

**PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA (PULAU SUMATERA) TINGKAT AKHIR
DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Dosen Pembimbing:

Dewi Khurun Aini, M.A.

Dr. H.Abdul Wahib, M.Ag.

Sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan
Program Strata (S1) Psikologi



Disusun Oleh:

Muhammad Arya Fattahillah

2007016150

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Arya Fattahillah

NIM : 2007016150

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA (PULAU SUMATERA) TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya sendiri, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 21 Maret 2025
Pembuat pernyataan



Muhammad Arya Fattahillah
NIM. 2007016150

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN JURUSAN
PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA (PULAU
SUMATERA) TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG

Nama : Muhammad Arya Fattahillah

NIM : 2007016150

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 23 April 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Ikhrom, M.Ag.
NIP. 196503291994031002



Penguji II

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji III

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP. 198002202023212016

Penguji IV

Nadya Ariyani Hasanah Nuriyatiningrum, M. Psi.
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Pembimbing II

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag.
NIP. 196006151991031004

NOTA PEMBIMBING I

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA (PULAU SUMATERA)
TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG

Nama : Muhammad Arya Fattahillah

NIM : 2007016150

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Semarang, Maret 2025

Yang bersangkutan

Muhammad Arya Fattahillah
NIM. 2007016150

NOTA PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA (PULAU SUMATERA)
TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG

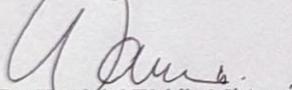
Nama : Muhammad Arya Fattahillah

NIM : 2007016150

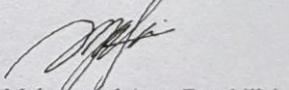
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,


Dr. H. Abdul Wahid, M. Ag.
NIP. 196006151991031004

Semarang, Maret 2025
Yang bersangkutan


Muhammad Arya Fattahillah
NIM. 2007016150

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat serta pertolongannya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang dinantikan syafaatnya di yaumul qiyamah.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa (Pulau Sumatera) Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) program Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penelitian serta penyusunan laporan penelitian dalam skripsi ini tidak terlepas dari adanya kendala dan kekurangan. Kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, arahan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, atas segala Rahmat yang telah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada keluarga tercinta, orang tua penulis Dewi Kurniasih, Bapak Sabarudin dan saudara penulis Fajri Maulan Furqan, Sarah Kulsum Toyyibah, Annisa Dian Ziziani, dan Auliyah Achmad Muzakir yang selalu mendorong, mendoakan, dan memberi semangat yang tiada henti.
3. Prof. Dr. Nizar Ali., M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
4. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., selaku Ketua Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
6. Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan bantuan, dukungan dan arahan selama proses penyusunan skripsi
7. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, bantuan, dukungan dan arahan selama proses penyusunan skripsi.

8. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta memberikan arahan kepada penulis.
9. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
10. Kepada seluruh mahasiswa organisasi daerah (ORDA) Sumatera Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Penulis menyampaikan permohonan maaf dan terima kasih yang sebesar besarnya kepada semua yang berjasa dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Semarang, 21 Maret 2025
Penulis,



Muhammad Arya Fattahillah
NIM. 2007016150

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbil alamin, atas rahmat dan hidayah yang diberikan oleh Allah SWT, akhirnya tugas akhir ini dapat terselesaikan. Skripsi ini saya persembahkan:

1. Kepada orang tua tercinta, Ibu Dewi Kurniasih dan Ayah Sabarudin. Terima kasih banyak untuk segala pengorbanannya, cinta, kasih sayang, dukungan, serta doanya yang sangat tulus untuk penulis.
2. Diri sendiri, terima kasih banyak telah berjuang sampai di titik ini, terima kasih karena telah menyelesaikan apa yang telah dimulai, terimakasih telah berusaha semaksimal mungkin untuk membuat bangga keluarga dengan tetap mengerjakan tugas akhir hari demi hari.
3. Kepada Abang, Kakak (Fajri, Sarah, dan Annisa), serta Adik saya (Auliya) yang telah memberikan segala, dorongan, dan nasehat untuk penulis.
4. Kepada keponakan saya, Naladhipa yang telah menjadi penyemangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Kepada teman-teman saya, Zubair, Hilman, Agel, Zul, Rezi, Irfan, Refangga, Razi, Keisyah, dan Naufal atas semua dukungan dan bantuan selama perkuliahan.
6. Seluruh pihak yang telah terlibat dalam memberikan bantuan kepada penulis perihal penyusunan skripsi ini yang namanya belum disebutkan satu persatu.

Semarang, 21 Maret 2025
Penulis,



Muhammad Arya Fattahillah
NIM. 2007016150

MOTTO

*“Semua yang t’lah diberikan olehnya
Pasti ada rencana yang indah
Dan tak perlu merasa gelisah
Bersyukurlah dan berserah”*

- rumahsakit -

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
NOTA PEMBIMBING I	iii
NOTA PEMBIMBING II	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
A. <i>Quarter life crisis</i>	17
1. Pengertian <i>Quarter life crisis</i>	17
2. Aspek-Aspek <i>Quarter life crisis</i>	19
3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi <i>Quarter life crisis</i>	21
4. <i>Quarter life crisis</i> dalam Perspektif Islam	26
B. <i>Hardiness</i>	28
1. Pengertian <i>Hardiness</i>	28
2. Aspek-Aspek <i>Hardiness</i>	30
3. <i>Hardiness</i> dalam Perspektif Islam	32
C. Dukungan Teman Sebaya	34
1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya	34
2. Aspek-Aspek Dukungan Teman Sebaya	36
3. Dukungan Teman Sebaya dalam Perspektif Islam	38
D. Pengaruh <i>Hardiness</i> dan Dukungan Teman Sebaya terhadap <i>Quarter life crisis</i>	40
E. Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	45
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	45
1. Variabel Penelitian	45
2. Definisi operasional	46
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	47
1. Populasi	47
2. Sampel	47
3. Teknik Sampling	48
D. Tempat dan Waktu Penelitian	49
1. Tempat Penelitian	49
2. Waktu Penelitian	49
E. Teknik Pengumpulan Data	49
F. Validitas dan Reliabilitas Data	53

1. Validitas.....	53
2. Daya beda item	53
3. Reliabilitas	54
G. Hasil Uji Coba Skala Penelitian	54
1. Hasil Uji Validitas.....	54
2. Hasil Uji Daya Diskriminasi Item	55
3. Hasil Uji Reliabilitas Skala Penelitian	57
H. Analisis Data	59
1. Uji Asumsi.....	59
2. Uji Hipotesis	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	61
A. Hasil Penelitian	61
1. Deskripsi Subjek	61
2. Deskripsi Data Penelitian	62
B. Hasil Analisis Penelitian	64
1. Uji Asumsi Klasik.....	64
2. Uji Hipotesis	67
C. Pembahasan.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Sampel Issac dan Michael.....	48
Tabel 3. 2 Blue-print Skala Quarter Life Crisis Sebelum Dilakukan Uji coba	50
Tabel 3. 3 Blue-print Skala Hardiness Sebelum Dilakukan Uji coba	51
Tabel 3. 4 Blue-print Skala Dukungan Teman Sebaya Sebelum Dilakukan Uji coba.....	52
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Quarter Life Crisis Sesudah Uji Coba	55
Tabel 3. 6 Blueprint Penomoran Ulang Sesudah Uji Coba	55
Tabel 3. 7 Blueprint Skala Hardiness Sesudah Uji Coba.....	56
Tabel 3. 8 Blueprint Penomoran Ulang Sesudah Uji Coba	56
Tabel 3. 9 Blueprint Skala Dukungan Teman Sebaya Sesudah Uji Coba.....	57
Tabel 3. 10 Blueprint Penomoran Ulang Sesudah Uji Coba	57
Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala Quarter Life Crisis Sebelum Seleksi Item.....	58
Tabel 3. 12 Reliabilitas Skala Quarter Life Crisis Setelah Seleksi Item.....	58
Tabel 3. 13 Reliabilitas Skala Hardiness Sebelum Seleksi Item	58
Tabel 3. 14 Reliabilitas Skala Hardiness Setelah Seleksi Item	58
Tabel 3. 15 Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya Sebelum Seleksi Item	59
Tabel 3. 16 Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Seleksi Item	59
Tabel 4. 1 Hasil Deskripsi Data Variabel Penelitian	63
Tabel 4. 2 Rentang Skor Kategorisasi Quarter Life Crisis.....	63
Tabel 4. 3 Kategorisasi Quarter Life Crisis	63
Tabel 4. 4 Rentang Skor Kategorisasi Hardiness	64
Tabel 4. 5 Kategorisasi Hardiness	64
Tabel 4. 6 Rentang Skor Kategorisasi Dukungan Teman Sebaya	64
Tabel 4. 7 Kategorisasi Dukungan Teman Sebaya	64
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Quarter Life Crisis dan Hardiness	65
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Quarter Life Crisis dan Dukungan Teman Sebaya	66
Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinieritas Hardiness dan Dukungan Teman Sebaya.....	66
Tabel 4. 13 Hasil Uji Simultan dalam Regresi Linier Berganda	67
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Parsial dalam Regresi Linier Berganda	68
Tabel 4. 14 Hasil Uji R dalam Regresi Linier berganda	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Penelitian	43
Gambar 4. 1 Data Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	61
Gambar 4. 2 Data Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	61
Gambar 4. 3 Data Responden Penelitian Berdasarkan Daerah Asal	62

**THE INFLUENCE OF HARDINESS AND PEER SUPPORT
FOR QUARTER LIFE CRISIS IN FINAL YEAR STUDENT (SUMATRA ISLAND)
AT WALISONGO STATE ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**

Muhammad Arya Fattahillah

ABSTRACT

***Abstract:** This research aims to empirically test the influence of hardiness and peer support for quarter life crisis in final year students at Walisongo State Islamic University Semarang from the island of Sumatra. The method used in this research uses quantitative research methods with a total of 185 students as respondents. The sampling method in this research uses type accidental sampling with technique Non-probability sampling. The measuring instrument used in this research is a scale quarter life crisis, scale hardiness, and peer support scale. The analysis used in this research uses multiple linear regression analysis techniques with SPSS. The results of this study indicate that there is a significant influence from hardiness and peer support for quarter life crisis in final year students at Walisongo State Islamic University Semarang from Sumatra Island with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), with a coefficient of determination of 0.522, which means there is an influence hardiness and peer support for quarter life crisis among final year students at Walisongo State Islamic University Semarang from Sumatra Island with a percentage of 52.2%. The results of this research can be useful for development hardiness and increasing peer support in the campus environment can be an effective strategy to reduce the risk of occurrence quarter life crisis. Educational institutions can consider holding programs to increase mental resilience such as counseling services and creating a social environment that is aware of the quarter life crisis and prepare students for the world of work, both from fellow students, lecturers and academic staff. In this way, it is hoped that students will be able to better manage their stress, improve their psychological well-being and control their emotions.*

Keywords: *hardiness, peer support, quarter life crisis*

**PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA (PULAU SUMATERA) TINGKAT AKHIR
DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

Muhammad Arya Fattahillah

ABSTRAK

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menguji secara empiris pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dari pulau Sumatera. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis kausalitas sebanyak 185 mahasiswa. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan jenis *accidental sampling* dengan teknik *Non-probability sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *quarter life crisis*, skala *hardiness*, dan skala dukungan teman sebaya. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda dengan SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dari Pulau Sumatera dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dalam koefisien determinasi sebesar 0,522 yang artinya terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dari Pulau Sumatera dengan persentase sebesar 52,2%. Hasil penelitian ini dapat berguna untuk pengembangan *hardiness* dan peningkatan dukungan teman sebaya di lingkungan kampus dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi risiko terjadinya *quarter life crisis*. Institusi pendidikan dapat mempertimbangkan untuk mengadakan program peningkatan ketahanan mental seperti layanan konseling serta menciptakan lingkungan sosial yang memiliki kesadaran terhadap *quarter life crisis* dan mempersiapkan mahasiswanya menuju dunia kerja, baik dari sesama mahasiswa, dosen, maupun staf akademik. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat lebih mampu mengelola tekanan yang dimiliki secara lebih baik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mengontrol emosionalnya.

Keywords: *hardiness*, dukungan teman sebaya, *quarter life crisis*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa rantau atau diartikan sebagai seseorang yang mengambil pendidikan di perguruan tinggi yang terletak di luar daerah asalnya, sehingga diharuskan untuk pergi dan untuk tinggal di luar daerah asal dengan jangka waktu tertentu sampai menyelesaikan pendidikannya (Halim & Dariyo, 2016:171). Dalam menempuh Pendidikan di perguruan tinggi mahasiswa rantau memiliki tantangan berbeda dengan mahasiswa yang tidak merantau. Berbagai permasalahan serta tekanan yang harus dihadapi oleh mahasiswa rantau yang menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan lebih dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungan baru (Saniskoro & Akmal, 2017:96). Selain itu Nurhayati (2017:26) juga menjelaskan bahwa mahasiswa rantau harus mampu mengatasi perasaan rindu, serta harus beradaptasi dengan budaya dan tradisi baru, dan mereka juga dituntut untuk bisa mengontrol keuangan di tempat perantauan. Seiring berjalannya waktu semakin banyak tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa, terutama ketika memasuki tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir atau semester akhir adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhirnya untuk memenuhi syarat kelulusan yang harus ditempuh dalam menyelesaikan studinya (Asrun dkk, 2019: 45). Astuti dan Hartati (2013: 70) berpendapat bahwa dalam pengerjaan tugas akhir mahasiswa rantau dihadapkan oleh berbagai harapan dan tuntutan lingkungan. Sedangkan menurut Arnett (2007:68-73) selain sibuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, mahasiswa juga mulai mengeksplorasi kemampuan dirinya dalam pekerjaan yang direncanakannya dan memikirkan bagaimana kehidupannya setelah lulus perkuliahan.

Masa dewasa awal menjadi salah satu fase perkembangan yang dilalui setiap orang. Pakar psikologi perkembangan mengungkapkan, tugas perkembangan dewasa awal pada umumnya soal pemenuhan berbagai tuntutan dan harapan masyarakat (Wibowo dkk, 2018:70). Pada masa dewasa awal, individu sudah mulai adanya tuntutan untuk mendapatkan dan beradaptasi dengan karier dan pekerjaan (Ramdhani dkk, 2019:362). Selain itu sudah ada keinginan untuk memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama pasangan dalam sebuah keluarga baik sebagai suami atau istri, mengelola kehidupan rumah tangga, belajar melaksanakan tanggung jawab sebagai suami atau istri dan melaksanakan tanggung jawab sebagai orang tua melakukan tanggung jawab sebagai anggota masyarakat dan warga negara, menemukan serta menjalin interaksi dengan

kelompok sosial yang menyenangkan di lingkungan masyarakat (Sari, 2021:245-246). Untuk dapat menguasai tugas perkembangan pada masa dewasa awal diperlukan perubahan besar, baik perubahan sikap maupun perilaku (Maulidya & Adelina, 2018:3). Dan tidak semua individu baik laki-laki dan perempuan dapat memenuhi semua harapan dalam penguasaan tugas perkembangan pada masa dewasa awal ini, bahkan ditemukan diantaranya ada yang mengalami keterlambatan dalam kematangan (Herawati & Hidayat, 2020:154). Ditinjau dari segi usia, rentang usia dewasa awal berada pada usia 18 tahun sampai 29 tahun (Robbins dan Wilner, 2001:3-4). Disebutkan juga bahwa pada usia 18-20 tahun biasanya awal mula fase *emerging adulthood* dan puncaknya ada pada usia 20-25 tahun dimana saat itu adalah usia rata-rata mahasiswa S1 di Indonesia (Arnett, 2000:469-480).

Santrock (2011:95) menegaskan bahwa transisi dari masa remaja menuju dewasa juga disebut sebagai masa dewasa awal. Peralihan dari hidup yang ketergantungan menjadi mandiri secara ekonomi, kebebasan dirinya dalam menentukan, serta memandang masa depan yang lebih realistis merupakan bagian masa transisi (Thahir, 2018:156). Kemudian menurut Safitri (2018:15-16) beberapa tugas perkembangan pada masa dewasa awal yang mesti dikuasai mencakup beberapa aspek, yaitu aspek landasan hidup religius, landasan perilaku etis, kematangan emosional, kematangan intelektual, kesadaran tanggung jawab, peran sosial sebagai pria atau wanita, penerimaan diri dan pengembangannya, kemandirian perilaku ekonomi, wawasan dan persiapan karier, kematangan hubungan dengan teman sebaya, dan persiapan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga. Pulungan dan Purnomo (2022:34) menegaskan perkembangan psikososial dewasa awal adalah keintiman/keakraban dengan orang lain, terutama dengan lawan jenis yang memperlihatkan kasih sayang dan cinta. Pada tahap ini individu mencoba untuk mandiri, mempunyai pekerjaan, membangun keluarga, dan mencukupi kebutuhan dirinya. Interaksi yang dilakukan mengarah pada bekerja, perkawinan, dan mempunyai keluarga serta menjadi bagian dari masyarakat. Jika perkembangan ini tidak tercapai maka dapat terjadi isolasi (Keliat & Hamid, 2019). Selain itu Papalia dan Feldman, 2014:66) menjelaskan bahwa individu akan mulai mengeksplorasi dirinya pada masa dewasa awal, kemudian akan berusaha hidup mandiri, dan tidak membebani orang tua. Menurut Arnett (2000:469-480) masa eksplorasi individu di masa transisi dari masa remaja menuju dewasa, memiliki istilah asing yaitu *emerging adulthood*. Namun, tidak semua individu dapat melewati masa

ini karena respon setiap individu dalam menjalankan tugas perkembangannya berbeda-beda (Afnan dkk, 2020:23-29).

Individu yang kesulitan melewati masa transisi dan tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya dengan baik maka akan terjadi ketidakstabilan pada emosional, yang diistilahkan menjadi *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008:233-250). Fenomena *quarter life crisis* pertama kali ditemukan oleh Robbins dan Wilner (2001:3-4) yang dialami oleh para remaja menuju dewasa awal pada masa *emerging adulthood* yang memiliki rentang usia antara 18 tahun hingga 29 tahun. Fenomena *quarter life crisis* dialami oleh sebagian individu yang diakibatkan responnya terhadap ketidakstabilan yang menyimpannya, keraguan akan kemampuan dirinya, ketakutan akan kegagalan, terisolasi, terus menerus mengalami perubahan, terlalu banyak pilihan, dan panik yang dirasakan akibat ketidakberdayaannya (Robbins & Wilner, 2001:4). Selain itu menurut Balqis (2023:20) individu yang mengalami *quarter life crisis* akan menghadapi kemungkinan terjadinya bias kognitif dalam memandang masa depan, karena hal ini terkait dengan orientasi persepsi, keyakinan, dan harapan individu saat ini dan masa depan. Murphy (2011:13) juga menegaskan bahwa pada masa transisi individu akan mulai merancang mengenai aturan dan ekspektasi yang berkaitan dengan pendidikan atau karir, dan hubungan romantis yaitu ketika usia 18-20 tahun dan titik akhirnya akan terjadi pada usia 20-25 tahun yang rata-rata berstatus mahasiswa Strata-1 di Indonesia.

Menurut Robbins dan Wilner (2001) *quarter life crisis* umumnya dialami oleh mereka yang berusia 20 tahunan, terutama pada individu yang sedang berproses atau baru saja lulus dari perguruan tinggi. Individu akan mulai mempertanyakan tentang tujuan/goals dari hidupnya, mempertanyakan tentang dirinya sendiri, mempertanyakan pilihan yang telah dibuatnya, hal tersebut biasa terjadi pada kalangan remaja yang disebabkan fase transisi menuju kedewasaan (Riyanto & Arini, 2021:12-19). Biasanya akan ditandai dengan perasaan ragu dan khawatir terhadap masa depannya, tertekan dengan standar kemampuan orang lain, penilaian negatif akan dirinya sendiri, ketidakmampuan dalam mengambil keputusan dan menentukan prioritas, dan terlalu membandingkan dirinya dengan orang lain (Wibowo, 2017:97). Kesulitan individu dalam menghadapi fase *quarter life crisis* akan berdampak terhadap kondisi emosional dan psikososial, seperti mengalami stres, gangguan kecemasan, sulit untuk mengembangkan dirinya, hingga mengalami depresi (Hamid, 2023:5).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh One Poll dalam First Direct Bank (2018) terhadap 2.000 responden millennial di Inggris menggambarkan 56% responden berada dalam *quarter life crisis*, dan hampir 60% melaporkan bahwa subjek mempertanyakan situasi kehidupan mereka dikarenakan adanya tekanan dari lingkungan. Semakin besar tekanan yang diterima maka individu akan frustrasi dan memandang negatif terhadap diri sendiri. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Anjayani (2021) terhadap 111 responden mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang menunjukkan 43% mahasiswa mengalami *quarter life crisis* pada kategori tinggi, dan 57% lainnya mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang. Aspek utama dalam pembentukan *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang dikarenakan aspek tertekan, aspek cemas, dan aspek putus asa.

Beberapa media pemberitaan di Indonesia tidak sedikit yang memberitakan kasus bunuh diri terjadi di kalangan mahasiswa. Seperti yang dikutip dari Detik.com (2023) salah satu mahasiswa semester akhir dari universitas perguruan tinggi swasta di Yogyakarta tewas gantung diri di kosan. Dikutip dari Kompas.com (2014) bahwa terdapat seorang mahasiswa yang mengakhiri hidupnya dengan terjun dari lantai tiga sebuah kamar kos di Bandung. Kemudian mengutip Radar Semarang (2023) terdapat pula seorang mahasiswi salah satu universitas perguruan tinggi negeri di Semarang yang mengakhiri hidupnya dengan melompat dari lantai empat sebuah mall di Semarang, diduga kuat alasan terjadinya kasus bunuh diri didasari karena depresi yang dialaminya. Dorongan untuk bunuh diri juga muncul dari perasaan kuat bahwa mahasiswa tidak mampu lagi menanggung beban atau tekanan hidupnya. Perasaan tersebut bersifat subjektif menyangkut persepsi, penilaian, pemaknaan diri pribadi, serta harapan tentang masa depan (BBC Indonesia, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 15 mahasiswa dari Pulau Sumatera yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada tanggal 19 Januari 2024. Wawancara dilakukan berdasar aspek *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001:7-10), yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal. Berikut hasil wawancara, pada aspek kebingungan dalam pengambilan keputusan didapat data bahwa 10 dari 15 mahasiswa merasa kebingungan dan ragu dalam menentukan masa depannya setelah lulus dari perkuliahan. Mengenai aspek putus asa didapat data bahwa 9 dari 15 mahasiswa merasa cepat menyerah karena usaha yang telah dilakukannya hanya sia-sia dengan hasil

yang didapat, yang akhirnya akan membuat dirinya membandingkan dengan proses orang lain. Mengenai aspek penilaian diri yang negatif didapat data bahwa 10 dari 15 mahasiswa mengaku insecure ketika melihat pencapaian orang lain dan membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih sukses, individu cenderung merasa dirinya ini lebih rendah dari pada orang lain. Pada aspek terjebak dalam situasi sulit didapat data bahwa 9 dari 15 mahasiswa merasa dirinya dihadapkan dalam persimpangan yang mengharuskan untuk memutuskan, pada situasi tersebut individu kesulitan dalam menentukan jalan keluar dari permasalahan situasinya sedangkan di sisi lain kehidupan tetap akan terus berjalan.

Mengenai aspek cemas didapat data bahwa 12 dari 15 mahasiswa merasa cemas yang cukup berlebihan akan hal-hal yang berkaitan dengan masa depannya, yaitu ketakutan individu akan kemungkinan kegagalan dalam hal pendidikan, karir, rencananya yang dapat mengecewakan orang sekitarnya. Mengenai aspek tertekan didapat data bahwa 13 dari 15 mahasiswa merasa tertekan akan tuntutan yang dirasakan dari lingkungan sekitarnya, sehingga mahasiswa merasa terbebani dan stres dalam kesehariannya. Mengenai aspek khawatir terhadap hubungan interpersonal didapat data bahwa 7 dari 15 mahasiswa memiliki kekhawatiran tidak dapat memenuhi harapan dan hanya mengecewakan orang sekelilingnya malah membuat individu merasa tertekan akan harapan tersebut, selain itu kebingungan individu apakah dengan pasangannya yang sekarang adalah pilihan yang tepat untuk melanjutkan hubungan kedepannya. Dari hasil wawancara terhadap mahasiswa asal Pulau Sumatera yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang menunjukkan bahwa fase *quarter life crisis* terjadi di lingkup mahasiswa. Hal tersebut terlihat dari sudut pandang *quarter life crisis* terutama pada aspek tertekan, cemas, kebingungan dalam pengambilan keputusan, penilaian diri yang negatif, dan lain-lain.

Pulau Sumatera merupakan wilayah dengan jumlah provinsi terbanyak di Indonesia dengan 10 provinsi. Bahkan dibandingkan dengan Pulau Jawa yang merupakan pulau terbesar di Indonesia hanya terdapat enam provinsi, disusul dengan Pulau Sulawesi dengan enam provinsi, Pulau Kalimantan dengan lima provinsi, dan Pulau Papua dengan enam provinsi. Pemilihan mahasiswa dari Pulau Sumatera sebagai subjek dikarenakan untuk di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sendiri, mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari Pulau Sumatera berjumlah 355 mahasiswa. Hal tersebut membuktikan bahwa di luar Pulau Jawa mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari Pulau Sumatera menjadi yang terbanyak, dibandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari Pulau

Sulawesi berjumlah 37 mahasiswa dan mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari Pulau Kalimantan berjumlah 68 mahasiswa.

