

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI AKADEMIK DAN KEMATANGAN  
EMOSI DENGAN *QUARTER-LIFE CRISIS* (QLC) PADA SANTRIWATI  
MA'HAD AL-JAMI'AH WALISONGO SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



**Disusun Oleh:**

**Resvinka Auliasaputri Al-Hamdi**

**1907016002**

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

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Resiliensi Akademik dan Kematangan Emosi dengan *Quarter-life Crisis* pada Santriwati Ma’had Al-Jami’ah Walisongo Semarang” merupakan hasil yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 4 Juni 2023



**Resvinka Auliasaputri Al-Hamdi**

NIM. 1907016002

# LEMBAR PENGESAHAN



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

Jalan Prof. Dr. Hamka Km. 1, Kampus III Ngaliyan Semarang Kode Pos 50185 Telp: (024)  
76433370; Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

## PENGESAHAN

Naskah Skripsi berikut ini :

Judul : HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI AKADEMIK DAN KEMATANGAN  
EMOSI DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SANTRI WATI MAHAD  
AL-JAMI'AH WALISONGO SEMARANG

Nama : Resvinka Aullinsaputri Al-Hamdji

NIM : 1907016002

Jurusan : Psikologi


Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
sarjana dalam ilmu psikologi

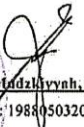
Semarang, 14 Juni 2023

### DEWAN PENGUJI

Penguji I


Penguji II


  
Wening Wihartini, S.Psi., M.Si  
NIP: 197711022006042004

  
Lailatul Muadzhiyyah, M.Psi., Psikolog  
NIP: 198805032016012901

Penguji III


Penguji IV


  
Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si  
NIP: 197502052006042003

  
Khairani Zikriawati, M.A  
NIP: 199201012019032036

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Dr. Abdul Wahib, M.Ag  
NIP: 196006151991031004

  
Lailatul Muadzhiyyah, M.Psi., Psikolog  
NIP: 198805032016012901

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING



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

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngalyan, 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 : HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI AKADEMIK DAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SANTRIWATI MA'HAD AL-JAMI'AH WALISONGO SEMARANG

Nama : Resvinka Auliasaputri Al-Hamdi  
NIM : 1907016002  
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,

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

Semarang, 5 Juni 2023  
Yang bersangkutan

Resvinka Auliasaputri Al-Hamdi  
NIM. 1907016002

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING



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 : HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI AKADEMIK DAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SANTRI WATI MA'HAD AL-JAMI'AH WALISONGO SEMARANG

Nama : Resvinka Auliasaputri Al-Hamdi  
NIM : 1907016002  
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 II

  
Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog  
NIP. 198805032016012901

Semarang, 5 Juni 2023  
Yang bersangkutan

  
Resvinka Auliasaputri Al-Hamdi  
NIM. 1907016002

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbila'lamin.*

Puji syukur senantiasa saya sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Resiliensi Akademik dan Kematangan Emosi dengan *Quarter-life Crisis* (QLC) pada Santriwati Ma’had Al-Jami’ah Walisongo Semarang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu Psikologi (S. Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun kendala tersebut dalam peneliti selesaikan dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta inayahnya yang sudah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M. Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma’arif, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi, M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi.
5. Bapak Dr. Abdul Wahib, M. Ag selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I dan Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi, M. Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis.

7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
8. Kepada seluruh pihak Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang dari birokrasi, musyrifah dan santriwati yang telah berkenan membantu dan menjadi subjek penelitian penulis.
9. Kepada kedua orang tua penulis, Bapak Abdul Hamid dan Ibu Dian Damayanti yang selalu mendukung, mendoakan dan selalu memberikan semangat sehingga penulis bisa sampai pada tahap ini.
10. Kepada diri peneliti pribadi, terima kasih sudah berjuang sejauh ini, terima kasih untuk tidak mudah menyerah dengan keadaan. Apa yang telah diusahakan selama ini akhirnya selesai.
11. Kepada sahabat penulis Alifah Rizka Irayuda, Allyza Zahwa Putri, Firda Ainun Nabila, Imas Mintarsih, Irfah Farhatul Maula, Khasan Arjuna, Nurul Putri Tasqya, Rikza Nazli Maulina, Rizqi Arif Fadhilah, Sintia Ayu Kumala dan Syifa' Nurunnihlah yang selalu membantu dan memberikan dukungan selama perkuliahan.
12. Kepada teman-teman Prodi Psikologi Angkatan 2019, khususnya kelas psikologi A yang telah kebersamai penulis dari awal hingga akhir perkuliahan.
13. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun.

