251 |
| 54    | 24.33 | 3   | 3.512 |
| 55    | 23.50 | 4   | 3.697 |
| 56    | 20.87 | 15  | 2.997 |
| Total | 25.80 | 133 | 2.684 |

### 3. Uji Hipotesis

#### Correlations

| Notes                  |                                |   |
|------------------------|--------------------------------|---|
| Output Created         |                                | 22-JUN-2025 14:30:59  |
| Comments               |                                |   |
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet1  |
|                        | Filter                         | <none>  |
|                        | Weight                         | <none>  |
|                        | Split File                     | <none>  |
|                        | N of Rows in Working Data File | 133   |
| Missing Value Handling | Definition of Missing          | User-defined missing values are treated as missing.   |
|                        | Cases Used                     | Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.                     |
| Syntax                 |                                | CORRELATIONS<br>/VARIABLES=x y<br>/PRINT=TWOTAIL<br>NOSIG FULL<br>/STATISTICS<br>DESCRIPTIVES<br>/MISSING=PAIRWISE. |
| Resources              | Processor Time                 | 00:00:00.02   |
|                        | Elapsed Time                   | 00:00:00.00   |

### Descriptive Statistics

|                            | Mean  | Std. Deviation | N   |
|----------------------------|-------|----------------|-----|
| <i>Resilience</i>          | 48.65 | 4.314          | 133 |
| <i>Quarter Life Crisis</i> | 25.80 | 2.684          | 133 |

### Correlations

|                            |                     | <i>Resilience</i> | <i>Quarter Life Crisis</i> |
|----------------------------|---------------------|-------------------|----------------------------|
| <i>Resilience</i>          | Pearson Correlation | 1                 | -.605**                    |
|                            | Sig. (2-tailed)     |                   | <.001                      |
|                            | N                   | 133               | 133                        |
|                            |                     |                   |                            |
| <i>Quarter Life Crisis</i> | Pearson Correlation | -.605**           | 1                          |
|                            | Sig. (2-tailed)     | <.001             |                            |
|                            | N                   | 133               | 133                        |
|                            |                     |                   |                            |

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

### ANOVA Table

|   |                          | Sum of Squares | df  | Mean Square |
|---|--------------------------|----------------|-----|-------------|
| <i>Quarter Life Crisis * Resilience</i> | Between Groups           | 534.537        | 15  | 35.636      |
|   | (Combined Linearity      | 347.715        | 1   | 347.715     |
|   | Deviation from Linearity | 186.822        | 14  | 13.344      |
|   | Within Groups            | 416.380        | 117 | 3.559       |
|   | Total                    | 950.917        | 132 |             |

### ANOVA Table

|   |                     | F      | Sig.  |
|---|---------------------|--------|-------|
| <i>Quarter Life Crisis * Resilience</i> | Between Groups      | 10.013 | <.001 |
|   | (Combined Linearity | 97.705 | <.001 |

|               |                             |       |       |
|---------------|-----------------------------|-------|-------|
|               | Deviation from<br>Linearity | 3.750 | <.001 |
| Within Groups |                             |       |       |
| Total         |                             |       |       |

### Measures of Association


|   | R     | R Squared | Eta  | Eta Squared |
|---|-------|-----------|------|-------------|
| <i>Quarter Life Crisis *</i><br><i>Resilience</i> | -.605 | .366      | .750 | .562        |





## LAMPIRAN 7

### SURAT IZIN PENELITIAN



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

---

Nomor : 1859/FPSI/01.10/V/2025

31 Mei 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak  
Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian  
Universitas Medan Area  
di –  
Tempat

Dengan hormat,  
Bersama ini kami berharap Bapak berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Deby Lestari Br. Sukatendel

Nomor Pokok Mahasiswa : 218600147

Program Studi : Psikologi


Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **"Hubungan antara Resilience dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang Bekerja."** Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Maqhfirah, S.Psi, M.Psi, Psikolog**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Universitas Medan Area yang Bapak pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.




A.n Dekan,  
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik  
& Gugus Jaminan Mutu



Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

---

Nomor : 1056/UMA/B/01.7/VI/2025

25 Juni 2025

Lamp. : -

Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data Tugas Akhir

Kepada Yth.

**Dekan Fakultas Psikologi**

Universitas Medan Area

di - M e d a n

Dengan hormat, sesuai dengan surat dari Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area nomor : 1859/FPSU/ 01.10/V/2025 31 Mei 2025, perihal izin penelitian dan pengambilan data Tugas Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut :

|               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| Nama          | : Deby Lestari Br. Sukatendel |
| NPM           | : 218600147                   |
| Program Studi | : Psikologi                   |

Dengan Judul Penelitian "**Hubungan Antara Resilience dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area**".

Pada Prinsipnya disetujui yang bersangkutan untuk melaksanakan pengambilan data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area guna penyusunan Skripsi untuk kepentingan Ilmiah dan Akademik.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian,



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

**Tembusan :**

1. Mahasiswa Ybs
2. File







# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

## SURAT KETERANGAN Nomor :1120/UMA/B/01.7/VII/2025

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Deby Lestari Br Sukatendel  
No.Pokok Mahasiswa : 2186000147  
Program Studi : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan jangka waktu penelitian dengan Judul Skripsi "**Hubungan antara Resilience dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang Bekerja**".

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, 03 Juli 2025  
an Rector  
Wakil Rector Bidang Mutu SDM &  
Perekonomian,

Dr. Dedi Sahputra, S.Sos, MA

CC :  
- Arsip