Menurut Black (2010:68) faktor internal yang memengaruhi *quarter life crisis* salah satunya adalah instability. Instability atau ketidakpastian yang dimaksud yaitu ketidakpastian dalam karir, hubungan, keuangan, identitas diri, dan harapan sosial yang berdampak pada kondisi banyaknya tantangan yang diterima individu dalam transisi menuju masa dewasa awal. Faktor tersebut memengaruhi *quarter life crisis* karena banyaknya perubahan dan ketidakpastian yang akan dialami individu ketika berada di fase krisis serta tantangan yang akan dihadapinya. Sehingga diperlukan *hardiness* pada mahasiswa rantau tingkat akhir dalam menghadapi tekanan yang dirasakan mahasiswa ketika masa transisi menuju masa dewasa. Nurtjahjanti dan Ratnaningsih (2011:126-132) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *hardiness* dapat mengendalikan diri ketika mengatasi permasalahan hidupnya. Karena hal tersebut dijelaskan oleh Ayudhia dan Kristiana (2016:206-207) bahwa *hardiness* membantu individu beradaptasi dan mentoleransi tekanan yang dialaminya, sehingga individu memiliki ketahanan lebih ketika di situasi mengancam serta membantu individu mengambil keputusan dibawah tekanan. Menurut Daulay (2016:52) *Hardiness* mempunyai serangkaian ciri atau sikap yang membuat individu kuat terhadap situasi kehidupan yang penuh dengan tekanan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hamid (2023:76) menemukan bahwa terdapat pengaruh *hardiness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dan terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *quarter life crisis* dan *hardiness* yang berarti semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa begitupun sebaliknya. Guna menghadapi tekanan dan mencegah krisis yang dialami mahasiswa, dibutuhkan keyakinan, strategi, ketekunan, dan kerja keras dalam menyelesaikan tugas akhirnya (Nurchahyo & Valentina, 2020:136-144). Oleh sebab itu, karakteristik tahan banting (*hardiness*), sebagai trait atau sifat untuk menghadapi tekanan dan kekhawatiran, perlu dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* (Epishin dkk, 2020:75-88). Penelitian yang dilakukan Nugroho dan Karyono (2014:8) menunjukkan bahwa jika *hardiness* mahasiswa tinggi maka kecemasan yang dialami dapat ditekan, sebaliknya jika *hardiness* mahasiswa rendah maka kecemasannya tinggi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pasangkin dan Huwae (2022:72) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga situasi sulit dan tekanan

yang dialaminya terkhusus dalam hal beradaptasi dengan karir yang diinginkannya di masa depannya akan dapat dihadapi individu yang memiliki *hardiness*.

Selain faktor internal, Black (2010:68) juga menjelaskan bahwa ada faktor eksternal yang memengaruhi *quarter life crisis* salah satunya adalah faktor teman, percintaan, dan keluarga. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sabila (2022:65) dari hasil penelitian menunjukkan relasi terdekat seperti teman kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* akan dapat mengurangi kecemasan dan membantu meringankan apa yang dikhawatirkan dengan cara dukungan sosial, sehingga dengan begitu individu yang mengalami *quarter life crisis* lebih percaya diri dan kompeten. Menurut Sarafino dan Smith (2014:102) dukungan sosial merupakan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang saat berarti bagi individu dari orang lain. Mahasiswa perantau membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya untuk mengurangi dampak negatif yang dirasakan dapat berkurang dan terjaganya kestabilan kesejahteraan subjektif (Hasibuan dkk, 2018:105). Seperti yang dijelaskan Khoirunnisa dan Halimah (2015:112) bahwa dukungan teman sebaya merupakan sebuah bantuan yang diterima yang didasari karena pemahaman bersama, saling menghormati dan memberdayakan orang-orang yang memiliki situasi yang sama yaitu melalui dukungan, persahabatan, empati, saling berbagi, serta saling membantu. Selain itu, sebagai mahasiswa rantau sangat membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya untuk mengurangi dampak negatif dan juga menjaga kestabilan kesejahteraan individu (Hasibuan dkk, 2018: 105).

Dukungan yang berasal dari teman sebaya sangat penting dalam proses pendidikan mahasiswa rantau tingkat akhir. Menurut Ekasari dan Andriyani (2013:1-20) hubungan yang dimiliki dengan teman sebaya akan memberikan motivasi dalam mengerjakan tugas akhir, mendapatkan saran, bekerja sama dan saling menghormati sehingga dengan begitu individu akan terdorong untuk melakukan perilaku positif. Dan penelitian yang dilakukan oleh Asrar dan Taufani (2022:10) menunjukkan adanya korelasi negatif dan signifikan antara dukungan orang teman sebaya dengan *quarter life crisis*, semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diberikan kepada mahasiswa maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Puspitasari (2010:1-17) juga berpendapat bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari teman sebaya akan merasa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri mereka.

Berdasarkan fenomena serta permasalahan yang dijabarkan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai “Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa (Pulau Sumatera) Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh *hardiness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Apakah ada pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Apakah ada pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh *hardiness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat berkontribusi dan menambah sumber literasi dalam lingkup keilmuan khususnya pada bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan dalam pengembangan teori-teori sehingga dapat memecahkan masalah mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi dasar atau pijakan bagi penelitian di masa yang akan datang yang berkaitan dengan pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*.

b. Mahasiswa

Untuk mahasiswa hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memahami lebih baik tentang tingkat ketangguhan mental mereka (*hardiness*) dan dukungan teman sebaya bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi respon mereka terhadap fase *quarter life crisis* sehingga dapat membantu mahasiswa untuk melewati fase *quarter life crisis* atau membantu teman sebaya yang mengalami *quarter life crisis*.

c. Orang tua

Untuk orang tua hasil penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran bagi orang tua atau orang terdekat dari individu yang mengalami *quarter life crisis* untuk memberikan dukungan karena hal tersebut mampu membantu individu melewati fase *quarter life crisis*.

d. Fakultas dan Universitas

Penelitian ini diharapkan menjadi tambahan literatur yang bermanfaat bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat beberapa peneliti yang telah melakukan kajian tentang *quarter life crisis*. Dan peneliti menemukan beberapa perbedaan dan persamaan dengan kajian yang akan diteliti, sebagai upaya antisipasi akan terjadinya pengulangan dengan penelitian sebelumnya. Berikut merupakan beberapa penelitian yang berhubungan dengan *hardiness*, dukungan teman sebaya, dan *quarter life crisis*.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Sugita Putri Nur Anjayani (2021) dengan judul penelitian “Faktor-Faktor *Quarter life crisis*”. Pada penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang berada pada *quarter life crisis* kategori sedang dengan persentase 57% dan *quarter life crisis* kategori tinggi dengan persentase 43% mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang berada pada *quarter life crisis* kategori tinggi. Kesamaan pada penelitian ini adalah terletak pada variabel yang

digunakan yaitu *quarter life crisis*. Selain itu, persamaan juga terdapat pada teori yang digunakan yaitu Robbins dan Wilner. Kemudian persamaan lainnya adalah dalam penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan sama-sama dengan cara menyebarkan kuesioner. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada variabel, metode, responden, dan teknik sampling. Pada penelitian selanjutnya akan menambahkan variabel bebas yaitu variabel *hardiness* dan dukungan teman sebaya. Pada metode yang akan digunakan untuk penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif kausalitas, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Responden yang digunakan pada penelitian tersebut yaitu mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang, berbeda dengan responden yang digunakan untuk penelitian ini yaitu mahasiswa (Pulau Sumatera) tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Dan teknik sampling yang digunakan pada penelitian sebelumnya menggunakan teknik *probability sampling*, berbeda dengan teknik sampling yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu dengan teknik *non probability sampling*.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Rahma Adellia dan Sheilla Varadhila (2023) dengan judul penelitian “Dinamika Permasalahan Psikososial Masa *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa”. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa permasalahan psikososial pada partisipan penelitian yang menghadapi masa *quarter life crisis*. Keadaan tersebut timbul karena adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi partisipan terjebak dalam situasi sulit dan faktor eksternal partisipan mendapat tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitar, baik orang tua, keluarga, atasan, pasangan, maupun teman. yaitu kecemasan terhadap masa depan. Kesamaan pada penelitian ini adalah terletak pada variabel yang digunakan yaitu *quarter life crisis*. Selain itu, persamaan juga terdapat pada teori yang digunakan yaitu Robbins dan Wilner. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada variabel, metode, pengambilan data, responden, dan teknik sampling. Pada penelitian selanjutnya akan menambahkan variabel bebas yaitu variabel *hardiness* dan dukungan teman sebaya. Pada metode yang akan digunakan untuk penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif kausalitas, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Pengambilan data yang dilakukan dengan cara wawancara semi terstruktur dan observasi yang dilakukan pada saat proses wawancara berlangsung sebagai pelengkap, berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan kuesioner dalam pengambilan datanya. Responden yang digunakan pada penelitian tersebut merupakan

teman dekat partisipan, berbeda dengan responden yang digunakan untuk penelitian ini yaitu mahasiswa (Pulau Sumatera) tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Dan teknik sampling yang digunakan pada penelitian sebelumnya menggunakan teknik *probability sampling*, berbeda dengan teknik sampling yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu dengan teknik *non probability sampling*.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Nabila Ayu Dwi Kusumaningrum (2023) dengan judul penelitian “Representasi *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi”. Pada penelitian tersebut berusaha untuk merepresentasikan *quarter life crisis* ditinjau berdasarkan demografi, diperoleh bahwa dewasa awal di Sidoarjo berada pada kategori level *quarter life crisis* sedang 73,1%, *quarter life crisis* secara signifikan lebih tinggi dialami oleh wanita dengan persentase 55% berbeda dengan pria yang menunjukkan persentase 45%. Kesamaan pada penelitian ini adalah terletak pada variabel yang digunakan yaitu *quarter life crisis*. Selain itu, persamaan juga terdapat pada teori yang digunakan yaitu Robbins dan Wilner. Kemudian persamaan lainnya adalah dalam penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan sama-sama dengan cara menyebarkan kuesioner. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada variabel, metode, responden, dan teknik sampling. Pada penelitian ini akan menambahkan variabel bebas yaitu variabel *hardiness* dan dukungan teman sebaya. Pada metode yang akan digunakan untuk penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif kausalitas, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Responden yang digunakan pada penelitian tersebut yaitu dewasa awal yang bertempat tinggal di Sidoarjo, berbeda dengan responden yang digunakan untuk penelitian ini yaitu mahasiswa (Pulau Sumatera) tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Dan teknik sampling yang digunakan pada penelitian sebelumnya menggunakan teknik insidental sampling, berbeda dengan teknik sampling yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu dengan teknik *non probability sampling*.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Abd.Gazali Hamid (2023) dengan judul penelitian “*Hardiness* Dalam Menghadapi *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari analisis data dan pembahasan terdapat pengaruh *hardiness* dalam menghadapi *quarter life crisis* yaitu sebesar 38,6% dan berpengaruh negatif signifikan, artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah *quarter life crisis*. Kesamaan pada penelitian ini adalah terletak pada dua variabel yang digunakan yaitu *hardiness* dan *quarter life crisis*. Teori yang akan digunakan pada

penelitian ini juga akan sama dengan teori yang digunakan penelitian sebelumnya, yaitu teori Kobasa tentang *hardiness* dan teori Robbins dan Wilner tentang *quarter life crisis*. Selain itu persamaan juga terletak pada teknik sampling yang akan digunakan yaitu teknik *non probability sampling*. Kemudian persamaan lainnya adalah dalam penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada variabel bebas, metode, dan responden. Selain variabel *hardiness*, penelitian ini juga menambahkan variabel bebas yaitu dukungan teman sebaya. Dan metode yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah metode kuantitatif korelasional, sedangkan penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif kausalitas. Kemudian, responden yang digunakan pada penelitian tersebut yaitu mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, berbeda dengan responden yang digunakan untuk penelitian ini yaitu mahasiswa (Pulau Sumatera) tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Femi Pasangkin dan Arthur Huwae (2022) dengan judul penelitian “Hubungan *Hardiness* dan Adaptabilitas Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Metode penelitian tersebut menggunakan kuantitatif dengan desain korelasional. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir. Sehingga individu akan mampu menghadapi situasi sulit yang penuh dengan tekanan di dunia kerja khususnya dalam memulai dan beradaptasi dengan karir yang diinginkannya di masa depan dengan memiliki *hardiness*, meskipun pada saat ini mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan. Kesamaan pada penelitian ini adalah terletak pada variabel yang digunakan yaitu *hardiness*. Dan teori yang digunakan pada variabel ini sama-sama menggunakan teori yang dikemukakan oleh Kobasa. Kemudian persamaan lainnya adalah dalam penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* dalam bentuk *google form*. Selain variabel *hardiness*, penelitian ini juga akan menggunakan variabel dukungan teman sebaya. Dan perbedaan juga terletak pada metode penelitian yang digunakan, penelitian sebelumnya menggunakan metode korelasional berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan metode kausalitas. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah teknik *incidental sampling*, hal tersebut yang membedakan dengan teknik sampling pada penelitian ini yaitu teknik *non probability sampling*. Responden yang digunakan pada penelitian tersebut adalah mahasiswa tingkat akhir seluruh Indonesia, berbeda dengan responden yang akan

digunakan untuk penelitian ini yaitu mahasiswa (Pulau Sumatera) tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Ferdian Wahyu Nugroho dan Karyono (2014) dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat”. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, berarti bahwa jika *hardiness* mahasiswa tinggi maka kecemasan yang dialami dapat ditekan, sebaliknya jika *hardiness* mahasiswa rendah maka kecemasannya tinggi. Kesamaan pada penelitian ini adalah terletak pada variabel yang digunakan yaitu *hardiness*. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada variabel, metode, teori, responden, teknik sampling, dan pengumpulan data. Selain variabel *hardiness*, penelitian ini juga akan menggunakan variabel dukungan teman sebaya dan variabel *quarter life crisis*. Metode penelitian sebelumnya menggunakan kuantitatif korelasi, berbeda dengan penelitian ini yaitu metode kuantitatif kausalitas. Teori *hardiness* yang pada penelitian ini menggunakan teori Ivancevich, sedangkan penelitian ini akan menggunakan teori *hardiness* dari Kobasa. Responden yang digunakan pada penelitian tersebut yaitu mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang, sedangkan responden yang digunakan untuk penelitian ini yaitu mahasiswa (Pulau Sumatera) tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Teknik sampling yang akan digunakan pada penelitian ini adalah teknik *non probability sampling*, hal tersebut yang membedakan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan Teknik sampel berstrata proporsional. Kemudian perbedaan lainnya adalah dalam penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan dengan menyebarkan angket, sedangkan untuk penelitian selanjutnya pengambilan data dilakukan hanya dengan menyebarkan kuesioner kemudian diolah dengan SPSS.

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Alisa Munaya Asrar dan Taufani Taufani (2022) dengan judul penelitian “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*, artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah *quarter life crisis*. Dan penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh pada *quarter life crisis* sebesar 8,9%. Kesamaan pada penelitian terletak pada dua variabel yang digunakan yaitu dukungan teman sebaya dan *quarter life*

crisis. Metode penelitian yang digunakan juga sama dengan metode penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Kemudian persamaan dengan penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner. Selain variabel dukungan sosial dan *quarter life crisis*, penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini yang juga menggunakan variabel *hardiness*. Teori *quarter life crisis* yang digunakan sama-sama menggunakan teori Robbins dan Wilner. Sedangkan teori yang digunakan pada variabel dukungan sosial teman sebaya yaitu teori Cutrona dan Russell, berbeda dengan teori pada penelitian ini yaitu Sarafino dan Smith. Dan Teknik sampling yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah teknik *purposive sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling*. Responden yang digunakan pada penelitian tersebut yaitu Wisudawan/wisudawati IAIN Manado bulan November 2021, berbeda dengan responden yang digunakan untuk penelitian ini yaitu mahasiswa (Pulau Sumatera) tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang.

Kedelapan, penelitian yang dilakukan oleh Cut Nazirrah Sabila (2022) dengan judul penelitian “Hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi UIN Ar-raniry Banda Aceh”. Pada penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. Artinya, Semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Kesamaan pada penelitian ini adalah terletak pada dua variabel yang digunakan yaitu dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Dan dari dua variabel tersebut teori yang akan digunakan juga memiliki kesamaan, yaitu teori Sarafino dan Smith tentang *hardiness* kemudian teori Robbins dan Wilner tentang *quarter life crisis*. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini juga memiliki persamaan dengan penelitian selanjutnya yaitu teknik *non probability sampling*. Kemudian persamaan lainnya terdapat pada pengambilan data yang dilakukan yaitu dengan menyebarkan kuesioner. Selain variabel dukungan sosial dan *quarter life crisis*, penelitian ini juga menggunakan variabel *hardiness*. Sedangkan perbedaan lainnya terletak pada metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional, berbeda dengan metode penelitian ini yang menggunakan metode kuantitatif kausalitas. Responden yang digunakan pada penelitian tersebut yaitu mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, berbeda dengan responden yang digunakan untuk penelitian ini yaitu mahasiswa (Pulau Sumatera) tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang.

Kesembilan, penelitian yang dilakukan oleh Azwa Salsabila Anggraeni dan Udi Rosida Hijrianti (2023) dengan judul penelitian “Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase *quarter life crisis* dewasa awal penyandang disabilitas fisik”. Pada penelitian tersebut terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial terhadap fase *quarter life crisis* yang dialami oleh fresh graduate dari Universitas Kristen Satya Wacana. Ketika dukungan sosialnya tinggi maka tingkat *quarter life crisis* nya akan semakin rendah, sebaliknya jika dukungan sosialnya rendah maka tingkat *quarter life crisis* yang dialami akan semakin tinggi. Kesamaan pada penelitian ini adalah terletak pada dua variabel yang digunakan yaitu dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Kemudian persamaan lainnya adalah dalam penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner. Selain variabel dukungan sosial dan *quarter life crisis*, penelitian ini juga menggunakan variabel *hardiness*. Sedangkan perbedaan lainnya terletak pada metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional, berbeda dengan metode penelitian ini yang menggunakan metode kuantitatif kausalitas. Teori sama-sama menggunakan teori Robbins dan Wilner. Pada penelitian tersebut teori yang digunakan pada variabel *quarter life crisis* menggunakan teori (Petrov dkk, 2022) dan pada variabel dukungan sosial teman sebaya menggunakan teori (Zimet dkk, 1988), berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan teori Robbins dan Wilner pada variabel *quarter life crisis* dan teori Sarafino dan Smith pada variabel dukungan sosial. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian tersebut teknik convenience sampling, berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan teknik *non probability sampling*. Responden yang digunakan pada penelitian tersebut yaitu fresh graduate dari Universitas Kristen Satya Wacana periode kelulusan tahun 2021/2022 – 2022/2023 yang belum bekerja, berbeda dengan responden yang digunakan untuk penelitian ini yaitu mahasiswa (Pulau Sumatera) tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan dari penelitian-penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki keaslian karena berbeda dari penelitian- penelitian sebelumnya. Dan untuk sampai sekarang belum ditemukan penelitian yang membahas tentang ketiga variabel yaitu *hardiness*, dukungan teman sebaya, dan *quarter life crisis*, sedangkan penelitian sebelumnya hanya sebatas mengaitkan *hardiness* dengan *quarter life crisis* ataupun dukungan teman sebaya dengan *quarter life crisis*. Selain itu terdapat perbedaan yang meliputi metode penelitian, lokasi penelitian, jumlah populasi, dan subjek dalam penelitian ini juga berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya karena fokusnya adalah pada

mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dari Pulau Sumatera.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. *Quarter life crisis*

1. Pengertian *Quarter life crisis*

Menurut Jackson dan Erford (2014) Terjadinya krisis karena adanya suatu peristiwa sulit, persepsi individu terhadap kejadian tersebut dan strategi coping yang digunakan tidak cukup untuk mengatasi situasi tersebut. Sedangkan menurut Peter (2013:1056) krisis merupakan suatu reaksi dari dalam diri individu terhadap suatu bahaya dari luar. Lestari (2022:14) juga menambahkan individu yang mengalami krisis seringkali akan menghadapi kesulitan dalam mengambil tindakan yang efektif dalam mengatasi masalah. Krisis adalah keadaan yang ditandai dengan ketidakstabilan dan kemungkinan akan berubah menjadi lebih buruk, serta berakibat stres kognitif atau emosional yang signifikan (American Psychological Association, 2018). Robbins dan Wilner (2001:4) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah krisis terjadi pada emosional individu yang menyebabkan masalah psikososial yang terjadi pada masa transisi remaja ke dewasa atau *emerging adulthood*.

Quarter life crisis pada dasarnya adalah sebuah periode kecemasan dan ketidakpastian yang sering terjadi pada masa transisi remaja ke dewasa, yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun (Robbins & Wilner, 2001:4). Afnan (2020:224) menegaskan bahwa *quarter life crisis* dialami pada usia 20 tahunan ketika individu meninggalkan kehidupan yang nyaman sebagai mahasiswa dan mulai menjalani kehidupan “dunia nyata” dengan berbagai tuntutan baru seperti karier, relasi dan kehidupan sosial. Pada fase krisis ini banyak individu mengalami kecemasan dan kegelisahan karena mulai bertanya-tanya arah hidup, tujuan hidup mau kemana dan bagaimana serta keleluasaan tingkat puas terhadap hal-hal yang dialami, prestasi dan kesuksesan yang dicapai dan banyaknya pilihan hidup lainnya (Ameliya, 2020:2). Selain itu Balzarie dan Nawangsih (2019:495-486) juga menambahkan di fase ini individu akan mengalami perasaan tidak berdaya, merasa bimbang atau meragukan kemampuan diri sendiri, terisolasi serta cenderung takut, cemas terkait kegagalan di masa depan. Ketidakmampuan individu dalam melewati fase *quarter life crisis* akan menyebabkan dampak psikososial dan emosional berupa stres, sulit dalam mengembangkan diri, gangguan kecemasan hingga depresi (Hamid, 2023:5)

Menurut Rahmatunnisa (2022:17) *Quarter life crisis* merupakan periode kritis dimana individu mengalami pergolakan emosional terhadap perubahan, ketidakstabilan, dan banyaknya pilihan yang dialami individu. *Quarter life crisis* biasa dialami pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa (*emerging adulthood*) atau pada rentang usia 18-29 tahun. *Quarter life crisis* ditandai dengan perasaan cemas, khawatir dengan masa depan, meragukan diri sendiri, tidak berdaya, frustrasi, putus asa, bahkan dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis hingga depresi. Hal ini akibat adanya tekanan dan tuntutan baru terkait pekerjaan, karir, hubungan sosial, serta hubungan interpersonal dengan lawan jenis. Sari (2022:15) juga menegaskan pada fase ini individu akan mengalami berbagai tekanan dan tantangan yang akan menimbulkan rasa bimbang dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, cemas bahkan dapat berujung depresi.

Quarter life crisis adalah fase pergolakan emosional yang terjadi pada tahapan transisi dari remaja akhir menuju masa dewasa atau dari masa perkuliahan menuju dunia kerja atau dunia nyata yang disertai dengan munculnya rasa keputusasaan, kebingungan, dan kecemasan karena ketidakpastian tentang masa depan (Sari, 2022:15). Agustin (2012:14) menerangkan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*). Martin (2017:3) mengartikan *quarter life crisis* sebagai perilaku maladaptif dan koping yang tidak efektif selama mengalami berbagai stresor yang terjadi pada masa dewasa awal sehingga mengakibatkan tekanan psikologis yang signifikan. Masa ini menjadi proses perkembangan alami dari perguruan tinggi menuju dunia kerja, dan biasanya diiringi dengan perasaan cemas, putus asa bahkan hingga depresi (Sari, 2022:14).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fase krisis pada masa transisi menuju dewasa awal karena ketidakstabilan emosional individu akibat adanya berbagai tekanan dan tantangan yang akan menimbulkan rasa bimbang dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, cemas, meragukan diri sendiri, tidak berdaya, dan tuntutan baru terkait pekerjaan, karir, hubungan sosial, serta hubungan interpersonal dengan lawan jenis.

2. Aspek-Aspek *Quarter life crisis*

Robbins dan Wilner (2001:7-10) menyatakan aspek-aspek *quarter life crisis* antara lain:

a) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Dalam menentukan pilihan individu harus penuh pertimbangan akan apa yang ingin dilakukan, banyaknya pilihan hidup menciptakan ketakutan yang meningkatkan keraguan dalam memutuskan pilihan yang harus diambil tentang masa depan mereka. Ketakutan pengambilan keputusan dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman sebelumnya. (Pasolong, 2023:13)

b) Putus asa

Perasaan ini terjadi karena tidak tercapainya keinginan individu, tidak puas dengan hasil yang didapatkan dan seringkali mengalami kegagalan atas rencana yang telah dipersiapkan. (Pulungan, 2017:58) juga menambahkan bahwa putus asa terjadi akibat hilangnya harapan yang membuat seseorang menjadi berhenti berharap. Individu yang mengalami kegagalan akan menganggap dirinya buruk dan usahanya sia-sia.

c) Penilaian diri yang negatif

Individu yang mengalami *quarter life crisis* sering 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. Individu mulai mempertanyakan diri dan kemampuannya ketika menghadapi tantangan ini, serta menganggap dirinya adalah satu-satunya yang berada di situasi sulit ini (Ramadanti, 2023:29).

d) Terjebak dalam situasi sulit

Individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana individu mengetahui siapa sebenarnya dirinya, apa yang dapat dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini. Namun, situasi sulit tersebut memang tidak mudah dihadapi individu yang bertambah semakin larut pada kebingungan yang individu maknai seperti labirin yang tak berujung. Seringkali pengaruh lingkungan membawa individu pada situasi yang berat dan sulit terutama untuk mengambil keputusan (Rahmatunnisa, 2022:26).

e) Cemas

Bertambahnya usia dan tugas perkembangan membuat individu khawatir jika tidak membuahkan hasil yang memuaskan. Perasaan cemas muncul dikarenakan adanya suasana yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai oleh adanya kekhawatiran karena kita tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang (Mar'ati & Chaer, 2016:43). Kondisi ini membuat mereka akan selalu merasa tidak nyaman dan cemas karena kekhawatiran terhadap kegagalan yang mereka rasakan.

f) Tertekan

Kondisi ini dikarenakan individu merasa lebih dewasa sehingga hal ini mengganggu akan setiap kesehariannya. Individu merasa ditekan dalam banyak hal untuk dilakukan secara efektif. Individu merasakan bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses (Mutiara, 2018:18).

g) Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Hal yang dapat membuat khawatir individu terkait hubungannya dengan teman, lawan jenis, dan keluarganya. Individu yang cenderung merasakan kesendirian dikarenakan orang-orang disekitarnya memiliki kesibukan masing-masing, tak hanya itu permasalahan karir, percintaan dan harapan sangat membebani seorang individu. Selain itu, ada juga individu yang mengkhawatirkan apakah dirinya dapat menyeimbangkan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan karirnya (Sabila, 2022:21).