Semarang, 4 Juni 2023



**Resvinka Auliasaputri Al-Hamdi**

NIM. 1907016002

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah* rabbi'l'alamin. Terhadap proses yang dilalui segala syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan banyak nikmat serta segala energi positifnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan baik. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dua orang paling berjasa dalam hidup penulis, Ibunda Dian Damayanti dan Ayahanda Abdul Hamid. Terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan atas izin merantau dari kalian, serta pengorbanan, cinta, do'a, motivasi, semangat dan nasihat serta candaan-candaan yang sering dilontarkan "*Your joke was a colour for my life dude*" yang tiada hentinya diberikan kepada penulis dan juga tanpa lelah mendukung segala keputusan dan pilihan dalam hidup penulis, kalian sangat berarti. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan *aamiin*.
2. Kepada sahabat penulis Firda Ainun Nabila, Irfa Farhatul Maula, Khasan Arjuna, Rikza Nazli Maulina, Rizqi Arif Fadhilah, Sinta Ayu Kumala dan Syifa' Nurunnihlah. *Well, I never good at words, but to be honest I can't thank you enough for everything that we had, the laughter, smile and sadness. Thank you so much for experiencing all of those emotion with me. I just want you guys to know that, we are heading the same direction, and that direction is "UP". We are all in this together.*
3. Terima kasih juga untuk penyanyi-penyanyi favorit penulis yang selalu menemani penulis dalam proses mengerjakan skripsi, terutama untuk Cigarettes After Sex. Harry Styles, Liam Payne, Louis Tomlinson, Niall Horan, The 1975 dan Zayn Malik *thanks for making really great music and I'll see you soon guys.*
4. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hardwork, I wanna thank me for having no*



*days off. I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive.*

Semarang, 4 Juni 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Reshka' with a horizontal line underneath the final letter.

**Resvinka Auliasaputri Al-Hamdi**

NIM. 1907016002

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ

*“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”.*

*QS. Al-Insyirah: 5-6.*

## **ABSTRACT**

*This study aims to empirically examine the relationship between academic resilience and emotional maturity with quarter life crisis in female students of Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. This study uses a quantitative approach with a correlational type. The sample in this study were 132 female students of Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. The measurement tools used are academic resilience scale, emotional maturity scale and quarter life crisis scale. Then the data analysis technique used is a multiple correlation technique using SPSS version 24 for windows. The results of this study indicate that there is a relationship between academic resilience and emotional maturity with quarter life crisis in female students of Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang with a significance of  $0.00 < 0.05$  and with a coefficient value of 0.662. Academic resilience and emotional maturity influence quarter life crisis by 43.9%. For future researchers who have an interest in the same topic, it is hoped that they will further expand the discussion, grammar, and other variables that influence quarter life crisis such as hardiness, academic stress, self-efficacy, social support and academic procrastination behavior.*

**Keywords:** *academic resilience, emotional maturity and quarter life crisis.*

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara resiliensi akademik dan kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah 132 santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Alat ukur yang digunakan, yaitu skala resiliensi akademik, skala kematangan emosi dan skala *quarter life crisis*. Kemudian teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi berganda (*multiple correlation*) dengan menggunakan SPSS versi 24 *for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi akademik dan kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang dengan signifikansi  $0,00 < 0,05$  dan dengan nilai koefisiensi sebesar 0,662. Resiliensi akademik dan kematangan emosi memberikan pengaruh *quarter life crisis* 43,9%. Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dengan topik yang sama, diharapkan lebih memperluas pembahasan, tata bahasa, dan variabel lain yang berpengaruh terhadap *quarter life crisis* seperti hardiness, stres akademik, *self-efficacy*, dukungan sosial dan perilaku prokrastinasi akademik.