Menurut Black (2010: 59) beberapa aspek yang dapat memunculkan *quarter life crisis* pada individu diantaranya:

a) Perubahan terhadap hubungan dirinya dengan keluarga, teman, dan pasangan atau hubungan sosial interpersonal.

Individu merasa dirinya terpisahkan dengan keluarga setelah menempuh pendidikan tinggi, juga perasaan ingin kembali meluangkan waktu dengan keluarga. Di sisi lain beberapa individu merasa kehidupannya menjadi bermasalah ketika dirinya kembali ke rumah setelah lama menjalani hidup bebas ketika berada di kampus yang jauh dari rumah. Muncul pula perasaan tidak

nyaman akibat individu merasa mandiri dan bebas dari orang tua (Ramadanti, 2023:25).

b) Pekerjaan dan keuangan.

Pada aspek ini, individu membagi hubungan pekerjaan ini kedalam dua area masalah, sulitnya mendapatkan pekerjaan setelah lulus dan pengalaman negatif ketika bekerja. Individu juga merasa tidak puas dengan pekerjaan yang dimiliki. Mengenai masalah keuangan, individu terkadang merasa tidak dapat hidup nyaman akibat upah yang rendah dari pekerjaan mereka. Sebab semakin bertambahnya usia kebutuhan primer individu semakin meningkat, serta merasa tidak nyaman jika memberatkan orang tuanya untuk memenuhi kebutuhannya (Zuhriyah, 2021:22).

c) Stres akademik.

Aspek ini menjelaskan perasaan individu yang tidak yakin dalam menyelesaikan pendidikannya, juga masalah adaptasi ketika memasuki masa perkuliahan, dan mengenai dukungan dari fakultas. Selain itu individu kerap mempertanyakan kembali tentang jurusan kuliah yang diambilnya, apakah jurusan yang telah diambil mampu menunjang kariernya (Sari, 2022: 23).

d) Perkembangan identitas.

Pada aspek ini individu selain mengalami masalah pada perkembangan identitas dirinya juga dihadapkan pada peran dirinya menjadi orang dewasa. Proses perkembangan identitas diri ini terkadang membuat seseorang mengalami kebingungan dan kecemasan, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan-pilihan hidupnya. Kondisi yang seperti ini membuat seseorang rentan akan *quarter life crisis* (Sabila, 2022:22).

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan dua tokoh di atas, diketahui bahwa aspek yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001:7-10) yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi *Quarter life crisis*

Black mengemukakan bahwa terdapat dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal yang memengaruhi *quarter life crisis*, yaitu (Black dkk, 2010:68)

a. Faktor Internal

Salah satu pemicu timbulnya *quarter life crisis* bisa berasal dari individu sendiri. Hal tersebut terjadi karena individu mengalami dan melewati masa *emerging adulthood*, yang mana fase tersebut memiliki karakteristik yang dapat memengaruhi munculnya *quarter life crisis*. Berikut faktor-faktor internal, yaitu:

- 1) *Identity exploration*, pada tahap ini proses eksplorasi individu menuju kedewasaan. Dirinya akan mencari dan mengeksplorasi identitas yang dicari secara serius dan fokus untuk mempersiapkan dirinya dalam memasuki kehidupan selanjutnya seperti cinta dan pekerjaan (Ramadanti, 2023:23). Proses pencarian identitas diri ini terkadang membuat individu mengalami kebingungan dan kecemasan, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan-pilihan hidupnya. Kondisi yang seperti ini membuat seseorang rentan akan *quarter life crisis*.
- 2) *Instability*, pada tahap *Emerging adulthood* individu akan mengalami perubahan yang terus-menerus. Perubahan ini disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya yakni perubahan gaya hidup yang dianut oleh masyarakat. Tentunya, gaya hidup di zaman orang tua atau generasi sebelumnya berbeda dengan gaya hidup generasi individu saat ini, sehingga perubahan ini akan berpengaruh pada diri sendiri. Ketidakstabilan akibat perubahan yang terjadi pada tahap transisi remaja menuju dewasa awal tersebut kemudian menuntun individu untuk selalu siap pada berbagai keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayudhia dan Kristiana (2016:206-207) bahwa *hardiness* membantu individu beradaptasi dan mentoleransi ketidakstabilan atau perubahan yang dialaminya, sehingga individu memiliki ketahanan lebih ketika di situasi sulit serta membantu individu mengambil keputusan dibawah tekanan.
- 3) *Being self-focused*, individu mulai berusaha untuk menjadi mandiri, mulai dari belajar untuk membuat keputusannya sendiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut, hingga mulai membangun pondasi untuk masa dewasa. Banyak keputusan sulit yang harus diambil yang nantinya akan berpengaruh untuk masa depannya, seperti memilih perguruan tinggi, bekerja, mencoba kuliah dan bekerja, tetap kuliah atau drop out, apakah jurusan yang diambil sesuai dengan keinginannya, dan sebagainya. Selain itu, dengan diperolehnya kebebasan yang lebih dibandingkan saat masih anak-anak, individu dituntut

untuk selalu mampu mengambil keputusannya sendiri dan bertanggung jawab terhadap keputusan tersebut (Agustin, 2012:13).

- 4) *Feeling in between*, adalah tahap individu berada pada perasaan antara dewasa dan remaja, di mana individu harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa karena dirinya masih belum dewasa secara penuh. Individu masih mencari jati dirinya, mengeksplorasi lingkungannya dan belum bertanggung jawab sepenuhnya atas dirinya sendiri karena belum mampu mandiri secara finansial, belum mampu mengambil keputusan secara mandiri dan belum menemukan tujuan hidupnya (Zuhriyah, 2021:21).
- 5) *The age of possibilities*, dimana individu mengalami berbagai kemungkinan dan kesempatan baik tentang pekerjaan, pasangan hidup, maupun falsafah hidup. Tahap ini dipenuhi dengan harapan yang luar biasa akan masa depannya. Mimpi dan harapan menjadi sesuatu yang sangat penting dalam diri individu. Kemudian individu mulai mempertanyakan harapan dan mimpinya di masa depan, hingga muncul kekhawatiran tidak tercapainya harapan dan mimpi tersebut. Meskipun pada fase ini individu mengalami stres dan masa sulit namun individu akan tetap dapat mengembangkan dan memiliki kemungkinan untuk hidup sesuai dengan keinginannya (Ramadanti, 2023:25).

b. Faktor Eksternal

1) Teman, Percintaan, dan Keluarga

Salah satu faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* berasal dari faktor eksternal meliputi teman, percintaan, relasi dan keluarga (Praherso dkk, 2017:265-275). Pada periode ini individu juga mulai mempertanyakan kapan dirinya siap untuk menikah, apakah pasangannya saat ini merupakan orang yang tepat untuk mendampingi atau menghabiskan waktu bersama di sisa-sisa hidupnya. Selain itu, bagi seseorang yang lajang akan menghadapi keinginannya untuk juga dapat menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Kemudian dalam membangun relasi dengan keluarga, individu merasa sudah cukup dewasa untuk terus membebani orangtua, sehingga timbul keinginan untuk mandiri. Dengan berbagai pertanyaan dan keinginan pada tahap transisi remaja menuju dewasa awal ini, individu juga membutuhkan dukungan sosial dari orang di sekitarnya untuk mengurangi dampak negatif dan juga menjaga kestabilan kesejahteraan individu (Hasibuan dkk, 2018:

105). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sabila (2022:65) bahwa relasi terdekat mahasiswa rantau tingkat akhir ialah temannya, dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya akan dapat mengurangi kecemasan dan membantu meringankan apa yang dikhawatirkan individu.

2) Kehidupan pekerjaan dan karir

Sebagian orang merasa bahwa secara emosional bangku perkuliahan tidak cukup membantu dalam menyiapkan seseorang di dunia kerja. Perubahan lingkungan dalam dunia kerja yang penuh persaingan dan tekanan membuat individu harus beradaptasi dengan hal tersebut, dan tidak sedikit orang yang merasa stres olehnya. Selain itu muncul kebingungan dalam diri individu yakni apakah akan memilih karir tidak sesuai passion tetapi menghasilkan banyak uang atau yang sesuai dengan passion tetapi tidak sesuai yang diharapkan (Huwaina & Khoironi, 2021:33-34).

3) Tantangan di bidang akademik

Dalam perjalanan akademisnya, individu merasa tidak sesuai dengan bidang yang diminati. Pada tahap *quarter life crisis* individu akan semakin bertanya tentang hal-hal yang lebih “menantang” sehingga akan muncul keraguan-keraguan tentang akademik yang ditempuh. Selain itu individu juga mulai mempertanyakan kemampuan akan penguasaan materi atau ilmu dari jurusan yang diambil mampu menunjang karirnya di masa depan (Ramadanti, 2023:26). Kemudian tidak sedikit yang merasa bimbang untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi karena berbagai alasan, seperti finansial, tuntutan sosial, tuntutan keluarga, dan sebagainya.

Robbins dan Wilner (2001) berpendapat bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu:

a. *Hopes and Dream*

Individu mempertanyakan mimpi-mimpi dan harapan akan hidupnya di masa depan (Agustin, 2012:15). Individu mempertanyakan cara menemukan minat yang sesuai, keinginan yang ingin diwujudkan, kemungkinan individu gagal mewujudkan impian, dan konsekuensi apabila individu gagal mewujudkan mimpi tersebut. Individu juga memiliki keraguan terhadap pilihan hidupnya sehingga

individu berkeinginan untuk merancang ulang harapan dan mimpi dalam hidupnya.

b. *Religion and spirituality*

Individu mulai mempertanyakan agama dan spiritualitas yang dianut. Individu memiliki berbagai macam pertanyaan seperti apakah agama yang dianut merupakan pilihan yang tepat, apakah orang tua dan keluarga individu akan kecewa jika individu tidak taat beragama atau bahkan apabila individu pindah keyakinan, dan apakah individu harus beriman agar menjadi orang yang bermoral (Zuhriyah, 2021:24). Individu juga merasa kadangkala Tuhan terasa sangat dekat namun kadang kala Tuhan terasa jauh. Selain itu terdapat pula pertanyaan kepercayaan atau agama apa yang akan individu ajarkan kepada anak-anaknya di masa depan.

c. Identitas diri

Pada masa ini akan muncul pertanyaan terkait esensi masa dewasa pada diri individu. Pertanyaan tersebut seputar penyesalan, penerimaan, kepuasan, dan kebahagiaan diri. Individu menganggap masa dewasa sebagai masa yang penuh antusias namun juga banyak tekanan yang menimbulkan perasaan terancam. Individu juga mulai memperhatikan cara pembawaan diri, penampilan fisik, dan respon emosi yang diberikan terhadap lingkungan sosial. Kesadaran akan pilihan orientasi seksual dan pilihan politik akan lebih terbangun pada masa ini (Agustin, 2012:16).

Menurut Robbins dan Wilner (2001) faktor eksternal yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* antara lain yaitu sebagai berikut:

a) Hubungan Percintaan, Keluarga, dan Pertemanan

Pertanyaan terkait hubungan percintaan salah satunya adalah apakah ada orang yang tepat yang akan menjadi pendamping hidup. Terdapat juga kebingungan ketika menjalani masa lajang dengan keinginan untuk menjalin hubungan romantis. Hubungan dengan keluarga disertai pertanyaan tentang hidup secara mandiri dan terlepas dari orang tua baik secara finansial maupun psikologis. Sedangkan pada hubungan pertemanan individu akan mempertanyakan bagaimana cara memperoleh teman sekaligus sosok yang dapat dipercaya dan

diandalkan (Ramadanti, 2023:26). Pertanyaan-pertanyaan ini seringkali menyebabkan kecemasan pada individu dan dapat memicu terjadinya *quarter life crisis*.

b) Tantangan Akademis

Beberapa pertanyaan terkait akademis bermunculan di dalam diri individu antara lain mengapa individu berkeinginan melanjutkan kuliah dan memiliki karir yang sukses sementara di lain sisi individu memiliki minat yang lain. Individu juga mempertanyakan bagaimana cara menghadapi kondisi selepas lulus kuliah (Agustin, 2012:15). Pertanyaan lainnya adalah bagaimana relevansi ilmu yang diperoleh selama kuliah dengan kebutuhan atau pekerjaan di masa depan. Individu khawatir jika pengalaman ketika kuliah tidak dapat mengakomodasi untuk mencapai impian individu.

c) Kehidupan Pekerjaan

Umumnya pertanyaan individu terkait pekerjaan atau karir adalah apakah individu harus menekuni pekerjaan yang sesuai dengan minat atau memilih bekerja dengan penghasilan yang besar sehingga individu dapat mandiri secara finansial (Zuhriyah, 2021:24). Individu juga mempertanyakan kesesuaian karir yang dipilih dengan nilai hidup yang diyakini, stres kerja, dan tekanan yang menghambat hidup. Selain itu terdapat ketakutan dan kekhawatiran individu karena tidak mampu melakukan aktualisasi diri. Terdapat pula keraguan untuk menunjukkan potensi yang dimiliki.

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal terdapat *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between*, dan *the age of possibilities*. Dan pada faktor eksternal terdapat dukungan sosial, kehidupan pekerjaan dan karir, dan tantangan di bidang akademik.

4. *Quarter life crisis* dalam Perspektif Islam

Quarter life crisis adalah fase dimana individu merasa tidak stabil atas perubahan yang konstan, terlalu banyak dan beragamnya pilihan hidup membuat individu rentan mengalami kecemasan (Sania, 2024:27). Pergolakan emosional dan perasaan tidak aman saat menghadapi perubahan besar pada masa seseorang yang terjadi pada usia akhir remaja memasuki masa dewasa awal yang ditandai dengan

perasaan frustrasi terhadap hubungan dan dunia kerja, krisis identitas, dan mengkhawatirkan masa kini, masa depan dan tujuan jangka panjang dalam hidupnya, hal ini yang disebut sebagai fase *quarter life crisis* (Sari, 2022:15). Umumnya terjadi pada usia antara 18 hingga 29 tahun, ditandai dengan perasaan bingung, cemas, khawatir, panik, dan tidak pasti tentang arah hidup mereka. Dalam perspektif Islam, fase krisis dipandang sebagai ujian yang diberikan Allah untuk menguji iman dan ketekunan hambanya. Islam mengajarkan bahwa setiap ujian yang diberikan oleh Allah adalah kesempatan untuk mendekatkan diri kepada-Nya dan memperkuat keyakinan. Dalam surat Al-Baqarah pada ayat 155 yang menjelaskan mengenai ujian, yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: *“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang sabar.”*

Menurut Shihab (2002:364) dalam ayat tersebut kehidupan manusia akan selalu diuji atau diberi cobaan, hal tersebut dinyatakan dengan tegas bahwa setiap manusia pasti akan diuji dengan beraneka ragam. Salah satu bentuk ujian yang diberikan adalah dengan ketakutan atau rasa takut, yakni keresahan hati menyangkut sesuatu yang buruk atau hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin akan terjadi. Seperti yang dijelaskan oleh Ameliya (2020:2) bahwa di fase krisis dari seperempat abad kehidupan mereka akan mengalami kecemasan dan kegelisahan karena mulai mempertanyakan tujuan hidup, keleluasaan tingkat puas terhadap hal-hal yang dialami, prestasi dan kesuksesan yang dicapai dan banyaknya pilihan hidup lainnya. Dan Shihab (2002:364) memaparkan bahwa pada ayat menuntun manusia untuk selalu bersabar, berusaha, dan tetap berpikiran positif dalam menghadapi berbagai ujian hidup, dengan keyakinan bahwa Allah selalu bersama orang-orang yang sabar. Karena tujuan dari ujian tersebut adalah untuk mengetahui kemampuan hambanya dalam melewati ujian dan untuk mempersiapkan dirinya akan ujian selanjutnya.

Al-Ghazali (2011) mengatakan bahwa cinta yang tumbuh atas dasar duniawi akan menjadi salah satu penyebab lemahnya cinta kepada Allah. Terlalu berambisi

terhadap impian dunia, terlalu memikirkan pencapaian pada masa depan tanpa mengetahui bahwa agama juga mempunyai hak dalam diri individu, yang pada akhirnya mudah lelah dan mengeluh akan hidup. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا
شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Artinya: “Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

M. Quraish Shihab dalam kitab al-Misbah menafsirkan ayat diatas bahwa Allah SWT mengetahui apa yang akan terjadi pada umatnya. Yang berarti, apa yang terjadi di masa depan belum tentu bernilai positif dan berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Karena bisa jadi di balik rerumputan yang diinjak terdapat lubang yang dapat menyebabkan kita terjatuh. Mendekatkan diri kepada Allah SWT dapat membuat individu memandang positif segala hal di situasi apapun (Shihab, 2002:460). Selain itu, individu akan cenderung dapat mengatasi emosi negatif yang berada dalam diri (Ameliya, 2020:26). Sehingga kondisi emosional individu lebih tenang dan tetap merasa aman saat menghadapi perubahan besar yang terjadi pada usia akhir remaja memasuki masa dewasa awal, karena memandang perubahan yang terjadi pada dirinya sebagai suatu yang lebih positif dan tidak ada yang perlu dikhawatirkan.

B. *Hardiness*

1. Pengertian *Hardiness*

Kobasa (1982:169) menjelaskan *hardiness* dapat membantu individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Maddi (2013:13) berpendapat bahwa *hardiness* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan, mengatasi dan menghadapi berbagai situasi atau keadaan yang penuh dengan tekanan. Adanya *hardiness* sebagai kecenderungan untuk mengubah cara pandang dalam menjalankan suatu tuntutan menjadi sebuah tantangan untuk dihadapi (Agesti, 2022:22). Menurut Lindayani dan Ernawati (2023:10) juga menekankan bahwa *hardiness* adalah suatu kemampuan dalam meminimalisir efek

negatif dari masalah menjadi individu lebih kuat untuk meningkatkan kestabilan dalam diri dan menjadi pribadi yang optimis dalam menghadapi stres.

Hardiness merupakan kemampuan dari sudut pandang dan perilaku individu dalam mengubah rangsangan negatif menjadi rangsangan positif melalui tantangan (Kreitner dkk, 2001:151). Seperti yang dijelaskan oleh Santrock (2011) bahwa *hardiness* adalah kemampuan individu dalam pengendalian diri dengan baik yang ditandai dengan adanya komitmen dalam diri yang melihat sebuah rintangan suatu masalah menjadi sebuah tantangan yang harus dihadapi. Sehingga individu memiliki kemampuan dalam meminimalisir kondisi efek negatif dari masalah menjadi individu lebih kuat untuk meningkatkan kestabilan dalam diri dan menjadi pribadi yang optimis dalam menghadapi stres (Lindayani & Ernawati, 2023:10). *Hardiness* muncul sebagai pola sikap dan strategi yang dapat membantu individu mengubah situasi yang memiliki potensi mengancam menjadi peluang untuk pengembangan diri (Maddi, 2013:13).

Hardiness adalah suatu sikap yang dimana dapat membantu individu mengubah situasi berpotensi mengancam menjadi peluang untuk mengembangkan diri dengan cara mencari makna di balik situasi yang terjadi di sekitarnya, sehingga dapat menjaga individu agar tetap berada pada kondisi normal meski sebenarnya sedang berada di bawah tekanan. (Sitompul, 2023:24). Menurut (Agesti, 2022:21) *hardiness* merupakan sifat yang memiliki kebiasaan memproses pikiran atau memandang kejadian kehidupan yang berpotensi menimbulkan stres sebagai hal yang tidak begitu mengancam. Individu yang memiliki *hardiness* akan timbul rasa senang menikmati proses yang memang harus dilewati serta mengambil keputusan secara bijak dalam masalah (Lindayani & Ernawati, 2023:9). Pasangkin dan Huwae (2022:67) berpendapat bahwa manfaat dari *hardiness* inilah yang dibutuhkan individu agar yakin pada diri sendiri dan mampu bertahan pada setiap permasalahan yang dihadapinya.

Menurut Agesti (2022:21-22) *hardiness* merupakan salah kemampuan yang dimiliki individu ketika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan. *Hardiness* merupakan sikap yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan, memberikan makna positif terhadap kejadian serta terbuka terhadap perubahan. Individu dengan *hardiness* yang tinggi mempunyai perilaku-perilaku yang membuat mereka lebih kuat dalam pekerjaan dan aktivitas-

aktivitas lain yang mereka senangi serta mengubah pandangan bahwa sesuatu yang mengancam dapat menjadi sebuah *challenge* (Hamid, 2023:22-23). Pasangkin dan Huwae (2022:67) menjelaskan bahwa ketika individu yang memiliki keyakinan yang tinggi, maka individu tersebut akan dapat melihat kesempatan yang baik untuk dirinya di masa depan, dapat melihat dan mengelola situasi dengan baik sehingga dapat terhindar dari kesulitan saat berada dalam tekanan.

Menurut Llindayani dan Ernawati (2023:9) *hardiness* adalah kemampuan yang dimiliki individu yang berperan dalam menghadapi masalah hidup yang menimbulkan stres. *Hardiness* merupakan sikap individu yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan, memberikan makna positif terhadap kejadian serta terbuka terhadap perubahan (Agesti, 2022:20). Ketika individu memiliki *hardiness*, maka dapat membantu individu tersebut beradaptasi dengan berbagai tekanan yang dihadapi saat memulai karirnya dan dapat mengambil keputusan terhadap permasalahan yang terjadi di hidupnya, serta mampu mengendalikan diri terhadap keputusan yang diambil dengan bertanggung jawab atas pilihannya. (Pasangkin & Huwae, 2022:71). Llandayani dan Ernawati (2023:10) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki *hardiness* akan timbul rasa senang menikmati proses pekerjaannya serta mengambil keputusan secara bijak dalam masalah.

Berdasarkan penjelasan terkait *hardiness* di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *hardiness* merupakan suatu sikap yang mencerminkan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan dan situasi sulit menjadi kesempatan dalam mengembangkan dirinya, dengan cara mampu mengendalikan diri, melihat tantangan sebagai peluang, serta tetap stabil dan optimis ketika kondisi penuh tekanan.

2. Aspek-Aspek *Hardiness*

Menurut Kobasa (1982:169) menyatakan, bahwa *hardiness* ini menunjukkan adanya *control*, *commitment* dan *challenges*.

a. Kontrol (*Control*)

Control merupakan kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol dan memengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga. Aspek *control* muncul dalam bentuk kemampuan untuk mengendalikan diri saat berada di bawah tekanan, dan

juga Individu dengan control yang baik mampu melewati hal yang terjadi dalam hidup mereka, sehingga dapat bertahan hidup di bawah tekanan (Gellman, 2020:985). Lawan dari *control* adalah *powerlessness*, yaitu perasaan pasif dan merasa akan selalu ditakuti akan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan oleh individu.

b. Komitmen (*Commitment*)

Commitment adalah keyakinan bahwa tidak peduli seburuk apapun keadaan yang sedang terjadi, individu harus tetap melibatkan diri dalam kejadian tersebut daripada menghindar dan menarik diri dari lingkungan sekitar (Sitompul, 2023:24). Individu yang memiliki komitmen tinggi tidak akan mudah menyerah pada tekanan, karena mempunyai kebermaknaan dalam nilai, kepercayaan, identitas diri, pekerjaan, dan kehidupan keluarga. Lawan dari *commitment* adalah terasing (*alienation*), individu ini biasanya mudah bosan terhadap tugas tugas yang harus dikerjakan oleh individu tersebut. Individu merasa tidak berarti dan selanjutnya akan menarik diri.

c. Tantangan (*Challenge*)

Challenges yaitu Kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan tersebut. sehingga individu dapat belajar dari setiap kegagalan yang dihadapinya sebagai suatu proses menuju kesuksesan dan tidak berpikir untuk tetap bertahan di zona aman dan nyaman (Sitompul, 2023:25). Lawan dari *challenges* adalah *threatened*, individu yang mempunyai perasaan terancam (*threatened*) menganggap bahwa itu harus stabil karena individu itu merasa khawatir dengan adanya perubahan. Perubahan dianggap merusak dan menimbulkan rasa tidak aman.

Menurut Maddi (2013:44-46), *hardiness* terdiri dari tiga aspek, yaitu sebagai berikut:

a. Komitmen

Komitmen melibatkan keyakinan bahwa seberapapun mengerikan situasi yang terjadi, individu harus tetap terlibat dalam kejadian tersebut daripada menghindar atau menarik diri dari lingkungan. Komitmen akan ketertarikan dan keinginan tentang hidup, dapat membawa individu melalui masa-masa sulit yang akan dihadapi atau juga masa sulit yang sudah terlewati (Gellman, 2020:985).

b. Pengendalian

Pengendalian mengakibatkan keyakinan bahwa tidak peduli seburuk apapun keadaan yang terjadi, individu tetap mencoba mengubah keadaan yang memiliki potensi ancaman menjadi suatu peluang dalam mengembangkan diri pada masa tidak berdaya dan bersikap pasif. Pengendalian atau kata lainnya control merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan permasalahan yang terjadi di hidupnya (Maddi, 2013:45).

c. Tantangan

Tantangan melibatkan sikap penerimaan individu yang memandang kehidupan sebagai sumber stres. Individu yang meyakini bahwa perubahan adalah sebagai suatu hal yang normal dalam hidup dan kegagalan dipandang lebih menarik serta menjadikan kegagalan sebuah pembelajaran dari pada menjadikannya keadaan yang mengancam (Gellman, 2020:985). Tantangan terdiri dari beberapa komponen, antara lain memandang segala sesuatu secara positif dan optimis serta keberanian mengambil resiko.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan dari dua tokoh di atas, diketahui bahwa aspek yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori yang dikemukakan oleh (Kobasa dkk, 1982:169) yaitu *control, commitment, dan challenge*.

3. *Hardiness* dalam Perspektif Islam

Dalam Al Quran, Islam mengajarkan kita beberapa strategi untuk menghadapi berbagai situasi atau keadaan yang penuh dengan tekanan dengan cara niat untuk ikhlas, sabar, sholat, bersyukur, hingga berserah diri kepada Allah yang mana strategi tersebut juga dilakukan oleh beberapa ahli psikologi seperti halnya relaksasi, berpikir positif, dan mengatur waktu (Yuwono, 2010:24-25). Dan menurut perspektif islam, hambatan atau kesulitan pada seorang individu bukan untuk membuat dirinya merasa tertekan melainkan itu sebagai ujian yang harus dilewati. Dalam Al-Quran juga menekankan pentingnya menjaga hati dan pikiran tetap positif dalam menghadapi kesulitan. Seperti yang firman Allah SWT dalam surat Al-Insyirah ayat 5 dan 8, yakni:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۝

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۝

Artinya: “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah.”

Menurut penjelasan ayat di atas berdasarkan Tafsir Al-Mishbah, yaitu salah satu sunnah-Nya yang bersifat umum dan konsisten, yaitu “Setiap kesulitan pasti diberikan kemudahan selama dirinya tetap bertekad dan berusaha untuk menghadapi kesulitan tersebut”. Ayat tersebut juga menekankan bahwa kelapangan dada, keringanan beban yang selama ini diperoleh, itu semua karena sebelumnya telah mengalami puncak kesulitan. Dalam ayat tersebut menyatakan salah satu sunnatullah adalah bahwa kemudahan akan selalu datang setelah kesulitan. Dengan ketabahan dan optimis dalam melewati krisis atau kesulitan telah mencapai puncaknya maka pasti akan sirna dan disusul dengan kemudahan yang berlimpah”. Seberat apapun kesulitan yang dihadapi, pasti dalam kesulitan tersebut selalu diiringi dengan kemudahan yang tidak disadari. Kemudahan berlimpah yang dijanjikan ini dapat diperoleh individu dalam kehidupan di dunia dan dapat pula diartikan satu kemudahan di dunia dan satu lainnya di akhirat. Kemudian mengajak individu untuk terus berupaya melakukan kebaikan setiap kali menyelesaikan satu kebaikan, serta untuk menjadikan Allah sebagai tujuan utamanya. Karena Allah adalah Tuhan Yang Mahakuasa yang akan selalu membantu. Kami telah melapangkan dadamu dengan petunjuk dan iman yang ada di dalamnya (Shihab, 2002:361-368).

Hardiness adalah kemampuan yang dapat membantu individu mengubah situasi berpotensi mengancam menjadi peluang untuk mengembangkan diri dengan cara mencari makna di balik situasi yang terjadi di sekitarnya, sehingga dapat menjaga individu agar tetap berada pada kondisi normal meski sebenarnya sedang berada di bawah tekanan (Sitompul, 2023:24). *Hardiness* memiliki peranan penting bagi

kehidupan seseorang, hal ini dibutuhkan individu agar yakin pada diri sendiri dan mampu bertahan pada setiap perubahan yang ada. Oleh karena itu, *hardiness* dalam diri mempunyai peran dalam menghadapi masalah hidup yang menimbulkan stres. Seperti yang firman Allah SWT dalam surat Al-Ankabut ayat 69, yakni:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾

Artinya: “Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan.”

Isi kandungan ayat tersebut dijelaskan pada tafsir Al-Mishbah oleh Quraish (Shihab, 2002:545) mereka yang berjihad akan menunjukkan kemampuannya dan bersungguh-sungguh menanggung kesulitan hingga jihad berpihak pada kita. Mereka melakukannya karena Allah, dan kami pasti akan memberi petunjuk kepada mereka di jalan kami. Kami membimbing mereka menuju berbagai jalur kedamaian dan kebahagiaan dengan keyakinan bahwa Allah senantiasa mendampingi, memberikan pertolongan, serta melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya yakni orang-orang yang selalu berbuat kebajikan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* dalam perspektif islam juga dapat disebut dengan kesabaran dan ketabahan. Yang mana berarti bahwa individu tersebut dapat menerima secara bersungguh-sungguh memikul kesulitan dan bertahan tentang baik buruknya keadaan hidup yang dihadapinya. Dan mengajak individu untuk terus berupaya melakukan kebaikan setiap kali menyelesaikan satu kebaikan, serta untuk menjadikan Allah sebagai tujuan utamanya.

C. Dukungan Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya

Menurut Notoatmodjo (2003:156) mengatakan dukungan adalah upaya yang diberikan kepada individu melalui moril maupun materil yaitu bentuk motivasi untuk individu tersebut dalam melakukan kegiatan. Oktariani (2020:29) berpendapat sepanjang masa transisi menuju dewasa awal kelompok pertemanan menjadi sumber dukungan emosional terpenting. Teman sebaya merupakan kelompok individu yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama, dan juga sebagai

kelompok terdekat bagi para perantau. Seperti yang dijelaskan oleh Khoirunnisa dan Halimah (2015:112) dukungan teman sebaya merupakan bantuan yang diterima atas dasar pemahaman bersama, saling menghormati dan berada dalam situasi serupa yaitu melalui dukungan, penghargaan, empati, saling berbagi, serta saling memberi bantuan.

Dukungan teman sebaya adalah bantuan atau dukungan positif yang diterima dari teman dengan tingkat kematangannya atau memiliki usia yang berdekatan, sehingga individu merasa dihargai, diperhatikan, dicintai (Simanjuntak & Indrawati, 2021:102). Dukungan teman sebaya yaitu dukungan yang diberikan dari orang lain karena sedang menghadapi masalah seperti nasihat, kasih sayang, perhatian, petunjuk, dan dapat juga berupa barang maupun jasa terhadap usia yang relatif sama (Sari, 2019:24). Dukungan teman sebaya merupakan sebuah hubungan yang memiliki fungsi memberi bantuan pada individu agar dapat perasaan aman dan nyaman, merasa dihargai dan dianggap serta menolong disaat individu mengalami suatu masalah, bantuan, tersebut dapat berupa informasi ataupun bantuan materil (Rahmadian, 2022:33-34). Dukungan teman sebaya merujuk pada keterlibatan teman sebaya dimana individu mendapatkan bantuan dalam berbagai bentuk seperti informasi, perhatian emosional, evaluasi, dan bantuan praktis melalui interaksi dengan lingkungan (Kumalasari & Ahyani, 2012:26).

Dukungan teman sebaya merupakan sebagai pemberian dukungan yang berupa perhatian secara emosi, pemberian sikap menghargai, pemberian bantuan instrumental maupun penyediaan informasi oleh teman yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama (Sholihin, 2019:28). Oktariani (2020:29) juga berpendapat bahwa teman sebaya atau yang lebih dikenal dengan sebutan *peer* merupakan kelompok individu yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Menurut Asrar dan Taufani (2022:8) dukungan teman sebaya dapat memberikan efek positif dalam menghadapi tingkat stress yang tinggi. Dengan begitu, adanya dukungan teman sebaya dapat mengurangi cemas terhadap masa depan pada individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

Menurut Sari (2019:21) dukungan teman sebaya adalah dukungan yang bersumber dari teman sebaya untuk memberikan informasi terkait dengan hal apa yang harus dilakukan remaja dalam upaya bersosialisasi dengan lingkungannya, selain

itu dapat pula memberikan timbal balik atas apa yang remaja lakukan dalam kelompok. Pada masa remaja dan dewasa awal mereka lebih terbuka dan dekat kepada teman-teman sebayanya dibandingkan dengan orangtuanya, karena mereka beranggapan bahwa teman sebaya dapat memenuhi kebutuhan intimasi, kebersamaan, dan ketenangan hati (Simanjuntak & Indrawati, 2019:102). Berdasarkan penelitian Sholihin (2019:28) remaja sampai dewasa awal menghabiskan lebih banyak waktunya dengan teman sebayanya dibanding keluarganya, dan mereka mendapatkan sebagian besar dukungan sosial yang mereka butuhkan yaitu berasal dari teman.

Pendapat Oktariani (2020:29) akan dukungan teman sebaya adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial. Dukungan sosial adalah hadirnya orang lain yang dapat membuat individu merasa lebih dicintai, dihargai, diperhatikan serta dianggap menjadi bagian kecil dari suatu kelompok sosial (Rahmadian, 2022:32). Asrar dan Taufani (2022:10) menganggap bahwa dengan adanya dukungan teman sebaya membuat individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai., serta perasaan tenang karena ada teman yang dapat membantunya melewati masa sulit itu bersama-sama. Karena dukungan teman sebaya dapat diartikan sebagai persepsi yang diterima individu mengenai bantuan, perhatian, dan perlakuan yang diberikan oleh teman sebayanya (Simanjuntak & Indrawati, 2019:102).

Berdasarkan pendapat para ahli diuraikan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya merupakan bantuan yang diterima secara verbal maupun nonverbal dari teman atau kelompok teman sebaya yang menunjukkan adanya penghargaan, perhatian, dan kepedulian dari interaksi yang terjadi.

2. Aspek-Aspek Dukungan Teman Sebaya

Smet (1994:136) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek dalam dukungan teman sebaya, yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional adalah dukungan yang didapat ketika ada kedekatan emosional dengan individu biasanya berupa perhatian, ungkapan empati, kepedulian, dan dorongan kepada individu dari orang terdekat atau orang di lingkungan sosial (Wati, 2013:13). Dukungan tersebut membantu individu untuk

merasa diterima dalam sebuah kelompok yang dianggap menjadi tempat berbagi tentang hal yang buruk dan baik pula.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan adalah dukungan yang diterima dalam bentuk ungkapan dari orang yang bermakna dalam diri individu, ungkapan tersebut juga bisa datang dari orang-orang di lingkungan sosial seperti teman. Dukungan tersebut membuat individu merasa lebih dihargai, dipedulikan serta dapat membangun kepercayaan diri pada individu (Sarafino, 2014:17-26).

c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental adalah dukungan yang diterima individu yang bersifat material dan bantuan nyata lainnya seperti sumbangan dana atau membantu sebuah pekerjaan yang setidaknya dapat meringankan beban individu. Selain itu, barang serta pelayanan merupakan contoh lain dari dukungan instrumental atau bisa juga disebut sebagai *tangible support* (Anggraini dkk, 2022:231).

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi adalah dukungan yang didapat individu berupa nasehat, memberitahu hal yang baik, atau umpan balik. Dukungan ini membantu individu dalam menyelesaikan sebuah masalah yang tidak bisa diatasi sendiri, atau mengendalikan stres serta meningkatkan kemampuan dalam mengevaluasi diri (Sarafino, 2011:81). Sehingga dengan begitu akan menumbuhkan rasa kepedulian dan kasih sayang antar sesama.

Sarafino (2014:17-26) mengatakan bahwa terdapat empat aspek dalam dukungan sosial, yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain (Wati, 2013:14).

b. Dukungan instrumental

Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu. Dukungan ini juga membantu individu untuk merasa ada seseorang yang selalu menemaninya (Smet, 1994:136).

c. Dukungan informasi

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan. Dengan begitu individu dapat membatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya (Gottlieb, 2010:136).

d. Dukungan persahabatan

Memberikan waktu untuk berbagi perasaan, tukar pikiran, menikmati kebersamaan dengan seseorang atau kelompok. Dukungan persahabatan muncul dari potensi orang lain untuk melibatkan diri bersama individu tersebut, meningkatkan perasaan diterima terhadap sekelompok orang yang memiliki minat dan aktivitas sosial yang serupa (Sarafino, 2011:81).

Berdasarkan uraian para ahli diatas, peneliti menggunakan aspek yang dari Smet (1994:136) untuk penelitian ini. Dimana aspek dukungan teman sebaya ada empat, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

3. Dukungan Teman Sebaya dalam Perspektif Islam

Dukungan teman sebaya dalam bentuk nasihat yang baik dapat membantu seseorang untuk tetap teguh di jalan kebenaran, terutama ketika menghadapi tantangan atau godaan yang bisa menjauhkan dari nilai-nilai Islam. Dalam Islam, dukungan teman sebaya memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan spiritualitas seseorang. Seperti yang dijelaskan Angraeni (2023:34) bahwa manusia yang beriman harus membantu orang lain terutama dalam hal nasehat menasehati mengenai kebenaran dan kesabaran. Sesuai firman Allah SWT dalam surah Al-‘Ashr ayat 3, yaitu:

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّاصَوْا بِالْحَقِّ ۖ وَتَوَّاصَوْا بِالصَّبْرِ □

Artinya: “Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.”

Shihab (2002:505) menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk individu, selain itu manusia juga merupakan makhluk sosial. Pada ayat tersebut juga mengingatkan manusia untuk menegakkan kebenaran pada dirinya, dan memperluas kebenaran tersebut kepada orang lain juga. Dan dalam ayat tersebut juga menuntut manusia untuk

saling menasehati satu sama lain serta menerima nasihat tersebut dengan senang hati. Shihab (2002:505) menegaskan bahwa semua manusia merupakan satu kesatu dalam satu perjuangan harus saling dukung-mendukung, karena jika tidak saling mendukung maka pihak yang akan mengalami kerugian adalah kedua belah pihak. Selain itu Simanjuntak dan Indrawati (2021:102) juga menjelaskan bahwa dukungan dan nasihat yang diterima dari teman satu perjuangan dan tingkat kematangan yang sama dapat membuat individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai.

Selain itu dalam Islam juga diajarkan untuk tolong menolong hal tersebut karena manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan naluri sosial, maka mereka secara alamiah membutuhkan satu sama lain. Maka dari itu diperlukannya sikap tolong menolong, dukungan sosial juga merupakan salah satu bentuk saling membantu dan mendukung dalam kebaikan, serta menjauhkan diri dari dosa dan pelanggaran (Sholihin, 2019:36). Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Ma'idah ayat 2, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشُّهُرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا آمِينَ
الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ
شَتَانُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا
تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

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

Ayat tersebut seruan untuk menjadikan manusia untuk saling menolong dan membantu ketika menghadapi musibah. Shihab (2002:10) juga memaparkan bahwa

ayat ini menjelaskan larangan untuk membenci sesuatu yang menghalanginya, larangan mendorong individu berbuat aniaya kepada orang lain serta lakukan hal yang baik yakni tolong menolong dalam ketakwaan serta janganlah berbuat dosa dan pelanggaran. Makna ayat di atas ialah perintah yang diberikan kepada manusia untuk berbuat baik kepada sesama dengan cara saling tolong menolong dalam kebaikan serta ketakwaan, dan tidak boleh saling tolong menolong dalam hal keburukan. Dukungan sosial dalam bentuk saling membantu dan mendukung dalam kebaikan, serta menjauhkan diri dari dosa dan pelanggaran, adalah nilai yang ditekankan dalam ayat ini. Hal ini menunjukkan bahwa dalam Islam, hubungan sosial yang positif dan saling mendukung sangat dianjurkan untuk mencapai kesejahteraan bersama dan keberhasilan di dunia maupun di akhirat.

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

Quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang muncul di usia 18-29 tahun sebagai transisi antara masa remaja menuju masa dewasa (Atwood & Scholtz, 2008:233-250). Saat individu berada di fase *quarter life crisis*, dimana ada perasaan takut, cemas terhadap kelanjutan hidup di masa depan yang dapat menimbulkan respon berupa stres bahkan depresi, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi, kehidupan sosial, harapan, agama atau spiritualitas pun akan terganggu. Menurut Black (2010:68) faktor internal yang dapat menyebabkan *quarter life crisis* yaitu *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, the age of possibilities*. Dan faktor eksternal yang dapat menyebabkan *quarter life crisis* adalah teman, percintaan, dan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, tantangan di bidang akademis. Berdasarkan penjelasan faktor tersebut penelitian mengambil dua faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* yaitu *hardiness* dan dukungan teman sebaya yang merupakan faktor dari *instability* dan teman.

Salah satu faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* adalah *hardiness*. *Hardiness* adalah suatu kemampuan dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi, sehingga individu menjadi lebih kuat, tahan dan stabil. Hasil penelitian Hamid (2023:76) menemukan bahwa terdapat pengaruh *hardiness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dan terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *quarter life crisis* dan *hardiness* yang berarti semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa begitupun sebaliknya. Sebab *hardiness* muncul sebagai pola sikap dan strategi yang dapat membantu individu mengubah situasi krisis

yang dialaminya menjadi peluang untuk pengembangan diri (Maddi, 2013:13). Menurut Kobasa (1982:169) menyatakan bahwa *hardiness* ini menunjukkan adanya aspek kontrol (*Control*), komitmen (*Commitment*), dan tantangan (*Challenge*).

Aspek pertama yaitu kontrol (*control*), kontrol muncul dalam bentuk kemampuan untuk mengendalikan proses pengambilan keputusan pribadi atau kemampuan untuk memilih dengan bebas diantara berbagai tindakan yang dapat diambil. Sehingga dengan aspek kontrol yang tinggi, individu memiliki kemampuan dalam mengendalikan dan memutuskan penyelesaian ketika menghadapi ketidakstabilan tersebut. Selain itu kontrol pada diri sendiri juga dapat membantu individu dalam mengurangi kecemasan dan stres yang dialami dirinya ketika fase *quarter life crisis* tersebut. Aspek kedua yaitu komitmen (*commitment*). Komitmen adalah keyakinan individu akan tujuan atau keterlibatannya dengan peristiwa, kegiatan, dan orang-orang yang ada di dalam kehidupan mereka. Individu yang memiliki komitmen tinggi tidak akan mudah menyerah pada tekanan, karena mempunyai kebermaknaan dalam nilai, kepercayaan, identitas diri, pekerjaan, dan kehidupan keluarga. Dengan begitu ketika individu dihadapkan dengan kondisi ketidakstabilan yang signifikan sekalipun, individu tidak akan mudah menyerah dan bahkan akan tetap fokus dengan tujuan yang dimiliki dirinya. Aspek ketiga yaitu tantangan (*challenges*), tantangan yaitu kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan tersebut sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan dan memandang hidup sebagai suatu *challenges* yang menyenangkan. Aspek tersebut dapat memengaruhi individu dalam memandang ketidakstabilan dirinya di fase *quarter life crisis* sebagai peluang atau kesempatan untuk dirinya dapat mengeksplorasi hal baru, mengembangkan keterampilan baru, dan mengevaluasi kembali tujuan hidup.

Faktor lain yang memengaruhi *quarter life crisis* yaitu dukungan teman sebaya. Dukungan sosial adalah dukungan yang mengacu pada perasaan atau persepsi individu akan kenyamanan, perhatian, dan bantuan yang didapat dari orang lain. Dukungan teman sebaya merupakan sebuah proses memberikan dan menerima bantuan yang berdasarkan pada pemahaman bersama, menghormati dan saling memberdayakan orang lain yang berada dalam situasi serupa yaitu melalui dukungan, persahabatan, empati, saling berbagi, serta saling memberi bantuan (Khoirunnisa & Halimah, 2015:112). Selain itu juga, dukungan sosial sendiri sangat diperlukan individu dalam mengatasi ketakutan serta kecemasan ketika dirinya mengalami suatu masalah (Bukhori, 2012:5). Hal tersebut

ditunjukkan dari penelitian yang dilakukan oleh Asrar dan Taufani (2022:10) menunjukkan adanya korelasi negatif dan signifikan antara dukungan orang teman sebaya dengan *quarter life crisis*, semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diberikan kepada mahasiswa maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Menurut Smet (1994:136) terdapat empat aspek dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

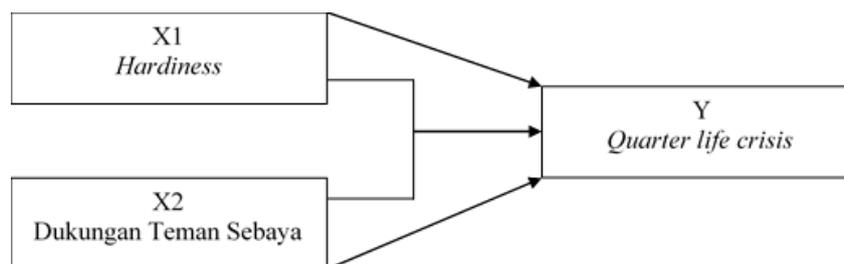
Aspek pertama yaitu dukungan emosional, dukungan emosional adalah dukungan sosial yang berupa ungkapan empati, kepedulian, perhatian, dan dorongan kepada individu dari orang terdekat maupun orang di lingkungan sosial. Ketika fase *quarter life crisis* dukungan emosional yang diberikan oleh teman-teman dapat menentukan bagaimana individu dalam menghadapi dan mengatasi fase krisisnya. Karena individu dapat mengekspresikan perasaan dirinya tanpa ada rasa takut dihakimi, dapat memberikan rasa aman, dan juga dapat mengurangi tekanan psikologis jika individu memiliki hubungan pertemanan yang nyaman. Dukungan ini membuat seseorang merasa diterima di sebuah kelompok yang dianggap sebagai tempat berbagi hal baik maupun buruk (Smet, 1994:136). Aspek kedua yaitu dukungan penghargaan, dukungan penghargaan yaitu bantuan yang diberikan dengan cara penghargaan positif, pengakuan, mendapat dorongan semangat. Dukungan penghargaan yang didapat dari lingkungan pertemanan dapat membantu individu yang sedang merasa bimbang, tidak percaya diri, dan ketidakpastian akan masa depan yang diakibatkan fase *quarter life crisis*. Hal tersebut dikarenakan dapat membantu mengurangi perasaan rendah diri dan memberikan dukungan emosional yang dapat membuat individu menjadi lebih termotivasi. Dukungan tersebut juga dapat membantu individu kembali merasa lebih dihargai dan terus termotivasi ketika dirinya merasa frustrasi karena fase *quarter life crisis* yang dialaminya. Dukungan ini membuat seseorang merasa lebih dihargai, dipedulikan dan dapat membangun kepercayaan diri individu (Smet, 1994:136).

Aspek ketiga yaitu dukungan instrumental, dukungan instrumental adalah dukungan yang memberikan pertolongan langsung atau aksi nyata, seperti bantuan materi, informasi, atau bantuan praktis yang dapat menyelesaikan masalah. Dukungan instrumental dari teman-teman akan sangat membantu individu dalam fase *quarter life crisis*, karena di fase krisis ini individu membutuhkan bantuan dalam menyusun tugas akhir kuliah dan juga mempersiapkan dirinya untuk lanjut ke dunia kerja atau ke Pendidikan yang lebih tinggi. Dukungan ini menjadikan individu merasa memiliki seseorang yang selalu ada untuknya

(Smet, 1994:136). Aspek keempat yaitu dukungan informasional, dukungan informasional adalah bantuan yang bersifat nasehat, memberitahukan hal yang baik, atau umpan balik terhadap apa yang sudah dilakukan oleh individu. Sehingga dukungan informasional dari teman-teman dapat mengurangi kebimbangan individu yang terjadi pada fase *quarter life crisis*. Bantuan berupa tanggapan dan informasi yang diberikan teman-teman dapat membuat individu merasa lebih jelas akan arah dan keputusan yang ditentukannya, serta dapat mengurangi kecemasan akibat kebimbangan yang dialaminya. Dukungan ini dapat membantu seseorang mengatasi masalah yang tidak bisa diatasi sendiri, membantu mengendalikan stres serta meningkatkan kemampuan untuk mengevaluasi diri (Smet, 1994:136).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merumuskan kerangka penelitian, sebagai berikut:

Gambar 2. 1 Kerangka Penelitian



E. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, serta landasan teori yang telah dijelaskan sebelumnya, maka hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) H0 = Tidak terdapat pengaruh hardiness terhadap quarter life crisis pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
H1 = Terdapat pengaruh hardiness terhadap quarter life crisis pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- 2) H0 = Tidak pengaruh dukungan teman sebaya terhadap quarter life crisis pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
H2 = Terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap quarter life crisis pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

3) H_0 = Tidak pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

H_3 = Terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Widiasworo, 2019: 8). Dalam penelitian tersebut meliputi serangkaian usaha yang dilakukan dengan metode yang terstruktur dan bertujuan untuk mengungkap suatu permasalahan serta dijadikan laporan hasil penelitian (Priadana & Sunarsi, 2021:39). Metodologi penelitian merupakan susunan metode yang digunakan dalam sebuah penelitian untuk memperoleh hasil secara ilmiah (Priadana & Sunarsi, 2021:39). Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena lebih menekankan analisis pada data angka dan menganalisis dengan digunakannya metode statistik yang sesuai. Menurut Djaali (2021:3) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bersifat inferensial dalam arti mengambil kesimpulan berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara statistika, dengan menggunakan data empirik hasil pengumpulan data melalui pengukuran. Sugiyono (2013:17) juga menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu populasi dengan mengumpulkan data melalui instrumen penelitian, serta analisis data secara kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah dirancang peneliti. Dan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis kausalitas. Kausalitas sendiri adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengukur seberapa besar pengaruh atau sebab akibat antara variabel bebas dengan variabel terikat (Sugiyono, 2013:39). Hal tersebut dikarenakan penelitian ini akan mengukur pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis*.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik, atribut, sifat, objek, ataupun kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian diukur, dipelajari dan dicari kesimpulan (Widiasworo, 2019:59). Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang dipilih, yaitu:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quarter life crisis*.

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *hardiness* sebagai X1 dan dukungan teman sebaya sebagai X2.