**Kata kunci:** *resiliensi akademik, kematangan emosi dan quarter life crisis.*

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>xvii</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	<b>15</b>
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	15
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	15
2. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	17

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	21
4. <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Perspektif Islam .....	28
B. Resiliensi Akademik .....	29
1. Pengertian Resiliensi Akademik .....	29
2. Aspek-aspek Resiliensi Akademik .....	31
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik .....	33
4. Resiliensi Akademik dalam Perspektif Islam .....	37
C. Kematangan Emosi .....	39
1. Pengertian Kematangan Emosi .....	39
2. Aspek-aspek Kematangan Emosi .....	41
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi .....	43
4. Kematangan Emosi dalam Perspektif Islam .....	46
D. Hubungan antara Resiliensi Akademik dan Kematangan Emosi dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	48
E. Kerangka Berpikir .....	51
F. Hipotesis .....	52
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>53</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	53
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	53
1. Variabel Penelitian .....	53
2. Definisi Operasional .....	54
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	56
D. Sumber dan Jenis Data .....	56
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	57
1. Populasi .....	57
2. Sampel .....	57
F. Teknik Pengumpulan Data .....	58
1. Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	59

2.	Skala Resiliensi Akademik .....	62
3.	Skala Kematangan Emosi .....	64
G.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	66
1.	Validitas .....	66
2.	Reliabilitas .....	67
3.	Hasil Uji Validitas .....	68
a.	<i>Quarter Life Crisis</i> .....	68
b.	Resiliensi Akademik .....	71
c.	Kematangan Emosi .....	73
4.	Hasil Uji Reliabilitas .....	75
a.	<i>Quarter Life Crisis</i> .....	75
b.	Resiliensi Akademik .....	76
c.	Kematangan Emosi .....	77
H.	Teknik Analisis Data .....	78
1.	Uji Asumsi .....	78
a.	Uji Normalitas .....	78
b.	Uji Linearitas .....	79
2.	Uji Hipotesis .....	79
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>81</b>
A.	Hasil Penelitian .....	81
1.	Deskripsi Subjek .....	81
2.	Kategori Variabel Penelitian .....	82
B.	Hasil Uji Asumsi .....	87
1.	Uji Normalitas .....	87
2.	Uji Linearitas .....	88
C.	Hasil Analisis Data .....	90
1.	Uji Hipotesis Pertama .....	90
2.	Uji Hipotesis Kedua .....	91

3. Uji Hipotesis Ketiga .....	92
D. Pembahasan .....	94
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>103</b>
A. Kesimpulan .....	103
B. Saran .....	104
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>106</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>114</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>195</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Data jumlah keseluruhan jumlah populasi .....	57
<b>Tabel 3.2</b> Kriteria Penilaian Skor Skala <i>Likert</i> .....	59
<b>Tabel 3.3</b> <i>Blue Print</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	60
<b>Tabel 3.4</b> <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi Akademik .....	63
<b>Tabel 3.5</b> <i>Blue Print</i> Skala Kematangan Emosi .....	64
<b>Tabel 3.6</b> <i>Blue Print</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> (Setelah <i>Try Out</i> ) .....	69
<b>Tabel 3.7</b> <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi Akademik (Setelah <i>Try Out</i> ) .....	72
<b>Tabel 3.8</b> <i>Blue Print</i> Skala Kematangan Emosi (Setelah <i>Try Out</i> ) .....	74
<b>Tabel 3.9</b> Reliabilitas Skala <i>Quarter-life Crisis</i> Saat Aitem Gugur .....	76
<b>Tabel 3.10</b> Reliabilitas Skala <i>Quarter-life Crisis</i> Setelah Aitem Valid .....	76
<b>Tabel 3.11</b> Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Saat Aitem Gugur .....	77
<b>Tabel 3.12</b> Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Setelah Aitem Valid .....	77
<b>Tabel 3.13</b> Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Saat Aitem Gugur .....	77
<b>Tabel 3.14</b> Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Setelah Aitem Valid .....	78
<b>Tabel 3.15</b> Interpretasi Tingkat Hubungan .....	80
<b>Tabel 4.1</b> Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi Akademik .....	82
<b>Tabel 4.2</b> Tabel Distribusi Variabel Resiliensi Akademik .....	83
<b>Tabel 4.3</b> Kategorisasi Skor Variabel Kematangan Emosi .....	84
<b>Tabel 4.4</b> Tabel Distribusi Variabel Kematangan Emosi .....	85