2. Definisi operasional

a. *Quarter life crisis*

Quarter life crisis merupakan fase krisis pada masa transisi menuju dewasa awal karena ketidakstabilan emosional individu akibat adanya berbagai tekanan dan tantangan yang akan menimbulkan rasa bimbang dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, cemas, meragukan diri sendiri, tidak berdaya, dan tuntutan baru terkait pekerjaan, karir, hubungan sosial, serta hubungan interpersonal dengan lawan jenis. Variabel ini akan diukur dengan menggunakan skala *quarter life crisis* berdasarkan pada aspek kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal. Semakin tinggi skor *quarter life crisis* yang didapatkan, maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami oleh individu. Begitu juga jika semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami oleh individu tersebut.

b. *Hardiness*

Hardiness merupakan suatu sikap yang mencerminkan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan dan situasi sulit menjadi kesempatan dalam mengembangkan dirinya, dengan cara mampu mengendalikan diri, melihat tantangan sebagai peluang, serta tetap stabil dan optimis ketika kondisi penuh tekanan. Variabel ini akan diukur dengan menggunakan skala *hardiness* berdasarkan aspek-aspeknya, yaitu kontrol (*control*), komitmen (*commitment*), dan tantangan (*challenge*). Semakin besar skor *hardiness* yang didapatkan, maka akan semakin besar *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa. Sebaliknya jika semakin kecil skor yang didapatkan, maka semakin kecil *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.

c. Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya merupakan bantuan yang diterima secara verbal maupun nonverbal dari teman atau kelompok teman sebaya yang menunjukkan adanya penghargaan, perhatian, dan kepedulian dari interaksi yang terjadi. Variabel ini akan diukur dengan menggunakan skala dukungan teman sebaya berdasarkan

pada aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Semakin tinggi perolehan skor dukungan teman sebaya yang didapatkan, maka akan semakin tinggi perilaku dukungan teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa. Sedangkan jika semakin rendah perolehan skor pada dukungan teman sebaya, maka semakin rendah perilaku dukungan teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa tersebut.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari total jumlah responden atau objek yang ingin diteliti (Widiasworo, 2019:73). Sedangkan, populasi juga didefinisikan sebagai keseluruhan responden atau objek pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian (Martono, 2015:250). Dan Sugiyono (2013:80) juga menambahkan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari responden atau objek yang memiliki karakteristik serta kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari Pulau Sumatera yang sedang menyusun tugas akhir kuliah atau tugas skripsi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Berdasarkan data yang didapat dari PTIPD UIN Walisongo pada tanggal 27 Februari 2025, jumlah mahasiswa UIN Walisongo tingkat akhir yang berasal dari Pulau Sumatera berjumlah 355 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari jumlah populasi yang akan mewakili karakteristik dari keseluruhan populasi tersebut (Sugiyono, 2013:81). Selain itu Siyoto dan Sodik (2015:64) juga menjelaskan bahwa sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi tersebut. Dan dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan prosedur perhitungan yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael (Sugiyono, 2013:87).

Tabel 3. 1 Jumlah Sampel Issac dan Michael

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
									664	349	272

Berdasarkan tabel hasil penentuan jumlah sampel yang dikemukakan Isaac dan Michael, dalam perhitungan jumlah sampel dengan margin kesalahan sebesar 5%. Dengan jumlah seluruh populasi 355 mahasiswa atau dalam perhitungan tabel ditetapkan dalam jumlah populasi 360, maka didapat jumlah minimum sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 177 mahasiswa. Akan tetapi dalam pelaksanaannya sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 185 mahasiswa.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling *non-probability*. Teknik sampling *non-probability* merupakan metode pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama kepada semua anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2013:84). Dan dalam teknik sampling *non-probability*, peneliti memilih teknik *accidental sampling*.

Teknik *accidental sampling* merupakan teknik dalam menentukan sampel yang dilakukan secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sebagai sampel, sehingga siapa saja dapat dijadikan sampel dengan ketentuan masih masuk kriteria sebagai sumber data penelitian tersebut (Sugiyono, 2013:85). Adapun kriteria yang dimaksud pada penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi aktif di UIN Walisongo Angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang berasal dari Pulau Sumatera.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang beralamat di Jalan Prof. DR. Hamka, Tambakaji, Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian pada penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2024 sampai tanggal 27 Februari 2025

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah bagian yang sangat penting dalam setiap penelitian, sebab tujuan dari penelitian sendiri untuk memperoleh data. Dengan adanya teknik pengumpulan data akan mempermudah atau membantu peneliti dalam memperoleh data yang sesuai dengan standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2013:224). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert merupakan salah satu alat ukur yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap suatu pernyataan atau fenomena (Sugiyono, 2013:93). Alat ukur tersebut akan disusun berdasarkan aspek-aspek dari tiap variabel yang kemudian akan didapat indikator yang mewakili dari aspek-aspek tersebut, sehingga akan membantu dalam penyusunan item-item instrumen yang berbentuk suatu pernyataan atau pertanyaan. Namun item-item tersebut akan disusun dalam dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* adalah pernyataan yang mendukung dan akan menimbulkan respon positif terkait variabel yang sedang diukur, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung dan akan menimbulkan respon negatif terkait variabel yang sedang diukur (Hidayatullah & Shadiqi, 2020:21). Penelitian ini menggunakan skala *hardiness*, skala dukungan teman sebaya, dan skala *quarter life crisis*. Dalam ketiga skala

tersebut menggunakan berbagai pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Quarter life crisis*

Skala *Quarter life crisis* digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur seberapa besar individu mengalami *quarter life crisis*. Skala *quarter life crisis* yang digunakan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001:7-10) yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal. Banyaknya item pada variabel *quarter life crisis* adalah 42.

Tabel 3. 2 Blue-print Skala *Quarter Life Crisis* Sebelum Dilakukan Uji coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Individu tidak mengetahui keputusan yang ingin diambil.	1	8	6
	Individu tidak yakin pada kemampuannya dalam menentukan pilihan.	15	22	
	Individu kesulitan dalam menentukan keputusan.	29	36	
Putus asa	Individu kehilangan minat dalam mengejar impiannya.	2	9	6
	Individu menganggap usaha yang dilakukan sia-sia.	16	23	
	Individu merasa gagal dalam hidup.	30	37	
Penilaian diri yang negatif	Individu memandang rendah dirinya.	3	10	6
	Individu pesimis dengan hasil kerjanya.	17	24	
	Individu membandingkan kekurangan yang dimilikinya.	31	38	
Terjebak dalam situasi sulit	Individu kesulitan untuk keluar dari situasi berat.	4	11	6
	Individu memandang minimnya solusi untuk masalahnya.	18	25	
	Individu mengalami krisis identitas.	32	39	

Cemas	Individu merasa khawatir terhadap masa depan.	5	12	
	Individu takut akan terjadinya perubahan.	19	26	
	Individu merasa khawatir persepsi orang lain mengenai dirinya.	33	40	
Tertekan	Individu memandang ada tanggung jawab besar yang harus diemban.	6	13	6
	Individu memandang adanya tuntutan untuk eksplorasi dirinya	20	27	
	Individu mendapat tekanan dari orang lain.	34	41	
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	Individu khawatir tidak mendapatkan dukungan.	7	14	6
	Individu khawatir hubungan asmaranya	21	28	
	Individu khawatir hubungannya dengan keluarga.	35	42	
Total Item		21	21	42

2. Hardiness

Skala *Quarter life crisis* digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur seberapa besar individu memiliki karakteristik *hardiness*. Skala *hardiness* yang digunakan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Kobasa dkk, 1982:169) yaitu kontrol (*control*), komitmen (*commitment*), dan tantangan (*challenge*). Banyaknya item pada variabel *quarter life crisis* adalah 24.

Tabel 3. 3 Blue-print Skala Hardiness Sebelum Dilakukan Uji coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol (<i>Control</i>)	Individu mampu mengendalikan pikirannya ketika berada di bawah tekanan	1, 7	4, 10	4
	Individu mampu mengendalikan perilakunya ketika berada di bawah tekanan	13, 19	16, 22	4
Komitmen (<i>Commitment</i>)	Individu mampu konsistensi dalam pengerjaan tugas akhir.	2, 8	5, 11	4

	Individu mampu bertahan dalam menghadapi hambatan.	14, 20	17, 23	4
Tantangan (<i>Challenge</i>)	Individu melihat kesulitan sebagai peluang dalam memperoleh keberhasilan.	3, 9	6, 12	4
	Individu memandang perubahan sebagai proses dirinya berkembang	15, 21	18, 24	4
Total Item		12	12	24

3. Dukungan teman sebaya

Skala dukungan teman sebaya digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur seberapa besar individu memperoleh dukungan teman sebaya. Skala dukungan teman sebaya yang digunakan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Smet (1994:136) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Banyaknya item pada variabel dukungan teman sebaya adalah 32.

Tabel 3. 4 *Blue-print* Skala Dukungan Teman Sebaya Sebelum Dilakukan Uji coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan emosional	Individu menerima perhatian dari teman.	1, 9	5, 13	4
	Individu merasakan kenyamanan dari teman.	17, 25	21, 29	4
Dukungan penghargaan	Individu menerima pujian dan pengakuan dari teman.	2, 10	6, 14	4
	Individu menerima <i>reward</i> dari teman.	18, 26	22, 30	4
Dukungan instrumental	Individu menerima bantuan tindakan dari teman.	3, 11	7, 15	4
	Individu menerima bantuan barang dari teman.	19, 27	23, 31	4
Dukungan Informasi	Individu menerima saran dan feedback dari teman.	4, 12	8, 16	4
	Individu menerima petunjuk dari teman.	20, 28	24, 32	4
Total Item		16	16	32

F. Validitas dan Reliabilitas Data

1. Validitas

Validitas merupakan menguji akurasi suatu alat ukur akan ketepatan fungsi dalam pelaksanaannya sebagai alat ukur terhadap populasi penelitian (Azwar, 2019:8). Sehingga jika alat ukur yang tidak valid dapat menghasilkan kesimpulan yang bias, sebab hasil yang kurang tepat dengan kenyataan dapat memberikan informasi yang tidak tepat terkait kondisi responden (Siyoto & Sodik, 2015:84). Dalam penelitian ini peneliti mengukur instrumen menggunakan uji validitas isi. Validitas isi adalah suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur tersebut dapat mewakili seluruh aspek dari variabel penelitian tersebut (Budiastuti, 2022:147). Validitas ini menggunakan metode *expert judgement* dengan melakukan konsultasi kepada ilmuan ahli di bidang psikologi sebagai bahan pertimbangan, evaluasi, dan penilaian terhadap kelayakan item yang akan digunakan. Sebab menurut Sugiyono (2013:126) *expert judgement* bertujuan untuk memeriksa suatu data dan mendapat penjelasan dari para ahli di bidangnya. Dalam penelitian ini, peneliti mengonsultasikan kepada dosen pembimbing. Sehingga skala penelitian yang digunakan telah melewati proses pertimbangan, penilaian, evaluasi, dan masukan untuk menilai keefektifan item-item tersebut layak digunakan dalam penelitian.

2. Daya beda item

Daya beda item merupakan kemampuan sebuah item yang dapat membedakan antara individu atau sebuah kelompok individu yang memiliki atribut atau perilaku yang menjadi tujuan pengukuran (Azwar, 2004:81). Pengujian daya beda item bekerja dengan penghitungan koefisien korelasi antara skor item dengan skor skala pada suatu penelitian, dengan begitu akan menghasilkan koefisien korelasi item-total (r_{ix}) (Azwar, 2004: 80-81). Sebab daya beda item yang baik terlihat dari semakin besarnya koefisien korelasi item total (Azwar, 2019:24). Pada uji validitas daya beda item dapat dilihat dari nilai *corrected item total correlation*. Menurut Priyatno (2014:55) *corrected item total correlation* adalah hasil uji validitas yang didapat dari korelasi skor item dengan skor total dan melakukan koreksi terhadap nilai koefisien korelasinya. Pada pengukuran uji validitas dalam suatu skala penelitian memiliki kriteria dalam pemilihan item dengan batasan nilai koefisien (*corrected item total*

correlation) > 0,3. Jika *corrected item total correlation* pada sebuah item penelitian lebih atau sama dengan 0,3 ($r_{ix} \geq 0,300$) maka item tersebut memiliki daya beda yang baik. Sebaliknya, jika *corrected item total correlation* pada sebuah item penelitian kurang dari 0,3 ($r_{ix} < 0,300$) maka item tersebut tidak memiliki daya beda yang baik (Azwar, 2004:86).

3. Reliabilitas

Reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil dari alat ukur dapat konsisten, terpercaya, serta memiliki tingkat error yang rendah jika digunakan berulang kali dalam mengukur suatu data atau temuan (Darma, 2021:17). Dengan begitu pengukuran yang dilakukan kepada satu individu dan individu lainnya akan tetap mendapatkan hasil yang konsisten dan instrumen yang digunakan pada penelitian tersebut bersifat reliabel. Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan menggunakan formula *cronbach's alpha* (α). Azwar (2019:59) pernah menjelaskan bahwa nilai *cronbach's alpha* (α) akan didapatkan dari uji skala yang telah diberikan pada responden, sehingga akan memperoleh nilai praktis dan efisiensi tinggi. Menurut (Kurniawan, 2011:72) Kriteria yang telah ditentukan dalam *cronbach's alpha* (α) bahwa suatu skala penelitian dianggap reliabel, apabila nilai koefisien yang didapat lebih dari atau sama dengan 0,6 ($\alpha \geq 0,6$).

G. Hasil Uji Coba Skala Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

Uji validitas isi dilakukan oleh *expert judgement* kepada dosen pembimbing melalui uji kelayakan tiga skala penelitian pada penelitian ini. Tiga skala tersebut terdiri atas skala *quarter life crisis*, skala *hardiness*, dan skala dukungan teman sebaya. *Expert judgement* menguji kelayakan item penelitian pada setiap skala. Hasil uji validitas akan diperoleh hasil item tidak layak atau item gugur serta item layak layak digunakan untuk pengukuran variabel penelitian di populasi. Item tidak layak an dihapuskan dan diperbaiki oleh peneliti yang akan diujikan kembali validitasnya oleh *expert judgement*. Saran yang diberikan *expert judgement* mengenai keselarasan item penelitian dengan indikator terdapat pada aspek-aspek di setiap variabelnya. Item variabel penelitian yang telah dilakukan uji validitas isi menghasilkan item sejumlah 42 untuk skala *quarter life crisis*, 24 untuk skala *hardiness*, dan 32 untuk skala dukungan teman sebaya.

2. Hasil Uji Daya Diskriminasi Item

a. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* terdiri dari 42 item yang telah diuji coba kepada mahasiswa di luar sampel penelitian sebanyak 32 responden. Berdasarkan nilai *corrected item-total correlation* terlihat bahwa item valid pada penelitian ini sebanyak 37 item serta item gugur sebanyak 5 item. Item skala dikatakan gugur apabila nilai koefisien (*corrected item total correlation*) $< 0,30$. Diketahui item gugur dalam skala penelitian ini terdapat pada nomor 8,9,11,26 dan 35. Menurut pemaparan diatas, *blueprint* setelah uji coba pada skala *quarter life crisis* terdapat pada tabel 3.5.

Tabel 3. 5 *Blueprint* Skala *Quarter Life Crisis* Sesudah Uji Coba

Aspek	Item	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	1,15,29	8*,22,36*
Putus asa	2,16,30	9*,23,37
Penilaian diri yang negatif	3,17,31	10,24,38
Terjebak dalam situasi sulit	4,18,32	11*,25,39
Cemas	5,19,33	12,26,40
Tertekan	6,20,34	13,27,41
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	7,21,35*	14,28,42
Total	21	21

Keterangan: Item yang diberi tanda (*) merupakan item gugur

Tabel 3. 6 *Blueprint* Penomoran Ulang Sesudah Uji Coba

Aspek	Item	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	1,12,26	19
Putus asa	2,13,27	20,32

Penilaian diri yang negatif	3,14,28	8,21,33
Terjebak dalam situasi sulit	4,15,29	22,34
Cemas	5,16,30	9,23,35
Tertekan	6,17,31	10,24,36
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	7,18	11,25,37
Total	20	17

b. Skala *Hardiness*

Pada skala *hardiness* terdiri atas 24 item yang telah diuji kepada 32 responden. Didapat dari nilai *corrected item-total correlation* bahwa item valid pada penelitian ini sebanyak 23 item serta item gugur sebanyak 1 item. Item skala dikatakan gugur apabila nilai koefisien (*corrected item total correlation*) $< 0,30$. Diketahui item gugur dalam skala penelitian ini terdapat pada nomor 24. Adapun *blue-print* skala yang telah dilakukan uji coba pada skala *hardiness* terdapat pada tabel 3.7.

Tabel 3. 7 *Blueprint* Skala *Hardiness* Sesudah Uji Coba

Aspek	Item	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kontrol (Control)	1,7,13,19	4,10,16,22
Komitmen (Commitment)	2,8,14,20	5,11,17,23
Tantangan (Challenge)	3,9,15,21	6,12,18,24*
Total	12	12

Keterangan: Item yang diberi tanda (*) merupakan item gugur

Tabel 3. 8 *Blueprint* Penomoran Ulang Sesudah Uji Coba

Aspek	Item	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kontrol (Control)	1,7,13,19	4,10,16,22
Komitmen (Commitment)	2,8,14,20	5,11,17,23
Tantangan (Challenge)	3,9,15,21	6,12,18
Total	12	11

c. Skala Dukungan Teman Sebaya

Skala dukungan teman sebaya memiliki 32 item yang telah diuji coba kepada mahasiswa di luar sampel penelitian sebanyak 32 responden. ditemukan dari nilai *corrected item-total correlation* bahwa item valid pada penelitian ini sebanyak 31 item serta item gugur sebanyak 1 item. Item skala dikatakan gugur apabila nilai koefisien (*corrected item total correlation*) $<0,30$. Diketahui item gugur dalam skala penelitian ini terdapat pada nomor 18. Menurut pemaparan diatas, *blueprint* setelah uji coba pada skala dukungan teman sebaya terdapat pada tabel 3.9.

Tabel 3. 9 *Blueprint* Skala Dukungan Teman Sebaya Sesudah Uji Coba

Aspek	Item	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Dukungan emosional	1,9,17,25	5,13,21,29
Dukungan penghargaan	2,10,18*,26	6,14,22,30
Dukungan instrumental	3,11,19,27	7,15,23,31
Dukungan informasi	4,12,20,28	8,16,24,32
Total	16	16

Keterangan: Item yang diberi tanda (*) merupakan item gugur

Tabel 3. 10 *Blueprint* Penomoran Ulang Sesudah Uji Coba

Aspek	Item	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Dukungan emosional	1,9,17,24	5,13,20,28
Dukungan penghargaan	2,10,25	6,14,21,29
Dukungan instrumental	3,11,18,26	7,15,22,30
Dukungan Informasi	4,12,19,27	8,16,23,31
Total	15	16

3. Hasil Uji Reliabilitas Skala Penelitian

a. Skala *Quarter Life Crisis*

Uji coba skala *quarter life crisis* sebelum item gugur memperoleh koefisien sebesar 0,938. Sedangkan uji reliabilitas setelah seleksi item memperoleh koefisien sebesar 0,941. Skala dapat dikatakan reliabel atau terpercaya bila nilai

koefisien Alpha Cronbach's $> 0,6$. Diketahui skala kontrol diri pada penelitian ini reliabel atau terpercaya. Menurut pemaparan diatas, hasil uji coba skala *quarter life crisis* pada tabel 3.11 dan 3.12.

Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis* Sebelum Seleksi Item
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	42

Tabel 3. 12 Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis* Setelah Seleksi Item
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	37

b. Skala *Hardiness*

Uji coba skala *hardiness* sebelum item gugur memperoleh koefisien sebesar 0,902. Sedangkan uji reliabilitas setelah seleksi item memperoleh koefisien sebesar 0,904. Skala dapat dikatakan reliabel atau terpercaya bila nilai koefisien Alpha Cronbach's $> 0,6$. Diketahui skala kontrol diri pada penelitian ini reliabel atau terpercaya. Menurut pemaparan diatas, hasil uji coba skala *hardiness* pada tabel 3.13 dan 3.14.

Tabel 3. 13 Reliabilitas Skala *Hardiness* Sebelum Seleksi Item
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	24

Tabel 3. 14 Reliabilitas Skala *Hardiness* Setelah Seleksi Item
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.904	23

c. Skala Dukungan Teman Sebaya

Uji coba skala dukungan teman sebaya sebelum item gugur memperoleh koefisien sebesar 0,961 Sedangkan uji reliabilitas setelah seleksi item memperoleh koefisien sebesar 0,962. Skala dapat dikatakan reliabel atau terpercaya bila nilai koefisien Alpha Cronbach's $> 0,6$. Diketahui skala kontrol diri pada penelitian ini reliabel atau terpercaya. Menurut pemaparan diatas, hasil uji coba skala dukungan teman sebaya pada tabel 3.13 dan 3.14.

Tabel 3. 15 Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya Sebelum Seleksi Item

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.961	32

Tabel 3. 16 Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Seleksi Item

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.962	31

H. Analisis Data

Analisis data merupakan upaya untuk mengolah data yang telah diperoleh dengan menggunakan statistik, sehingga dapat menghasilkan informasi yang akan menjawab suatu rumusan masalah dalam penelitian (Widiasworo, 2019:99). Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif yaitu analisis regresi berganda menggunakan aplikasi SPSS *for windows* untuk menguji pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis*. Dalam penelitian ini juga melakukan uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji hipotesis. Berikut penjelasan mengenai uji tersebut, yaitu:

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah persebaran data pada suatu kelompok terdistribusi secara normal atau tidak normal (Priyatno, 2014:118). Pada penelitian ini dalam uji normalitas akan menggunakan uji statistik *one sample Kolmogorov-smirnov*. Dan uji statistik ini memiliki kriteria nilai signifikansi, apabila nilai *p-value* lebih dari atau sama dengan 0,05 ($p > 0,05$) maka data penelitian berdistribusi normal. Namun, jika nilai *p-value* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka data penelitian berdistribusi tidak normal (Priyatno, 2018:28).

b. Uji Linieritas

Uji linearitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear atau tidak linear antara variabel independen dengan variabel dependen (Pramesti, 2016:70). Uji linearitas (*test of linearity*) dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS *for windows*, dan memiliki kriteria nilai signifikansi sebesar 0,05. Signifikansi merupakan bagian terpenting dalam uji linearitas (*test of linearity*), dikarenakan variabel dapat dikatakan linear dan memiliki hubungan antara kedua variabel jika nilai linear lebih kurang dari 0,05. Namun jika nilai linear lebih besar atau sama dengan 0,05 maka variabel akan

dikatakan tidak linear dan tidak memiliki hubungan antara kedua variabel (Purnomo, 2016:94-95). Pada penelitian ini menggunakan *deviation from linearity* dalam tabel hasil uji ANOVA (*analysis of variance*) untuk mengetahui hasil signifikansi pada hubungan linear dari kedua variabel tersebut. Pada penelitian ini menggunakan *deviation from linearity* (p) dalam tabel hasil uji ANOVA (*analysis of variance*) untuk mengetahui hasil signifikansi pada hubungan linear dari kedua variabel tersebut. Jika nilai signifikansi pada *deviation from linearity* (p) lebih besar atau sama dengan 0,05 ($p > 0,05$) maka hipotesis dari variabel tersebut dapat diterima. Begitu juga jika nilai signifikansi pada *deviation from linearity* (p) lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka hipotesis dari variabel tersebut tidak dapat diterima (Purnomo, 2016:95).

c. Uji Multikolinieritas

Multikolinieritas adalah suatu uji yang dilakukan jika sebuah penelitian menggunakan variabel independen lebih dari satu, sehingga dibutuhkan regresi linier berganda (Purnomo, 2016:175). Menurut Ghazali (2016:56) menjelaskan bahwa uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan linear yang terjadi antara variabel dan membuktikan uji regresi berganda bersifat baik karena tidak terjadi multikolinieritas. Untuk melihat apakah terjadi multikolinieritas dapat dilakukan dengan cara *variance inflation factor* dan *tolerance*. Jika nilai *variance inflation factor* (VIF) lebih dari 10 ($VIF > 10$) dan nilai *tolerance* kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) maka terdapat gejala multikolinieritas. Sedangkan jika nilai kurang dari 10 dan nilai *tolerance* lebih dari 0,01 maka tidak terdapat gejala multikolinieritas (Ghozali, 2016:149).

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda dengan memanfaatkan aplikasi SPSS *for windows* untuk menguji pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis*. Purnomo (2016:147) menjelaskan bahwa uji regresi berganda digunakan untuk menganalisis pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara linier. Hipotesis dalam analisis regresi linier berganda dapat diterima apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05. Namun, jika nilai signifikansi yang didapat lebih dari 0,05 maka hipotesisnya ditolak (Sugiyono, 2013).

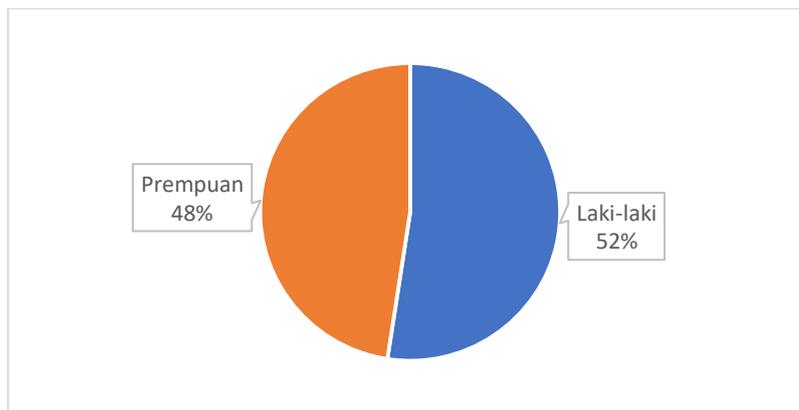
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

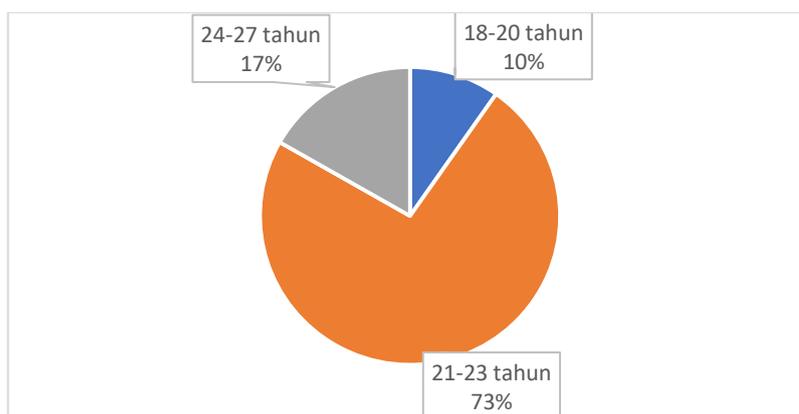
Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berasal dari Pulau Sumatera berjumlah 185. Berikut adalah sebaran responden pada penelitian ini pada gambar 4.1.

Gambar 4. 1 Data Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan diagram jenis kelamin, diketahui bahwa dari 185 responden terdapat 88 responden dengan jenis kelamin perempuan yang memiliki persentase sebesar 48%, sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 97 responden dengan persentase sebesar 52%.

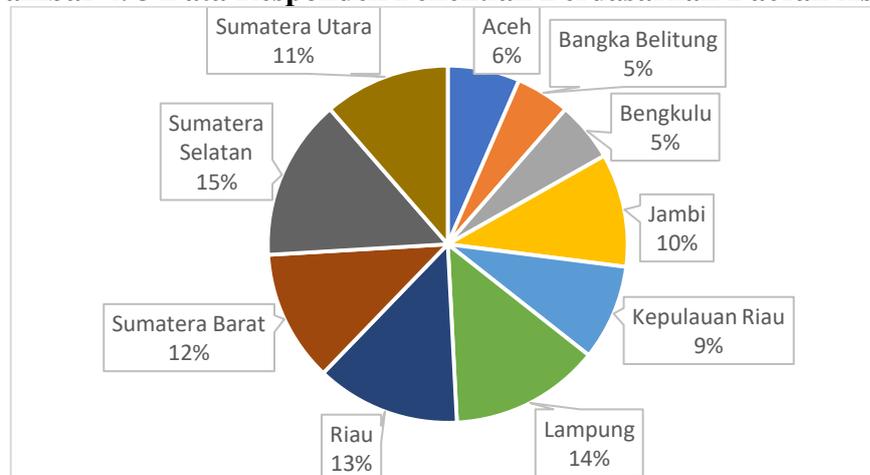
Gambar 4. 2 Data Responden Penelitian Berdasarkan Usia



Berdasarkan diagram usia diatas menunjukkan responden yang berusia antara 18-20 tahun mempunyai persentase sebesar 10% atau sebanyak 18 responden, lalu responden yang berusia antara 21-23 tahun memiliki persentase sebesar 73% atau

sebanyak 136 responden, selanjutnya responden yang berusia antara 24-27 tahun memiliki persentase sebesar 17% atau sebanyak 31 responden.

Gambar 4. 3 Data Responden Penelitian Berdasarkan Daerah Asal



Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa persentase jumlah responden yang berasal dari Aceh sebesar 6% atau sebanyak 12 responden, lalu responden yang berasal dari Bangka Belitung sebesar 5% atau berjumlah 9 responden, selain itu responden yang berasal dari Bengkulu sebesar 5% atau sebanyak 10 responden, sementara responden yang berasal dari Jambi sebesar 10% atau berjumlah 19 responden, kemudian responden yang berasal dari Kepulauan Riau sebesar 9% atau sebanyak 16 responden, selanjutnya responden yang berasal dari Lampung 14% atau berjumlah 25 responden, lalu responden yang berasal dari Riau sebesar 13% atau sebanyak 24 responden, dilanjut dengan responden yang berasal dari Sumatera Barat sebesar 12% atau berjumlah 22 responden, sementara responden yang berasal dari Sumatera Selatan sebesar 15% atau sebanyak 27 responden, dan responden yang berasal dari Sumatera Utara sebesar 11% atau berjumlah 21 responden.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan dari deskripsi data merupakan untuk mengetahui gambaran data pada penelitian melalui nilai terendah, tertinggi, rata-rata dan standar deviasi dari ketiga variabel maka dilakukan deskripsi data variabel. Data deskriptif dari variabel penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Deskripsi Data Variabel Penelitian
Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Quarter Life Crisis</i>	185	79	37	113	80.44	12.683
<i>Hardiness</i>	185	45	47	92	64.15	7.039
Dukungan Teman Sebaya	185	60	64	124	93.96	12.491
Valid N (listwise)	185					

Berdasarkan data dari tabel di atas, bisa dilihat jika hasil uji deskriptif melalui SPSS menjelaskan variabel *quarter life crisis* (Y) memperlihatkan nilai minimum sebesar 37 dengan nilai maksimum sebesar 113, serta mean sebesar 80,44 dengan nilai standar deviasi 12,683 Variabel *hardiness* (X1) memperlihatkan nilai minimum sebesar 47 dengan nilai maksimum sebesar 92, serta nilai mean sebesar 64,15 dengan standar deviasi sebesar 7,039 Variabel dukungan teman sebaya (X2) memiliki nilai minimum sebesar 64 dengan nilai maksimum sebesar 124, serta memiliki nilai mean sebesar 93,96 dengan standar deviasi sebesar 12,491. Berdasarkan data yang diperoleh, kategorisasi dapat dilakukan seperti berikut:

Tabel 4. 2 Rentang Skor Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < (M - 1SD)$	Rendah	$X < 67,757$
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	Sedang	$67,757 \leq X < 93,123$
$X > (M + 1SD)$	Tinggi	$X > 93,123$

Tabel 4. 3 Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	9.7	9.7	9.7
	Sedang	136	73.5	73.5	83.2
	Tinggi	31	16.8	16.8	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kategori di atas, diketahui bahwa banyaknya responden yang mengalami *quarter life crisis* rendah sebanyak 18 yang mempunyai persentase sebanyak 9,7%, responden dengan kategori sedang sebanyak 136 yang memiliki persentase sebesar 73,5%, dan pada kategori tinggi sebanyak 31 dengan persentase sebesar 16,8%.

Tabel 4. 4 Rentang Skor Kategorisasi *Hardiness*

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < (M-1SD)$	Rendah	$X < 57,111$
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang	$57,111 \leq X < 71,189$
$X > (M+1SD)$	Tinggi	$X > 71,189$

Tabel 4. 5 Kategorisasi *Hardiness*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	8.6	8.6	8.6
	Sedang	141	76.2	76.2	84.9
	Tinggi	28	15.1	15.1	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kategori di atas, diketahui bahwa banyaknya responden yang memiliki *hardiness* rendah sebanyak 16 yang mempunyai persentase sebanyak 8,6%, responden dengan kategori sedang sebanyak 141 yang memiliki persentase sebesar 76,2%, dan pada kategori tinggi sebanyak 28 dengan persentase sebesar 15,1%.

Tabel 4. 6 Rentang Skor Kategorisasi Dukungan Teman Sebaya

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < (M-1SD)$	Rendah	$X < 81,469$
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang	$81,469 \leq X < 106,451$
$X > (M+1SD)$	Tinggi	$X > 106,451$

Tabel 4. 7 Kategorisasi Dukungan Teman Sebaya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	33	17.8	17.8	17.8
	Sedang	120	64.9	64.9	82.7
	Tinggi	32	17.3	17.3	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kategori di atas, diketahui bahwa banyaknya responden yang memiliki dukungan teman sebaya rendah sebanyak 33 yang mempunyai persentase sebanyak 17,8%, responden dengan kategori sedang sebanyak 120 yang memiliki persentase sebesar 64,9%, dan pada kategori tinggi sebanyak 32 dengan persentase sebesar 17,3%.

B. Hasil Analisis Penelitian

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui persebaran data yang ada dalam populasi penelitian mempunyai distribusi normal atau tidak normal. Pada pengujian normalitas pelaksanaannya menggunakan Kolmogorov Smirnov melalui

SPSS. Jika p-value lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka data penelitian memiliki distribusi normal. Sedangkan, jika p-value kurang dari 0,05 maka data penelitian tidak memiliki distribusi yang normal.

**Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		185
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.87409878
Most Extreme Differences	Absolute	.096
	Positive	.096
	Negative	-.062
Kolmogorov-Smirnov Z		1.301
Asymp. Sig. (2-tailed)		.068

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan pengujian normalitas Kolmogorov-Smirnov test yang dapat dilihat pada tabel 4.8 yang menghasilkan nilai Asymp. Sig (2 tailed) pada penelitian ini sebanyak 0,068 lebih besar dari 0,05. Oleh sebab itu, dapat diketahui bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui linieritas yang ada pada antar variabel penelitian mempunyai hubungan linear bila nilai p-value (linearity) kurang 0,05 dan terdapat nilai Sig. *Deviation From Linearity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

**Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas *Quarter Life Crisis* dan *Hardiness*
ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Quarter Life Crisis * Hardiness</i>	Between Groups	(Combined)	20195.235	28	721.258	10.759	.000
		Linearity	16138.837	1	16138.837	240.745	.000
		Deviation from Linearity	4056.398	27	150.237	2.241	.001
	Within Groups		10457.771	156	67.037		
Total			30653.005	184			

Menurut pengujian linieritas di tabel 4.9 dapat diketahui nilai p-value (linearity) signifikan pada 0,000 kurang dari 0,05 yang menunjukkan terdapat hubungan antara kedua variabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan

antara kedua variabel bersifat linear. Widhiarso, (2010:5) berpendapat bahwa uji linearitas masih dapat dikatakan linier ketika salah satu diantara *test of linearity* dan *deviation from linearity* mendapatkan hasil yang linier. Artinya meskipun pada taraf signifikansi *deviation from linearity* tidak mencukupi, maka masih bisa dikatakan linier jika *test of linearity* sudah mencukupi.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas *Quarter Life Crisis* dan Dukungan Teman Sebaya

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Quarter Life Crisis</i> * Dukungan Teman Sebaya	Between Groups	(Combined)	20410.683	41	497.822	6.950	.000
		Linearity	3469.498	1	3469.498	48.440	.000
		Deviation from Linearity	16941.185	40	423.530	5.913	.000
	Within Groups		10242.323	143	71.625		
	Total		30653.005	184			

Menurut pengujian linieritas di tabel 4.10 dapat diketahui nilai p-value (linearity) signifikansi pada 0,000 kurang dari 0,05 yang menunjukkan terdapat hubungan antara kedua variabel. Artinya dapat dikatakan bahwa kedua variabel tersebut bersifat linier. Widhiarso (2010:5) berpendapat bahwa uji linearitas masih dapat dikatakan linier ketika salah satu diantara *test of linearity* dan *deviation from linearity* mendapatkan hasil yang linier. Artinya meskipun pada taraf signifikansi *deviation from linearity* tidak mencukupi, maka masih bisa dikatakan linier jika *test of linearity* sudah mencukupi.

c. Uji Multikolinieritas

Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinieritas *Hardiness* dan Dukungan Teman Sebaya

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	170.430	6.580		25.902	.000		
	<i>Hardiness</i>	-1.306	.103	-.712	-12.627	.000	.816	1.225
	Dukungan Teman Sebaya	-.032	.058	-.031	-.552	.582	.816	1.225

a. Dependent Variable: *Quarter Life Crisis*

Uji multikolinieritas dilakukan pada uji model regresi apakah terdapat hubungan antar variabel independen. Dasar pengambilan hasil pengujian ini adalah bila nilai *tolerance value* kurang dari 0,10 ataupun VIF lebih besar dari 10 maka

terjadi multikolinieritas. Namun, bila nilai *tolerance value* lebih besar dari 0,10 atau VIF kurang dari 10, maka tidak terjadi multikolinearitas. Berdasarkan pengujian multikolinieritas, diketahui bahwa nilai *tolerance* $0,816 > 0,10$ juga VIF $1,225 < 10$. Dengan begitu, mampu ditarik kesimpulan tidak terjadi multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui dugaan sementara atas rumusan penelitian yang dilakukan, keabsahan dari uji hipotesis nantinya harus dibuktikan dengan data yang mendukung. Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Uji regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen atau tidak. Pada analisis regresi linier berganda, hipotesis dapat dikatakan diterima jika nilai signifikansinya kurang dari 0.05 atau < 0.05 . Sebaliknya, jika nilai signifikansi memiliki nilai sebesar lebih dari 0.05 atau > 0.05 maka hipotesis tersebut dinyatakan ditolak (Purnomo, 2017:95). Adapun hasil dari uji regresi linier berganda yang dilakukan pada penelitian ini akan disajikan melalui tabel berikut:

Tabel 4. 12 Hasil Uji Simultan dalam Regresi Linier Berganda ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	16163.074	2	8081.537	101.508	.000^a
	Residual	14489.932	182	79.615		
	Total	30653.005	184			

a. Predictors: (Constant), Dukungan Teman Sebaya, *Hardiness*

b. Dependent Variable: *Quarter Life Crisis*

Pada tabel di atas, diketahui bahwa diperoleh nilai signifikansi 0.000 atau lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) sehingga dapat dikatakan secara simultan bahwa hipotesis ketiga dapat diterima dan terdapat pengaruh yang signifikan dari *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Parsial dalam Regresi Linier Berganda

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	170.430	6.580		25.902	.000
<i>Hardiness</i>	-1.306	.103	-.712	-12.627	.000
Dukungan Teman Sebaya	-.032	.058	-.031	-.552	.582

a. Dependent Variable: *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil uji hipotesis terdapat hasil persamaan pengujian regresi, adapun persamaan tersebut yaitu sebagai berikut:

$$Y = 170,430 - 1,306 (X1) - 0,032 (X2)$$

$$Y (\textit{Quarter Life Crisis}) = 170,430 - 1,306 (\textit{Hardiness}) - 0,032 (\textit{Dukungan Teman Sebaya})$$

Berdasarkan hasil persamaan di atas, menunjukkan nilai konstanta sebesar 170,430 yaitu nilai *quarter life crisis* tanpa adanya *hardiness* dan dukungan teman sebaya. Nilai koefisiensi *hardiness* -1,306 yang berarti adanya *hardiness* sebesar 1 (satu) satuan dapat menurunkan *quarter life crisis* sebesar 1,306. Selanjutnya, nilai koefisiensi dukungan teman sebaya sebesar -0,032 yang artinya adanya dukungan teman sebaya sebesar 1 (satu) satuan dapat menurunkan *quarter life crisis* sebesar 0,032.

Diketahui pada tabel diatas, nilai signifikansi pada variabel *hardiness* sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 ($pp < 0,05$) sehingga dapat dikatakan hipotesis pertama diterima. Terdapat pengaruh *hardiness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dari Pulau Sumatera. Selain itu, nilai signifikansi pada variabel dukungan teman sebaya sebesar 0.582 atau lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan hipotesis kedua ditolak. Tidak terdapat pengaruh signifikan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dari Pulau Sumatera.

Tabel 4. 14 Hasil Uji R dalam Regresi Linier berganda Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.726 ^a	.527	.522	8.923

a. Predictors: (Constant), Dukungan Teman Sebaya, *Hardiness*

b. Dependent Variable: *Quarter Life Crisis*

Uji ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar variabel independen dapat memengaruhi variabel dependen. Hal tersebut ditunjukkan melalui kolom Adjusted R Square. Pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai Adjusted R Square sebesar 0,522. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berasal dari Pulau Sumatera dengan persentase sebesar 52,2%, sementara sebanyak 47,8% yang tersisa dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berasal dari Pulau Sumatera. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 97 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 52% dan 88 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan persentase 48%. Dan 73% dari jumlah sampel atau sebanyak 136 mahasiswa berusia di antara 21-23 tahun, kemudian 17% atau sebanyak 31 mahasiswa berusia 24-27 tahun, dan 10% dari jumlah sampel berusia antara 18-20 tahun sebanyak 18 mahasiswa.

Hipotesis pertama pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh *hardiness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berasal dari Pulau Sumatera. Dalam uji hipotesis regresi linier berganda yang dilakukan, diketahui bahwa nilai signifikansi *hardiness* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga diartikan hipotesis pertama dapat diterima. Selain itu, nilai koefisiensi yang didapat pada variabel *hardiness* sebesar -1,306 yang berarti dengan bertambahnya *hardiness* sebesar 1 satuan akan dapat menurunkan *quarter life crisis* pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sebesar 1,306. Dan hasil kategorisasi pada penelitian ini menunjukkan tingkat *hardiness* dari mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berasal dari Pulau Sumatera

cenderung memiliki *hardiness* yang sedang sebanyak 141 mahasiswa dengan presentase 76,2%.

Pada penelitian Hamid (2023:73) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *hardiness* terhadap *quarter life crisis*. Artinya, semakin rendah *hardiness* yang dimiliki individu maka tingkat *quarter life crisis* akan semakin tinggi. Penelitian yang dilakukan Elik (2024:311) terhadap mahasiswa semester akhir menemukan hasil bahwa seorang pelajar dengan *hardiness* tinggi umumnya memiliki kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan dan stres. Huang (2015:319) dalam penelitiannya juga menjelaskan hasil bahwa setelah melewati fase *quarter life crisis*, mahasiswa yang memiliki *hardiness* yang tinggi akan mampu menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Kemudian, penelitian yang dilakukan Pasangkin dan Huwae (2022:72) mahasiswa yang memiliki *hardiness* akan lebih mudah memutuskan serta mempersiapkan karirnya dan mampu menghadapi masa depannya.

Hardiness merupakan kemampuan dari sudut pandang dan perilaku individu dalam mengubah rangsangan negatif menjadi rangsangan positif melalui tantangan (Kreitner dkk, 2001:151). Maddi (2013:13) juga berpendapat bahwa *hardiness* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan, mengatasi dan menghadapi berbagai situasi atau keadaan yang penuh dengan tekanan. Santrock (2011) menegaskan *hardiness* adalah suatu kemampuan dalam mengendalikan dirinya, yang ditandai dengan adanya komitmen dalam diri yang melihat sebuah rintangan suatu masalah menjadi sebuah tantangan yang harus dihadapi. Terkait penjelasan *hardiness* di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *hardiness* merupakan kemampuan dalam diri individu yang dijadikan sebagai sumber dari ketahanan dan kontrol individu dalam mengubah stresor negatif (masalah) menjadi positif (peluang).

Kecenderungan terhadap kurangnya pengendalian diri, perilaku tidak menentu, perubahan sikap dan keyakinan, dan emosi yang berubah dengan cepat atau berlebihan merupakan pengertian dari *instability* (APA, 2018). *Instability* menjadi salah satu faktor *quarter life crisis* yang berkaitan dengan kontrol. Pada aspek kontrol (*control*) dalam variabel *hardiness*, akan muncul dalam bentuk kemampuan untuk mengendalikan proses pengambilan keputusan atau kemampuan untuk memilih dengan bebas diantara berbagai tindakan yang dapat diambil Sehingga dengan aspek kontrol yang tinggi, individu memiliki kemampuan dalam mengendalikan dan memutuskan penyelesaian ketika menghadapi ketidakstabilan tersebut. Selain itu kontrol pada diri sendiri juga dapat

membantu individu dalam mengurangi kecemasan dan stres yang dialami dirinya ketika fase *quarter life crisis* tersebut.

Kemudian dari aspek komitmen (*commitment*), individu yang memiliki komitmen tinggi tidak akan mudah menyerah pada tekanan, karena mempunyai keyakinan akan tujuannya serta kebermaknaan pada nilai dan kepercayaan dirinya. Dengan begitu ketika individu dihadapkan dengan kondisi ketidakstabilan yang signifikan sekalipun, individu tidak akan mudah menyerah dan bahkan akan tetap fokus dengan tujuan yang dimiliki dirinya. Dan pada aspek tantangan (*challenges*) juga dapat memengaruhi individu dalam memandang ketidakstabilan dirinya di fase *quarter life crisis* sebagai peluang atau kesempatan untuk dirinya dapat mengeksplorasi hal baru, mengembangkan keterampilan baru, dan mengevaluasi kembali tujuan hidup. Sebab kecenderungan individu dalam memandang suatu perubahan pada hidupnya menjadi sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan tersebut, sehingga dapat berguna dalam perkembangan dan memandang hidup sebagai suatu tantangan. Selain itu tingkat tekanan pada psikologis juga akan menurun jika individu fokus pada hal positif yang berfokus pada evaluasi pengembangan diri individu (Balqis dkk, 2023:28)

Hipotesis Kedua penelitian ini yaitu terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berasal dari Pulau Sumatera. Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua yang telah didapat, bahwa nilai signifikansi dukungan teman sebaya 0,582 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan hipotesis kedua ditolak. Hasil nilai koefisiensi pada variabel dukungan teman sebaya sebesar -0,032 yang berarti adanya dukungan teman sebaya sebesar 1 satuan, maka dapat menurunkan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berasal dari Pulau Sumatera sebesar 0,032. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Dan hasil kategorisasi pada penelitian ini menunjukkan tingkat *hardiness* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berasal dari Pulau Sumatera cenderung memiliki dukungan teman sebaya yang sedang sebanyak 120 mahasiswa dengan persentase 64,9%.

Pada penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Asrar dan Taufani (2022:8) menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap

quarter life crisis. Meskipun demikian, dukungan teman sebaya tidak menjadi faktor satu-satunya sumber dukungan sosial yang bisa didapat untuk menghadapi *quarter life crisis* yang dialami individu. Audina (2020:117) juga menunjukkan bahwa ada banyak faktor dukungan sosial seperti dari orang tua, keluarga, partner, teman sebaya, dan dosen dalam meminimalisir dampak *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Dan hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa dukungan teman sebaya tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis*, karena terdapat faktor dukungan sosial lain yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* yang tidak diuji dalam penelitian ini.

Adanya perbedaan hasil tersebut terjadi dikarenakan kekhasan populasi penelitian yang menjadi hal penting kenapa temuan hasil penelitian menjadi berbeda. Berdasarkan pendapat Sari dan Prastiti (2021:33) bahwa yang mengemukakan salah satu yang mempengaruhi *quarter life crisis* ialah lingkungan. Hal tersebut menjadi pembanding dukungan teman sebaya dapat mempengaruhi *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berasal dari Pulau Sumatera.

Perbedaan yang terjadi didasari oleh aspek lingkungan dan aspek budaya atau kebiasaan. Mahasiswa yang tinggal di domisili asalnya tentunya sudah akrab dan tentunya terbentuk oleh lingkungan sosial dan budayanya. Selain itu, dari lingkungan tersebut individu memiliki kelompok teman sebaya yang berasal dari lingkungan sosial yang sama dan memiliki latar belakang budaya, nilai, serta norma sosial yang sama. Sehingga dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap *quarter life crisis* mahasiswa, karena individu dapat merasa aman dengan dirinya yang diterima oleh lingkungan. Teman sebaya berperan sebagai pelindung terhadap dampak negatif kecemasan dan depresi, sehingga mahasiswa yang merasakan dukungan tinggi dari teman sebaya cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik (Goselin & Rickert, 2022)

Berbeda dengan populasi mahasiswa rantau harus menghadapi tekanan lingkungan baru serta budaya atau kebiasaan yang berbeda. Individu baru mencoba membangun hubungan teman sebaya lingkungan baru dan mungkin belum memiliki kedekatan emosional yang cukup. Hal tersebut yang mempengaruhi temuan bahwa tidak terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* mahasiswa dari Pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sebuah tinjauan sistematis oleh John, dkk (2018) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya tidak selalu

efektif meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Tentu ada perbedaan ketika mahasiswa rantau menerima dukungan teman sabayanya di lingkungan barunya, dengan dukungan yang berasal dari teman domisili asal yang memiliki kedekatan emosional yang kuat.

Audina (2020:80) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat faktor eksternal lain yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* yaitu dukungan sosial dari partner ataupun keluarga. Sehingga ketika mengalami *quarter life crisis* individu lebih membutuhkan dukungan sosial yang tinggi dari keluarga, dibandingkan hanya dari teman sebaya. Pada penelitian yang dilakukan Juliani (2022:98) terhadap mahasiswa tingkat akhir menemukan hasil bahwa keluarga memiliki pengaruh yang sangat penting pada *quarter life crisis*, karena individu yang mendapatkan dukungan keluarga akan lebih positif dalam menghadapi masa sulit yang terjadi akibat *quarter life crisis* daripada individu yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarganya. Penelitian Adellia dan Varadhila (2023:37) menemukan faktor eksternal yang dapat menyebabkan terjadinya permasalahan psikososial ketika mengalami *quarter life crisis* dipengaruhi oleh tuntutan dan tekanan dari orangtua, keluarga, dan lingkungan sekitar. Papalia dan Feldman (2014) menjelaskan biasanya pada usia 14 tahun terjadi situasi dimana orang tua menghalangi dan kurang menghargai keputusan sang anak yang akan berimbas pada usia 20 tahunan dimana pada masa *quarter life crisis* individu akan terperangkap dalam tahap kurang matang. Oleh karenanya pengaruh dukungan keluarga akan sangatlah penting dalam situasi *quarter life crisis* yang dialami individu. Atiawardani (2025:38) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa dukungan keluarga memiliki peran krusial dalam membantu individu mengatasi masalah, dengan potensi untuk meningkatkan tingkat percaya diri dan motivasi dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Selain faktor eksternal, ada juga faktor internal yang dapat menyebabkan terjadinya permasalahan psikososial ketika mengalami *quarter life crisis*. Seperti yang telah dijelaskan oleh Adellia dan Varadhila (2023:37) bahwa proses terjadinya permasalahan psikososial pada fase *quarter life crisis* diawali dengan adanya suatu keadaan atau peristiwa yang dihadapi individu sehingga mengganggu kondisi psikososialnya. Kemudian individu akan mencoba untuk bertahan dan menjalani kondisi tersebut sampai akhirnya individu tidak dapat melakukan apa-apa dan kebingungan, sehingga akhirnya terjebak dalam situasi sulit. Robbins dan Wilner (2001:7-10) juga berpendapat bahwa selain terjebak dalam situasi sulit dan tekanan, juga ada keseimbangan dalam pengambilan

keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, cemas, serta kekhawatiran menjalin hubungan interpersonal. Yang pertama ada kebimbangan dalam pengambilan keputusan, aspek ini menjelaskan bahwa dalam menentukan pilihan individu harus memiliki pertimbangan akan apa yang ingin dilakukan, banyaknya pilihan hidup menyebabkan individu menjadi ketakutan yang akhirnya akan menambah keraguan individu dalam memutuskan pilihan yang harus diambil untuk masa depannya. Kemudian yang kedua ada perasaan putus asa, perasaan yang terjadi karena tidak tercapainya hal yang diinginkan individu, serta adanya ketidakpuas dengan hasil yang didapat dan seringkali mengalami kegagalan atas rencana yang telah dipersiapkan individu. Selanjutnya ketiga ada penilaian diri yang negatif, individu yang mengalami *quarter life crisis* sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan memandang dirinya lebih rendah dari orang lain. Lalu keempat ada perasaan cemas, seiring bertambahnya usia tuntutan dan tugas perkembangan membuat individu khawatir terhadap kegagalan yang mereka rasakan. Dan kelima ada kekhawatiran menjalin hubungan interpersonal, individu yang cenderung merasakan kesendirian disebabkan orang-orang disekitarnya telah memiliki kesibukan sendiri-sendiri selain itu permasalahan karir, percintaan dan harapan sangat membebani seorang individu.

Hipotesis Ketiga dalam penelitian ini adalah pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berasal dari Pulau Sumatera. Berdasarkan pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai F sebanyak 101,508 yang artinya hipotesis simultan diterima. Hal ini dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan dari *hardiness* dan dukungan temans sebaya terhadap *quarter life crisis*. Kemudian, nilai Adjusted R Square sebesar 0,522 menunjukkan adanya pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* sebanyak 52,2% sementara 47,8% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Adapun faktor-faktor *quarter life crisis* menurut Black (2010:68) adalah faktor yang pertama yaitu faktor internal yang pertama yang terdiri dari *identity exploration* yaitu proses pencarian identitas diri ini terkadang membuat individu mengalami kebimbangan dan kecemasan, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan-pilihan hidupnya. Kemudian *instability*, ketidakstabilan yang dialami individu akibat perubahan yang terjadi secara terus-menerus. Kemudian menuntut individu untuk selalu siap pada berbagai keadaan yang tidak sesuai dengan yang telah direncanakannya. Lalu *being self-focused*, individu akan mulai berusaha menjadi mandiri dengan mulai

membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab dengan hal tersebut. Selanjutnya *feeling in between, feeling in between* yaitu individu akan merasa dirinya bukan lagi remaja tetapi di waktu lain dirinya juga belum dapat memenuhi kriteria dewasa. Selain itu ada *the age of possibilities*, individu akan mengalami berbagai kemungkinan dan kesempatan, kemudian individu mulai mempertanyakan apa yang diharapkan dan diimpikan tidak sesuai dengan rencana yang disiapkan sebelumnya, sehingga muncul kekhawatiran menjadi tidak percaya akan harapan dan mimpinya.

Faktor yang kedua yaitu faktor eksternal, meliputi teman, percintaan, dan keluarga. Individu lebih merasa dewasa untuk terus menerima bantuan dari orang tua, sehingga ada keinginan untuk mandiri dan menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Selain itu ada kehidupan pekerjaan dan karir, munculnya kebimbangan dalam diri individu yakni antara memilih pekerjaan yang sesuai minat dan potensi dirinya atau pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan kebutuhan. Secara emosional individu merasa perkuliahan tidak cukup membantu dalam menyiapkan dirinya menuju dunia kerja. Dan terakhir terdapat tantangan di bidang akademik, tidak sedikit yang merasa bimbang untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi karena berbagai alasan, seperti finansial, tuntutan sosial, tuntutan keluarga, dan banyak hal lainnya.

Berdasarkan pengujian hasil regresi, diperoleh hasil persamaan pengujian regresi sebagai berikut yakni Y (*quarter Life Crisis*) = 170,430 – 1,306 (*hardiness*) - 0,32 (dukungan teman sebaya). Hal ini menunjukkan nilai konstanta sebesar 170,430 yaitu nilai *quarter life crisis* tanpa adanya *hardiness* dan dukungan teman sebaya. Nilai koefisiensi *hardiness* -1,306 yang berarti adanya *hardiness* pada mahasiswa sebesar 1 (satu) satuan dapat menurunkan *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa sebesar 1,306. Selanjutnya, nilai koefisiensi dukungan teman sebaya sebesar -0,32 yang artinya adanya dukungan teman sebaya pada mahasiswa sebesar 1 (satu) satuan dapat menurunkan *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa sebesar 0,32. Dengan begitu, semakin tinggi *hardiness* dan dukungan teman sebaya, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berasal dari Pulau Sumatera. Akan tetapi, semakin rendah *hardiness* dan dukungan teman sebaya, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berasal dari Pulau Sumatera.

Adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berasal dari Pulau Sumatera yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dalam faktor internal ada faktor *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, dan the age of possibilities*. Kemudian pada faktor eksternal, dapat dipengaruhi oleh teman, percintaan, keluarga, kehidupan pekerjaan, karir, dan tantangan di bidang akademik. Berdasarkan faktor tersebut, peneliti mengambil dua faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* yaitu *hardiness* dan dukungan teman sebaya, yang mana keduanya termasuk kedalam faktor internal yaitu *instability* dan faktor eksternal yaitu teman, percintaan, dan keluarga.

Menurut Kobasa (1982:169) menjelaskan bahwa *hardiness* ini menunjukkan adanya *control, commitment, dan challenges*. Aspek pertama yaitu *control* (kontrol), kontrol merupakan kemampuan dalam mengendalikan proses pengambilan keputusan pribadi atau kemampuan untuk memilih diantara berbagai tindak yang dapat diambil. Sehingga individu dapat mengontrol dan memengaruhi suatu kejadian ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga. Aspek kedua yaitu *commitment* (komitmen). Komitmen adalah keyakinan individu akan tujuan atau keterlibatannya dengan peristiwa, kegiatan, dan orang-orang yang ada di dalam kehidupan mereka, dan Individu yang memiliki komitmen tinggi tidak akan mudah menyerah pada tekanan. Aspek ketiga yaitu *challenges* (tantangan). Tantangan yaitu kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan tersebut sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan.

Faktor lain yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* yaitu dukungan teman sebaya. Menurut Smet (1994:136) dukungan teman sebaya terdiri dari empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Aspek yang pertama yaitu dukungan emosional, dukungan emosional adalah dukungan yang berupa ungkapan empati, kepedulian, perhatian dan dorongan kepada individu dari orang terdekat maupun dari orang di lingkungan sosial. Aspek yang kedua yaitu dukungan penghargaan adalah dukungan berupa ungkapan yang diberikan oleh orang yang bermakna dalam diri individu. Aspek yang ketiga yaitu dukungan instrumental adalah dukungan yang berupa material dan lebih bersifat bantuan secara langsung seperti sumbangan dana atau membantu pekerjaan individu sehingga meringankan bebannya. Aspek yang keempat yaitu dukungan informasi adalah suatu dukungan yang bersifat

nasehat, memberitahukan hal yang baik, atau berupa umpan balik terhadap apa yang telah dilakukan oleh individu.

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan tujuan peneliti, mengikuti serangkaian proses sesuai dengan metode ilmiah yang berlaku dalam membuktikan adanya ada pengaruh yang signifikan dari *hardiness* dan dukungan temans sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa dari pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, lokasi, variabel yang digunakan serta metode analisis. Penelitian sebelumnya memiliki tujuan yang berbeda dengan penelitian ini, dimana sebelumnya berfokus pada pengujian pengaruh terhadap variabel tertentu yang menghasilkan perbedaan dalam hasil dan pembahasan. Selain itu dalam penelitian terdahulu tidak ada yang menghubungkan ketiga variabel yang dibahas yaitu *hardiness* dan dukungan temans sebaya terhadap *quarter life crisis*.

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini sudah tercapai, yaitu untuk menguji secara empiris dan memvalidasi teori-teori berdasarkan hasil penelitian. Meskipun begitu, penelitian ini juga tidak luput dari keterbatasan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah responden yang mengisi kuesioner tidak diamati secara langsung oleh peneliti karena penelitian dilakukan secara online melalui google form. Selain itu, penelitian ini mungkin juga kurang memperhitungkan faktor lain yang dapat berpengaruh variabel *quarter life crisis*, seperti *identity exploration*, *being self-focused*, *feeling in between*, *the age of possibilities*, kehidupan pekerjaan dan karir, dan tantangan di bidang akademik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh *hardiness* yang sangat signifikan terhadap *quarter life crisis* mahasiswa dari Pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dukungan teman sebaya terhadap *quarter life crisis* mahasiswa dari Pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya yang sangat signifikan terhadap *quarter life crisis* mahasiswa dari Pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

B. Saran

Adapun saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Pulau Sumatera tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang.
Teruntuk para mahasiswa dari Pulau Sumatera tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang diharapkan untuk dapat meningkatkan *hardiness* lebih baik lagi untuk meminimalisir dampak terburuk dari *quarter life crisis*. Diharapkan kepada mahasiswa tingkat akhir dari Pulau Sumatera di UIN Walisongo Semarang untuk memiliki rasa percaya diri agar lebih berani, santai, dan optimis dalam menghadapi dan menyelesaikan situasi sulit. Lalu meningkatkan kesadaran dan mempersiapkan diri dalam menghadapi fase *quarter life crisis*, sehingga dapat merespon ketidakpastian dan kebingungan dengan lebih bijak, serta tidak membandingkan dirinya dengan orang lain.
2. Bagi Orang tua
Bagi orang tua dengan penelitian ini menjadikan sebuah rujukan untuk pentingnya memberikan dorongan kepada anak. Orang tua diharapkan dapat mengembangkan sikap yang tangguh dalam menghadapi tekanan yang diterima dari lingkungannya. Bentuk diri mereka untuk melihat perubahan dan ketidakpastian sebagai peluang untuk bertumbuh, bukan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi. Orang tua dapat

melibatkan mereka dalam percakapan tentang pentingnya komitmen terhadap tujuan jangka panjang, dan mengelola ketakutan dengan bijak.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, peneliti menyarankan untuk dapat memperluas jangkauan populasi penelitian agar lebih mewakili. Selain itu dapat juga menguji faktor-faktor lain yang memengaruhi *quarter life crisis* seperti dukungan keluarga yang telah disinggung sedikit dalam penelitian ini, atau juga bisa menggunakan faktor-faktor lainnya. Peneliti juga menyarankan untuk mengkaji lebih dalam mengenai *quarter life crisis* melalui pendekatan kualitatif agar bisa lebih mengetahui bagaimana gambaran dan proses individu hingga mengalami *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika permasalahan psikososial masa quarter life crisis pada mahasiswa. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 18(1), 29-41. <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains/article/view/5316>
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan *stress* pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>
- Agesti, R. C. (2022). *Hubungan antara hardiness dengan burnout pada anggota polisi POLRES demak*. (Publikasi no. 26890) [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung]. <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/26890>
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan pendekatan solution-focused pada individu yang mengalami quarterlife crisis*. (Publikasi no. 30360) [Tesis, Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20300702#>
- Al-Ghazali, I. (2011). *Ihya ulumiddin menghidupkan kembali ilmu-ilmu agama*. Republika. <http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=10576&pRegionCode=BKKBN&pClientId=616>
- Ameliya, R. P. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir*. (Publikasi no. 12581) [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/12581>
- American Psychological Association. (2018, April 19). *Dictionary of psychology*. Retrieved Desember 4, 2024, dari <https://dictionary.apa.org/crisis>
- Angraini, A. C., Hasanah, U., & Oktaviani, M. (2022). The effect of family social support on students' resilience with single parents. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 9(02), 223-233. https://www.researchgate.net/profile/Maya-Oktaviani/publication/369185020_THE_EFFECT_OF_FAMILY_SOCIAL_SUPPORT_ON_STUDENTS'_RESILIENCE_WITH_SINGLE_PARENTS/links/640ed1c266f8522c389d36b6/THE-EFFECT-OF-FAMILY-SOCIAL-SUPPORT-ON-STUDENTS-RESILIENCE-WITH-SINGLE-PARENTS.pdf
- Angraeni, D., Ibnudin, I., Rufaedah, E. A., & Himmawan, D. (2023). Bimbingan dan konseling menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah Qur'an Surat Al-Ashr ayat 3. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 33-40. <https://counselia.faiunwir.ac.id/index.php/cs/article/view/33>
- Anjayani, S. P. N. (2021). *Faktor-faktor quarter life crisis (studi kuantitatif deskriptif pada mahasiswa tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang)*. (Publikasi no. 15076) [Skripsi, UIN Walisongo]. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/15076/1/1704046021_Sugita%20Putri%20N.A_Full%20Skripsi%20-%20Sugita%20Putri%20Nur%20Anjayani.pdf
- Arnett, J. J. (2000). High hopes in a grim world: Emerging adults' views of their futures and "Generation X." *Youth & Society*, 31(3), 267–286. <https://doi.org/10.1177/0044118X00031003001>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter-life crisis* pada dewasa awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1). <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Asrun, M., Herik, E., & Sunarjo, I. S. (2019). Hubungan antara tingkat kecerdasan spiritual di Universitas Halu Oleo. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 8(2), 1–10. <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10732>

- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa fakultas psikologi undip). *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.14710/jpu.12.1.1-13>
- Atiawardani, N. A., Anjaswarni, T., Sulastyawati, S., & Bahari, K. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Mahasiswa Rantau yang Mengerjakan Skripsi. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 10(1), 34-41. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/21960>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30, 233–250. 10.1007/s10591-008-9066-2
- Audina, R. (2020). *Upaya mahasiswa tingkat akhir di Iai Muhammadiyah Sinjai dalam meminimalisir quarterlife crisis*. (Publikasi no. 365) [Skripsi, INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI]. <http://repository.iainsinjai.ac.id/id/eprint/365>
- Ayudhia, R. R., & Kristiana, I. F. (2016). Hubungan antara *hardiness* dengan perilaku prososial pada siswa kelas XI SMA Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 205–210. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15041>
- Azwar, S. (2004). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar. http://katalog.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3445
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar. http://library.ukdw.ac.id/main/opac/index.php?p=show_detail&id=43454
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 19–34. 10.21580/pjpp.v8i1.13527
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa Bandung yang mengalami *Quarter Life Crisis*. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494–500. <https://id.scribd.com/document/501035172/Quarter-Life-Crisis>
- BBC Indonesia. (2019). *Kenapa lebih banyak laki-laki meninggal karena bunuh diri?* Diakses pada 9 Juni 2024, dari <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-47862671>
- Black, A. S. (2010). “*Halfway between somewhere and nothing*”: *A exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students*. (Publikasi no. 1484631) [Disertasi, University of Arkansas]. <https://search.proquest.com/openview/00637ed63646c42bc4db17e8d5ffcdc9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Blake, A. (2008). *Adult in Crisis*. Irish Independent.
- Budiastuti, D. (2022). *Validitas dan reliabilitas penelitian*. Mitra Wacana Media. <https://core.ac.uk/download/pdf/187726085.pdf>
- Bukhori, B. (2012). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana. *Jurnal Ad-Din*, 4(1), 1–19. <http://eprints.walisongo.ac.id/2087/>
- Darma, B. (2021). *Statistika penelitian menggunakan SPSS (uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, regresi linier berganda, uji t, uji f, r²)*. Guepedia. <https://books.google.co.id/books?id=acpLEAAQBAJ&printsec=frontcover>
- Daulay, N. (2016). Gambaran ketangguhan ibu dalam mengasuh anak autisme. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 49–74. 10.21580/pjpp.v1i1.929
- Detik.com. (2023). *Seorang mahasiswa ditemukan gantung diri di kos condongcatur Sleman*. Diakses pada 9 Juni 2024, dari <https://www.detik.com/jogja/berita/d-7074969/seorang-mahasiswa-ditemukan-gantung-diri-di-kos-condongcatur-sleman>
- Djaali, H. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Bumi Aksara. https://books.google.co.id/books?id=wY8fEAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id&source=gbs_pub_info_r

- Ekasari, A., & Andriyani, Z. (2013). Pengaruh *peer group support* dan *self-esteem* terhadap *resilience* pada siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 6(1), 1–20. <http://www.ejournal-unisma.net/ojs/index.php/soul/article/view/734>
- Elik, H. K., Ama, R. G. T., Evianawati, E., & Bete, R. N. S. (2024). Dukungan sosila orang tua, *hardiness* dan stres akademi pada mahasiswa tingkat akhir. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 5(1), 304-313. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v5i1.1311>
- Epishin, V. E., Salikhova, A. B., Bogacheva, N. V, Bogdanova, M. D., & Kiseleva, M. G. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic: Hardiness and meaningfulness reduce negative effects on psychological well-being. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4), 75–88. 10.11621/pir.2020.0405
- First Direct. (2018, Maret 8). *How to turn your quarter-life crisis into a quarter-life catalyst*. Diakses pada 7 Juni 2024, dari <https://www.firstdirect.com/uncovered/heads-up/quarter-life-catalyst/>
- Gellman, M. D. (2020). *Encyclopedia of behavioral medicine*. Springer. <https://dokumen.pub/encyclopedia-of-behavioral-medicine-9783030399016-303039901x-9783030399023-3030399028.html>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23* (Edisi 8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro. <http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=218217&pRegionCode=UN11MAR&pClientId=112>
- Goselin, G. M., & Rickert, N. P. (2022). Mental health symptoms predicting American college Students' academic performance: the moderating role of peer support. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 27(4), 297-305. https://www.academia.edu/download/116456117/27_4_Winter22.pdf
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of psychosomatic research*, 69(5), 511-520. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399909004115>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Relationship between psychological well-being and loneliness among migrant students. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170–181. 10.24854/jps.v4i2.344
- Hamid, A. G. (2023). *Hardiness dalam menghadapi quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir: Studi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. (Publikasi no. 58217) [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/58217/>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116. 10.21580/pjpp.v3i1.2214
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). *Quarterlife crisis* pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hidayatullah, M. S., & Shadiqi, M. A. (2020). *Konstruksi alat ukur psikologi*. Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. <http://ppak.ulm.ac.id/wp-content/uploads/2020/12/DIKTAT-PERKULIAHAN-Konstruksi-Alat-Ukur-Psikologi-Ed.-Revisi-2020-fix-3.pdf>
- Huang, J. T. (2015). Hardiness, perceived employability, and career decision self-efficacy among Taiwanese college students. *Journal of Career Development*, 42(4), 311-324. <https://doi.org/10.1177/0894845314562960>
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Pengaruh pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an terhadap masalah quarter-life crisis pada ahasiswa. *Paramurobi: Jurnal*

- Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80-92.
<https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/paramurobi/article/view/1995>
- Jackson-Cherry, Lisa., & Erford, B. T. (2014). *Crisis assessment, intervention, and prevention*. Pearson.
<https://books.google.co.id/books?id=kakvAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=editions:ISBN0132946963&hl=id>
- John, N. M., Page, O., Martin, S. C., & Whittaker, P. (2018). Impact of peer support on student mental wellbeing: a systematic review. *MedEdPublish*, 7(170), 1-13.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10701817/pdf/mep-7-19621.pdf>
- Juliani, D. (2022). *Pengaruh Orientasi Masa Depan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kabupaten Purwakarta*. (Publikasi no. 65790) [skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta].
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/65790>
- Keliat, B. A., & Hamid, A. Y. S. (2019). *Asuhan keperawatan jiwa*. Egc.
library.pancabhakti.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2825
- Khoirunnisa, I., & Halimah, L. (2015). Hubungan antara *peer support* dengan konsep diri pada remaja putri yang *delikuen* di pondok remaja Inabah XVII Ciamis. *Prosiding Psikologi*, 108–115. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1080>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Kompas.com. (2014, November 30). *Mahasiswa Unpar tewas loncat dari kamar kos lantai tiga*. Diakses pada 9 Juni 2024, dari <https://regional.kompas.com/read/2014/11/30/12222871/Mahasiswa.Unpar.Tewas.Loncat.dari.Kamar.Kos.Lantai.Tiga>
- Kreitner, R., Kinicki, A., & Buelens, M. (2001). *Organizational behavior*. McGraw-Hill.
<http://library.perbanas.ac.id/images/book/PHKI11/organizational%20behaviour.pdf>
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19–28.
<https://jurnal.umk.ac.id/index.php/psi/article/view/33>
- Kurniawan, A. (2011). *SPSS serba-serbi analisis statistika dengan cepat dan mudah*. Jasakom.
http://www.perpus.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2327
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep diri dalam menghadapi quarter life crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14-28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Lindayani, D., & Ernawati, E. (2023). *Hardiness wirausahawan dewasa awal di bidanga fashion thrift*. (Publikasi no. 6166) [Skripsi, UIN Surakarta]. <https://eprints.iain-surakarta.ac.id/6166/1/Devi%20Lindayani%20191141057%20FULL%20SKRIPSI%20PDF.pdf>
- Maddi, S. R. (2013). *Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer Science.
https://books.google.co.id/books?id=Sto60_ZtfAsC&printsec=copyright
- Mar'ati, R. (2016). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Al-qur'an terhadap penurunan kecemasan pada sntriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30-48. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Martin, L. (2017). *Understanding the quarter-life crisis in community college students*. (Publikasi no. 18750) [Disertasi, Regent University].
<https://www.proquest.com/openview/9a192b2c2658890be02638169248da20/1?cbl=18750&pq-origsite=gscholar>
- Martono, N. (2015). *Metode penelitian sosial: Konsep-konsep kunci*. Nanang Martono.
<https://books.google.co.id/books?id=UHzBgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id>
- Maulidya, F., & Adelina, M. (2018). *Periodisasi perkembangan dewasa*. *Periodisasi*

- Perkembangan Dewasa*, 1-10. <http://eprints.umsida.ac.id/1271/1/PSI%20Dewasa.pdf>
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?*. (publikasi no. 21427) [Disertasi, Technological University Dublin]. 10.21427/D7Q77S
- Mutiara, Y. (2018). *Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir*. (Publkasi no. 32633) [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta] https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/32633/1/13220104_BAB-I_IV_atau%20V_DAFTAR_PUSTAKA.pdf
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta. http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=690
- Nugroho, F. W., & Karyono, K. (2014). Hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 3(3), 76–84. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7540>
- Nurchahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun skripsi di masa pandemi? Studi kualitatif kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1). <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/26>
- Nurhayati, E. (2017). *Saatnya berburu beasiswa!*. LAKSANA. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=YqpMEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=mahasiswa+rantau+harus+mampu+mengatasi+perasaan+rindu,+serta+harus+bera+daptasi+dengan+budaya+dan+tradisi+baru,+dan+mereka+juga+dituntut+untuk+bisa+m engontrol+keuangan+di+tempat+perantauan.+&ots=TjN5pzjqay&sig=yUHy71y6ezbOz ovnPoDKH-1niMQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian *hardiness* dengan optimisme pada calon tenaga kerja Indonesia (CTKI) wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126–132. <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.126-132>
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan *self-efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa Universitas potensi utama medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26-33. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. Salemba Humanika. http://elib.upiypk.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=85
- Pasangkin, F., & Huwae, A. (2022). Hubungan *hardiness* dan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12 (1), 64. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v12i1.11949>
- Pasolong, H. (2023). *Teori pengambilan keputusan*. Alfabeta. <https://repository.poliupg.ac.id/id/eprint/292/3/Untitled.pdf>
- Peter, R. (2013). Memahami dan mengatasi krisis menjadi peluang. *Humaniora*, 4(2), 1055-1063. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i2.3546>
- Praharso, N. F., Tear, M. J., & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and wellbeing: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*, 247, 265–275. 10.1016/j.psychres.2016.11.039
- Pramesti, G. (2016). *Statistika lengkap secara teori dan aplikasi dengan SPSS 23*. Elex Media Komputindo. <https://books.google.co.id/books?id=1YpKDwAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id>
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal Books. <https://lemlit.unpas.ac.id/wp-content/uploads/2022/02/Metode-Penelitian-Kuantitatif.pdf>
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22 pengolah data terpraktis*. Andi Offset. <http://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=918501>
- Pulungan, H. R. (2017). Memaknai putus asa dalam paradigma henti. *FITRAH: Jurnal Kajian*

- Ilmu-Ilmu* Keislaman, 3(1), 57-74.
<http://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/F/article/view/630/553>
- Pulungan, Z. S. A., & Purnomo, E. (2022). Terapi kelompok terapeutik sebagai upaya meningkatkan perkembangan intimasi pada usia dewasa muda. *Journal of Health Education and Literacy*, 5(1), 33-39. <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/j-health/article/view/1666/987>
- Purnomo, R. A. (2016). *Analisis statistik ekonomi dan bisnis dengan SPSS*. Wade Group. UNMUH Ponorogo Press. https://books.google.co.id/books?id=MQCGDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_vpt_read
- Puspitasari, Y. P. (2010). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional (UN) pada siswa kelas XII reguler SMA Negeri 1 Surakarta*. (Publikasi no. 24776) [Skripsi, UNDIP]. <http://eprints.undip.ac.id/24776/>
- Radar Semarang. (2023). *Mahasiswi Unnes tewas lompat dari lantai 4, pihak mall Paragon Semarang evaluasi ketinggian tembok pembatas*. Diakses pada 9 Juni 2024, dari <https://radarsemarang.jawapos.com/semarang/723062458/mahasiswi-unnes-tewas-lompat-dari-lantai-4-pihak-mall-paragon-semarang-evaluasi-ketinggian-tembok-pembatas>
- Rahmadian, K. R. (2022). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter life crisis pada anggota fandom army di Malang*. (Publikasi no. 36919) [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/36919/>
- Rahmatunnisa, D. (2022). *Pengaruh family support terhadap quarter life crisis pada sarjana fresh graduate*. (Publikasi no. 41602) [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/41602/>
- Ramadanti, R. (2023). *Pengaruh self-compassion terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019*. (Publikasi no. 11150) [Skripsi, IAIN Kediri]. <https://etheses.iainkediri.ac.id/11150/>
- Ramdhani, R. N., Budi Amin, A., & Budiman, N. (2019). Adaptabilitas karir dewasa awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 361-370. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/view/15008/8545>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif *quarter-life crisis* pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Misi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. 10.33024/jpm.v3i1.3316
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin. https://books.google.com/books/about/Quarterlife_Crisis.html?id=SIvkc_qDRpUC
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis*. Bloomsbury. https://books.google.com/books/about/Quarterlife_Crisis.html?id=aXaHGWAACAAJ
- Sabila, C. N. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi UIN Ar-Raniry*. (Publikasi no. 23090) [Skripsi, UIN Ar-Raniry]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/23090/>
- Safitri, S. (2018). Gambaran Tugas Perkembangan Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 16(1). https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Research-9496-16_0087.pdf
- Sania, I. (2024). *Quarter-life crisis pada angkatan kerja studi fenomenologi pada pengguna aplikasi LinkedIn*. (Publikasi no. 40900) [Tesis, Universitas Hasanuddin]. https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/40900/2/E022221034_tesis_10-09-2024%20bab%201-2.pdf
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*,

- 4(1), 96–106. 10.24854/jpu12017-82
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development perkembangan masa-hidup* (Wisdyasinta, Benedictine, Penerjemah). Erlangga.
<https://onsearch.id/DetailOpacBlank.aspx?id=1029>
- Sarafino, E. P. (2011). *Applied behavior analysis: Principles and procedures for modifying behavior*. John Wiley & Sons.
[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=sIEmEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Sarafino+\(2011&ots=0pRzkaS0Do&sig=jDi2LZzYjKlfc88WUDUshimgd6c&redir_esc=y#v=onepage&q=Sarafino%20\(2011&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=sIEmEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Sarafino+(2011&ots=0pRzkaS0Do&sig=jDi2LZzYjKlfc88WUDUshimgd6c&redir_esc=y#v=onepage&q=Sarafino%20(2011&f=false)
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
<https://books.google.co.id/books?id=yPODBgAAQBAJ&printsec=copyright>
- Sari, D. P. (2021). Tingkat ketercapaian tugas perkembangan dewasa awal: Studi deskriptif pada mahasiswa IAIN Curup. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 244-266. <https://repository.iaincurup.ac.id/730/1/Artikel%2012.pdf>
- Sari, D. T. (2022). *Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area*. (Publikasi no. 17019) [Skripsi, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/17019/1/178600085%20-%20Diantri%20Trisna%20Sari%20-%20Fulltext.pdf>
- Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). *Quarter life crisis pada kaum millennial*. (Publikasi no. 8172) [Disertasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/93077/8/BAB%20V.pdf>
- Sari, M. E. I. (2019). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan konsep diri peserta didik kelas VIII D di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*. (Publikasi no. 8172) [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung]. <https://repository.radenintan.ac.id/8172/>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah*. Lentera Hati.
<http://katalogdisperpusipjombang.perpusnas.go.id/detail-opac?id=8025>
- Sholihin, M. (2019). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2013-2014 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. (Publikasi no. 15352) [Skirpdi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/15352/1/12410187.pdf>
- Simanjuntak, L. E., & Indrawati, E. S. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri pada siswi kelas XII SMA Kristen. *Jurnal EMPATI*, 10(2), 99-107. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.31001>
- Sitompul, A. (2023). *Hubungan antara hardiness dengan problem-focused coping pada guru sekolah luar biasa di Banda Aceh*. (Publikasi no. 34479) [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/34479/1/skripsweet%20Afsah%20S.190901027-1.pdf>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. literasi media publishing. <https://www.digilib.unibba.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=276&bid=1908>
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Grasindo.
<http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=33073&pRegionCode=BKKBN&pClientId=616>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
<http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=114960&pRegionCode=UNTAR&pClientId=650>
- Taylor, S. E., & Sirois, F. M. (2012). *Health psychology*. University of British Columbia.

- https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=DHbJEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Taylor,+Health+Psychology,+&ots=rWuOQ43Vnr&sig=FVRCkex2g_knrUhOCheGFstp6k8
- Thahir, A. (2018). *Psikologi perkembangan*. Aura. <https://repository.radenintan.ac.id/11010/>
- Wati, Y. R. K. (2013). *Bentuk dukungan sosial orang tua pada motivasi belajar mahasiswa yang bekerja*. (Publikasi no. 649) [Skripsi, IAIN Kediri]. <https://etheses.iainkediri.ac.id/649/>
- Wibowo, A. S. (2017). *Mantra kehidupan, refleksi melewati fresh graduate syndrome dan quarter-life crisis*. Elex Media Komputindo. http://catalogue.paramadina.ac.id//index.php?p=show_detail&id=29996
- Wibowo, A., Atieka, N., & Pranoto, H. (2018). Peningkatan kapasistas konselor di perguruan tinggi dalam kompleksitas problematika mahasiswa. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi Bandung*, 6(8), 69-76. <https://repository.ummetro.ac.id/files/artikel/494a7726eef8f73517c5ea932f4f28a6.pdf>
- Widhiarso, W. (2010). *Catatan pada uji linieritas hubungan*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada. https://www.researchgate.net/profile/Wahyu-Widhiarso/publication/338738691_Catatan_Pada_Uji_Linieritas_Hubungan/links/5e27d7ada6fdcc70a140e020/Catatan-Pada-Uji-Linieritas-Hubungan.pdfhamid
- Widiasworo, E. (2019). *Menyusun penelitian kuantitatif untuk skripsi dan tesis* (Vol. 140). Araska. <https://books.google.co.id/books?id=PEFbEAAAQBAJ&printsec=copyright>
- Yuwono, S. (2010). Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi. *Psycho Idea*, 8(2), 14-26. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/231>
- Zuhriyah, K. (2021). *Pengaruh self compassion terhadap quarter life crisis mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017*. (Publikasi no. 33036) [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/33036/6/17410111.pdf>

LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Uji Coba

Skala Quarter Life Crisis

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya bingung dengan tujuan saya setelah lulus kuliah				
2	Saya kehilangan motivasi dalam mengejar pekerjaan yang saya suka				
3	Saya memandang hidup saya kurang beruntung dibandingkan orang lain				
4	Saya sulit meninggalkan kebiasaan yang membuat saya nyaman				
5	Saya meragukan diri saya akan sukses nantinya				
6	Saya belum siap menghadapi dunia kerja sebagai tanggung jawab besar kedepannya				
7	Saya khawatir tidak mendapatkan dukungan dari orang terdekat saya				
8	Saya sudah memutuskan karier saya setelah lulus kuliah				
9	Saya memiliki motivasi kuat untuk mendapatkan pekerjaan yang saya cita-citakan				
10	Saya menganggap hidup saya dapat bermanfaat untuk orang sekitar				
11	Saya bisa keluar dari zona nyaman saya				
12	Saya yakin dengan rencana yang saya buat untuk masa depan				
13	Saya melihat tanggung jawab besar sebagai proses berkembang saya				
14	Saya percaya orang terdekat saya akan mendukung saya				
15	Saya ragu terhadap keputusan besar yang saya buat.				
16	Saya terlalu banyak menghabiskan energi hanya untuk usaha yang sia-sia				
17	Saya menilai hasil kerja saya tidak bagus				
18	Saya kesulitan membangun motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir.				
19	Saya khawatir dengan budaya kerja yang akan saya hadapi				
20	Saya melihat banyaknya tuntutan yang harus saya jalani.				
21	Saya khawatir jika orang tua saya menanyakan soal percintaan saya				
22	Saya yakin dengan keputusan besar yang telah saya ambil.				
23	Saya dapat mengambil makna dari semua proses yang telah saya lalui				
24	Saya yakin hasil kerja yang saya lakukan sesuai harapan				
25	Saya mampu menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah saya				
26	Meskipun ada ketidakpastian di masa depan, saya tetap bersikap tenang				
27	Saya memandang proses pencarian jati diri untuk persiapan saya				

	di masa depan				
28	Saya percaya hubungan percintaan saya akan bahagia				
29	Saya belum mampu mengambil keputusan yang berisiko mengenai masa depan.				
30	Saya jauh tertinggal dengan orang lain yang memiliki pencapaian				
31	Saya minder terhadap pencapaian orang lain				
32	Saya bingung mencari kebahagiaan saya sendiri				
33	Saya khawatir orang lain memandang buruk tentang saya.				
34	Saya terbebani dengan standar kesuksesan yang diciptakan orang lain untuk diri saya				
35	Saya khawatir mengecewakan keluarga				
36	Saya dapat mengambil keputusan yang tepat untuk masa depan				
37	Saya berhasil mencapai target-target dalam hidup saya				
38	Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki				
39	Saya mengetahui apa yang ingin saya tuju dalam hidup				
40	Saya memilih fokus dengan proses hidup saya sendiri.				
41	Saya memandang harapan orang sekitar sebagai motivasi saya				
42	Saya yakin hubungan dalam keluarga akan tetap harmonis				

Skala Hardiness

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu menenangkan pikiran saya ketika menghadapi masalah				
2	Saya mengerjakan tugas akhir dengan konsisten.				
3	Saya melihat hambatan sebagai pintu awal menuju pencapaian yang lebih besar.				
4	Saya sulit mengendalikan pikiran negatif saya ketika cemas.				
5	Saya gampang terganggu saat mengerjakan tugas akhir.				
6	Saya memandang adanya masalah dalam pengerjaan tugas akhir sebagai penghambat pencapaian prestasi saya				
7	Saya dapat memahami permasalahan walaupun diberi tanggung jawab besar				
8	Saya mampu menyelesaikan target sesuai perencanaan				
9	Bagi saya kritikan yang diberikan dosen, bertujuan agar saya menjadi lebih baik.				
10	Saya kesulitan fokus saat di bawah tekanan				
11	Saya menunda-nunda pengerjaan tugas akhir saya.				
12	Saya frustrasi ketika mendapatkan kritikan dari dosen.				
13	Saya tetap dapat beraktivitas seperti biasa, meskipun belum dikirim uang bulanan.				
14	Saya tetap fokus pada kebutuhan prioritas, saat uang tersisa sedikit				
15	Saya menganggap dunia kerja adalah tempat untuk menambah pengalaman.				

16	Saya ceroboh ketika banyak pikiran				
17	Saya kesulitan mengelola uang bulanan ketika ada keperluan mendadak				
18	Saya belum siap beradaptasi dengan dunia kerja yang akan datang				
19	Saya dapat mengendalikan perilaku ketika banyak tuntutan yang saya dapatkan.				
20	Saya tetap menyelesaikan tanggung jawab saya, walaupun sedang banyak pikiran				
21	Saya memandang perubahan yang terjadi akan menempa saya jadi lebih baik				
22	Saya kesulitan bertindak saat sedang dalam masalah.				
23	Saya tidak dapat mengejar karir impian saya, karena masih ada tanggungan yang harus saya penuhi				
24	Saya belum siap menyelesaikan studi dengan ketakutan saya akan kehidupan setelah lulus nanti				

Skala Dukungan Teman Sebaya

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Ketika terkena masalah teman saya menanyakan keadaan saya				
2	Saya dipuji oleh teman ketika memperoleh pencapaian.				
3	Ketika saya sakit teman saya membantu untuk periksa ke klinik				
4	Saya menerima timbal balik dari teman, untuk alternatif solusi yang akan saya ambil				
5	Teman saya tidak mendengarkan saya saat saya berbicara				
6	Saya dikritik oleh teman atas hasil kerja saya.				
7	Teman saya enggan untuk menemani saya pergi berobat.				
8	Teman saya menolak memberikan masukan pada saat saya membutuhkan				
9	Ketika sakit teman saya datang menjenguk				
10	Saya diberi ucapan selamat dari teman ketika berhasil melakukan sesuatu				
11	Teman saya memberikan saya tumpangan ketika berangkat ke kampus				
12	Saat saya tidak memiliki solusi untuk mengatasi masalah, teman saya memberikan saran pada saya				
13	Ketika saya sedih, teman saya mengabaikan saya				
14	Saya mendapat sindiran dari teman saya ketika berhasil				
15	Teman saya menolak jika saya meminta tumpangan				
16	Teman saya menghindari saya ketika saya butuh masukannya				
17	Teman saya menerima saya apa adanya.				
18	Teman saya mentraktir ketika saya berhasil mencapai target				
19	Ketika saya kehabisan uang, teman saya memberikan makanan.				
20	Teman saya memberi info terkait lapangan pekerjaan				
21	Teman saya menganggap saya orang asing ketika di luar				

	kampus.				
22	Teman saya tidak memberikan hadiah sebagai penghargaan atas kerja keras saya				
23	Teman saya menolak memberikan persediaan obatnya ketika saya sakit				
24	Teman saya menghindar jika saya menanyakan cara mendapatkan beasiswa.				
25	Teman saya bersikap ramah kepada saya.				
26	Saya mendapat hadiah dari teman saat berhasil melakukan sesuatu.				
27	Teman saya memberikan buku terkait tugas akhir saya.				
28	Teman saya memberikan catatan penting dalam menyusun tugas akhir.				
29	Teman saya menghakimi permasalahan pribadi saya.				
30	Saya tidak mendapat hadiah dari teman ketika ulang tahun				
31	Teman saya tidak mengizinkan saya menggunakan internetnya				
32	Ketika saya menanyakan cara mengelola tabungan, teman saya enggan menceritakan caranya				

Lampiran 2: Skala Penelitian (penomoran ulang)

Skala Quarter Life Crisis

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya bingung dengan tujuan saya setelah lulus kuliah				
2	Saya kehilangan motivasi dalam mengejar pekerjaan yang saya suka				
3	Saya memandang hidup saya kurang beruntung dibandingkan orang lain				
4	Saya sulit meninggalkan kebiasaan yang membuat saya nyaman				
5	Saya meragukan diri saya akan sukses nantinya				
6	Saya belum siap menghadapi dunia kerja sebagai tanggung jawab besar kedepannya				
7	Saya khawatir tidak mendapatkan dukungan dari orang terdekat saya				
8	Saya menganggap hidup saya dapat bermanfaat untuk orang sekitar				
9	Saya yakin dengan rencana yang saya buat untuk masa depan				
10	Saya melihat tanggung jawab besar sebagai proses berkembang saya				
11	Saya percaya orang terdekat saya akan mendukung saya				
12	Saya ragu terhadap keputusan besar yang saya buat.				
13	Saya terlalu banyak menghabiskan energi hanya untuk usaha yang sia-sia				
14	Saya menilai hasil kerja saya tidak bagus				
15	Saya kesulitan membangun motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir.				

16	Saya khawatir dengan budaya kerja yang akan saya hadapi				
17	Saya melihat banyaknya tuntutan yang harus saya jalani.				
18	Saya khawatir jika orang tua saya menanyakan soal percintaan saya				
19	Saya yakin dengan keputusan besar yang telah saya ambil.				
20	Saya dapat mengambil makna dari semua proses yang telah saya lalui				
21	Saya yakin hasil kerja yang saya lakukan sesuai harapan				
22	Saya mampu menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah saya				
23	Saya memandang proses pencarian jati diri untuk persiapan saya di masa depan				
24	Saya percaya hubungan percintaan saya akan bahagia				
25	Saya belum mampu mengambil keputusan yang berisiko mengenai masa depan.				
26	Saya jauh tertinggal dengan orang lain yang memiliki pencapaian				
27	Saya minder terhadap pencapaian orang lain				
28	Saya bingung mencari kebahagiaan saya sendiri				
29	Saya khawatir orang lain memandang buruk tentang saya.				
30	Saya terbebani dengan standar kesuksesan yang diciptakan orang lain untuk diri saya				
31	Saya dapat mengambil keputusan yang tepat untuk masa depan				
32	Saya berhasil mencapai target-target dalam hidup saya				
33	Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki				
34	Saya mengetahui apa yang ingin saya tuju dalam hidup				
35	Saya memilih fokus dengan proses hidup saya sendiri.				
36	Saya memandang harapan orang sekitar sebagai motivasi saya				
37	Saya yakin hubungan dalam keluarga akan tetap harmonis				

Skala Hardiness

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu menenangkan pikiran saya ketika menghadapi masalah				
2	Saya mengerjakan tugas akhir dengan konsisten.				
3	Saya melihat hambatan sebagai pintu awal menuju pencapaian yang lebih besar.				
4	Saya sulit mengendalikan pikiran negatif saya ketika cemas.				
5	Saya gampang terganggu saat mengerjakan tugas akhir.				
6	Saya memandang adanya masalah dalam pengerjaan tugas akhir sebagai penghambat pencapaian prestasi saya				
7	Saya dapat memahami permasalahan walaupun diberi tanggung jawab besar				
8	Saya mampu menyelesaikan target sesuai perencanaan				
9	Bagi saya kritikan yang diberikan dosen, bertujuan agar saya				

	menjadi lebih baik.				
10	Saya kesulitan fokus saat di bawah tekanan				
11	Saya menunda-nunda pengerjaan tugas akhir saya.				
12	Saya frustrasi ketika mendapatkan kritikan dari dosen.				
13	Saya tetap dapat beraktivitas seperti biasa, meskipun belum dikirim uang bulanan.				
14	Saya tetap fokus pada kebutuhan prioritas, saat uang tersisa sedikit				
15	Saya menganggap dunia kerja adalah tempat untuk menambah pengalaman.				
16	Saya ceroboh ketika banyak pikiran				
17	Saya kesulitan mengelola uang bulanan ketika ada keperluan mendadak				
18	Saya belum siap beradaptasi dengan dunia kerja yang akan datang				
19	Saya dapat mengendalikan perilaku ketika banyak tuntutan yang saya dapatkan.				
20	Saya tetap menyelesaikan tanggung jawab saya, walaupun sedang banyak pikiran				
21	Saya memandang perubahan yang terjadi akan menempa saya jadi lebih baik				
22	Saya kesulitan bertindak saat sedang dalam masalah.				
23	Saya tidak dapat mengejar karir impian saya, karena masih ada tanggungan yang harus saya penuhi				

Skala Dukungan Teman Sebaya

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Ketika terkena masalah teman saya menanyakan keadaan saya				
2	Saya dipuji oleh teman ketika memperoleh pencapaian.				
3	Ketika saya sakit teman saya membantu untuk periksa ke klinik				
4	Saya menerima timbal balik dari teman, untuk alternatif solusi yang akan saya ambil				
5	Teman saya tidak mendengarkan saya saat saya berbicara				
6	Saya dikritik oleh teman atas hasil kerja saya.				
7	Teman saya enggan untuk menemani saya pergi berobat.				
8	Teman saya menolak memberikan masukan pada saat saya membutuhkan				
9	Ketika sakit teman saya datang menjenguk				
10	Saya diberi ucapan selamat dari teman ketika berhasil melakukan sesuatu				
11	Teman saya memberikan saya tumpangan ketika berangkat ke kampus				
12	Saat saya tidak memiliki solusi untuk mengatasi masalah, teman saya memberikan saran pada saya				
13	Ketika saya sedih, teman saya mengabaikan saya				
14	Saya mendapat sindiran dari teman saya ketika berhasil				

15	Teman saya menolak jika saya meminta tumpangan				
16	Teman saya menghindari saya ketika saya butuh masukannya				
17	Teman saya menerima saya apa adanya.				
18	Ketika saya kehabisan uang, teman saya memberikan makanan.				
19	Teman saya memberi info terkait lapangan pekerjaan				
20	Teman saya menganggap saya orang asing ketika di luar kampus.				
21	Teman saya tidak memberikan hadiah sebagai penghargaan atas kerja keras saya				
22	Teman saya menolak memberikan persediaan obatnya ketika saya sakit				
23	Teman saya menghindar jika saya menanyakan cara mendapatkan beasiswa.				
24	Teman saya bersikap ramah kepada saya.				
25	Saya mendapat hadiah dari teman saat berhasil melakukan sesuatu.				
26	Teman saya memberikan buku terkait tugas akhir saya.				
27	Teman saya memberikan catatan penting dalam menyusun tugas akhir.				
28	Teman saya menghakimi permasalahan pribadi saya.				
29	Saya tidak mendapat hadiah dari teman ketika ulang tahun				
30	Teman saya tidak mengizinkan saya menggunakan internetnya				
31	Ketika saya menanyakan cara mengelola tabungan, teman saya enggan menceritakan caranya				

Lampiran 3: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala *Quarter Life Crisis* Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	42

Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	37

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y001	93.78	269.531	.449	.937
Y002	94.03	267.967	.581	.936
Y003	94.09	269.120	.498	.936

Y004	93.63	273.726	.366	.937
Y005	93.72	267.434	.546	.936
Y006	93.75	271.935	.519	.936
Y007	93.81	267.835	.557	.936
Y008	94.13	275.661	.282	.938
Y009	94.34	276.684	.262	.938
Y010	94.34	272.426	.409	.937
Y011	94.09	278.604	.249	.938
Y012	94.25	275.226	.310	.938
Y013	94.34	273.781	.591	.936
Y014	94.50	268.065	.585	.936
Y015	93.56	271.738	.483	.937
Y016	93.72	270.531	.512	.936
Y017	93.81	272.286	.414	.937
Y018	93.91	267.636	.681	.935
Y019	93.56	272.706	.415	.937
Y020	93.53	269.612	.547	.936
Y021	93.47	269.741	.528	.936
Y022	94.38	268.629	.707	.935
Y023	94.31	266.867	.681	.935
Y024	94.41	267.668	.795	.935
Y025	94.31	270.093	.629	.936
Y026	94.06	276.706	.234	.939
Y027	94.13	267.597	.592	.936
Y028	94.47	271.676	.514	.936
Y029	93.56	271.157	.451	.937
Y030	93.88	266.823	.668	.935
Y031	93.75	266.258	.587	.936
Y032	93.63	272.500	.440	.937
Y033	93.56	273.222	.421	.937
Y034	93.44	271.802	.407	.937
Y035	93.09	277.894	.174	.939
Y036	94.22	267.209	.691	.935
Y037	94.22	270.176	.561	.936
Y038	94.34	268.426	.637	.935
Y039	94.31	270.867	.719	.935
Y040	94.38	271.145	.640	.936
Y041	94.34	270.749	.576	.936
Y042	94.38	269.726	.502	.936

Skala *Hardiness*

Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	24

Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.904	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1001	59.38	86.048	.717	.893
X1002	59.28	88.080	.617	.896
X1003	59.50	88.258	.508	.898
X1004	60.22	87.144	.592	.896
X1005	60.13	87.790	.578	.896
X1006	59.75	84.710	.652	.894
X1007	59.41	87.797	.505	.898
X1008	59.34	88.039	.517	.897
X1009	59.19	88.609	.495	.898
X1010	60.09	86.346	.522	.897
X1011	60.00	86.839	.525	.897
X1012	59.91	88.023	.487	.898
X1013	59.50	89.355	.314	.902
X1014	59.47	85.805	.505	.898
X1015	59.13	87.210	.537	.897
X1016	60.31	87.641	.490	.898
X1017	60.06	86.835	.456	.899
X1018	59.72	84.789	.613	.895
X1019	59.53	90.064	.384	.900
X1020	59.31	87.125	.616	.895
X1021	59.34	90.620	.376	.900
X1022	60.19	86.157	.570	.896
X1023	59.75	88.774	.347	.902
X1024	59.97	90.483	.245	.904

Skala Dukungan Teman Sebaya
Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.961	32

Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.962	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2001	87.50	226.452	.523	.961
X2002	87.53	225.934	.621	.960
X2003	87.63	222.887	.629	.960
X2004	87.53	225.999	.617	.960
X2005	87.78	221.338	.650	.960
X2006	88.13	225.532	.607	.960
X2007	87.66	220.362	.691	.959
X2008	87.78	221.596	.766	.959
X2009	87.47	222.580	.803	.959
X2010	87.38	223.081	.751	.959
X2011	87.34	223.910	.636	.960
X2012	87.28	220.789	.806	.959
X2013	87.91	226.539	.470	.961
X2014	87.81	224.996	.519	.961
X2015	87.59	221.668	.802	.959
X2016	87.84	220.781	.789	.959
X2017	87.38	221.984	.811	.959
X2018	87.91	231.765	.278	.962
X2019	87.44	225.931	.592	.960
X2020	87.50	225.935	.592	.960
X2021	87.63	217.661	.780	.959
X2022	87.94	225.867	.471	.961
X2023	87.66	217.975	.722	.959
X2024	87.91	225.701	.508	.961
X2025	87.34	221.136	.830	.959
X2026	87.59	227.152	.517	.961
X2027	87.69	231.060	.318	.962
X2028	87.47	227.676	.522	.961

X2029	87.88	218.242	.806	.959
X2030	87.81	220.157	.732	.959
X2031	87.56	220.125	.790	.959
X2032	87.69	219.706	.844	.958

Lampiran 4: Uji Deskriptif Data

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Quarter Life Crisis	185	79	38	117	83.63	12.907
Hardiness	185	45	47	92	64.15	7.039
Dukungan Teman Sebaya	185	60	64	124	93.96	12.491
Valid N (listwise)	185					

Quarter Life Crisis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	9.7	9.7	9.7
	Sedang	135	73.0	73.0	82.7
	Tinggi	32	17.3	17.3	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

Hardiness

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	8.6	8.6	8.6
	Sedang	141	76.2	76.2	84.9
	Tinggi	28	15.1	15.1	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

Dukungan Teman Sebaya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	33	17.8	17.8	17.8
	Sedang	120	64.9	64.9	82.7
	Tinggi	32	17.3	17.3	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

Lampiran 5: Uji Normalitas**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		185
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.87409878
Most Extreme Differences	Absolute	.096
	Positive	.096
	Negative	-.062
Kolmogorov-Smirnov Z		1.301
Asymp. Sig. (2-tailed)		.068

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 6: Uji Linearitas*Quarter Life Crisis dan Hardiness***ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Hardiness	Between Groups	(Combined)	20195.235	28	721.258	10.759	.000
		Linearity	16138.837	1	16138.837	240.745	.000
		Deviation from Linearity	4056.398	27	150.237	2.241	.001
	Within Groups	10457.771	156	67.037			
Total			30653.005	184			

Quarter Life Crisis dan Dukungn Teman Sebaya

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Dukungan Teman Sebaya	Between Groups	(Combined)	20410.683	41	497.822	6.950	.000
		Linearity	3469.498	1	3469.498	48.440	.000
		Deviation from Linearity	16941.185	40	423.530	5.913	.000
	Within Groups		10242.323	143	71.625		
	Total		30653.005	184			

Lampiran 7: Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	170.430	6.580		25.902	.000		
	Hardiness	-1.306	.103	-.712	-12.627	.000	.816	1.225
	Dukungan Teman Sebaya	-.032	.058	-.031	-.552	.582	.816	1.225

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Lampiran 8: Bukti Pengisian Uji Coba Skala Dan Skala Penelitian Dengan Google Formulir

The image shows two screenshots of Google Forms. The left form is titled "Skala Uji Coba Penelitian" and the right form is titled "Penelitian Tugas Akhir". Both forms contain introductory text in Indonesian, including a greeting, the researcher's name (Muhammad Arya Fatahillah), and a request for participation in a questionnaire. They also list criteria for respondents: 1. Mahasiswa atau Mahasiswi rantau dari Pulau Sumatera di UIN Walisongo Semarang. 2. Mahasiswa atau Mahasiswi aktif angkatan 2018-2021 di UIN Walisongo Semarang.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP**A. Identitas Diri**

1. Nama Lengkap : Muhammad Arya Fattahillah
2. Tempat, Tanggal Lahir : Selangor, 29 Agustus 2001
3. Alamat Domisili : Jl. Sersan M. Yunus No.16, The Hok, Jambi Selatan,
Kota Jambi, Jambi.
4. Nomor *Handphone* : 081617002066
5. Email : maryafattahillah@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar : SDN 77 Kota Jambi
2. Sekolah Menengah Pertama : MTsN Model Kota Jambi
3. Sekolah Menengah Atas : SMAN 6 Kota Jambi
4. Universitas : UIN Walisongo Semarang