<b>Tabel 4.5</b> Kategorisasi Skor Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	85
<b>Tabel 4.6</b> Tabel Distribusi Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	86
<b>Tabel 4.7</b> Hasil Uji Normalitas .....	87
<b>Tabel 4.8</b> Hasil Uji Linearitas Variabel Resiliensi Akademik dengan Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	88
<b>Tabel 4.9</b> Hasil Uji Linearitas Variabel Kematangan Emosi dengan Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	89
<b>Tabel 4.10</b> Hasil Uji Hipotesis Pertama .....	90
<b>Tabel 4.11</b> Hasil Uji Hipotesis Kedua .....	91
<b>Tabel 4.12</b> Hasil Uji Hipotesis Ketiga .....	93

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Skema Hubungan antara Resiliensi Akademik dan Kematangan Emosi dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang .....	51
<b>Gambar 4.1</b> Persentase Subjek Berdasarkan Usia .....	81
<b>Gambar 4.2</b> Persentase Subjek Berdasarkan Fakultas .....	82

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Kisi-kisi Aitem Skala Penelitian .....	114
<b>Lampiran 1.1</b> Kisi-Kisi Aitem Pernyataan Skala <i>Quarter Life Crisis</i> (Sebelum <i>Try Out</i> ) .....	114
<b>Lampiran 1.2</b> Kisi-kisi Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah <i>Try Out</i> .....	122
<b>Lampiran 1.3</b> Kisi-kisi Aitem Skala Resiliensi Akademik Sebelum <i>Try Out</i> ..	130
<b>Lampiran 1.4</b> Kisi-kisi Aitem Skala Resiliensi Akademik Setelah <i>Try Out</i> .....	134
<b>Lampiran 1.5</b> Kisi-kisi Aitem Skala Kematangan Emosi Sebelum <i>Try Out</i> ....	138
<b>Lampiran 1.6</b> Kisi-kisi Aitem Skala Kematangan Emosi Setelah <i>Try Out</i> .....	141
<b>Lampiran 2</b> Skala Penelitian Sebelum <i>Try Out</i> .....	145
<b>Lampiran 2.1</b> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum <i>Try Out</i> .....	145
<b>Lampiran 2.2</b> Skala Resiliensi Akademik Sebelum <i>Try Out</i> .....	152
<b>Lampiran 2.3</b> Skala Kematangan Emosi Sebelum <i>Try Out</i> .....	155
<b>Lampiran 3</b> Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Penelitian .....	159
<b>Lampiran 3.1</b> Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Saat Aitem Gugur .....	159
<b>Lampiran 3.2</b> Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Aitem Valid .....	161
<b>Lampiran 3.3</b> Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik S164aat Aitem Gugur .....	164
<b>Lampiran 3.4</b> Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Setelah Aitem Valid .....	165
<b>Lampiran 3.5</b> Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Saat Aitem Gugur .....	167

<b>Lampiran 3.6</b> Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Setelah Aitem Valid .....	168
<b>Lampiran 4</b> Lembar Persetujuan Kesiapan Menjadi Responden .....	172
<b>Lampiran 5</b> Skala Penelitian .....	173
<b>Lampiran 6</b> Uji Deskriptif .....	187
<b>Lampiran 6.1</b> Perhitungan Skor Kategori Resiliensi Akademik .....	187
<b>Lampiran 6.2</b> Perhitungan Skor Kategori Kematangan Emosi .....	187
<b>Lampiran 6.3</b> Perhitungan Skor Kategori <i>Quarter Life Crisis</i> .....	188
<b>Lampiran 7</b> Hasil Output Uji Asumsi & Uji Hipotesis .....	190
<b>Lampiran 7.1</b> Uji Normalitas .....	190
<b>Lampiran 7.2</b> Uji Linearitas Variabel Resiliensi Akademik dengan Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	190
<b>Lampiran 7.3</b> Hasil Output Uji Linearitas Variabel Kematangan Emosi dengan Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	191
<b>Lampiran 7.4</b> Hasil Output Uji Hipotesis Pertama .....	191
<b>Lampiran 7.5</b> Hasil Output Uji Hipotesis Kedua .....	192
<b>Lampiran 7.6</b> Hasil Output Uji Hipotesis Ketiga .....	192
<b>Lampiran 8</b> Tabulasi Data .....	193

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Serangkaian proses kehidupan yang dijalani oleh manusia, melalui proses tahapan perkembangan baik secara fisik maupun psikologis, dari masa kanak-kanak, remaja, sampai lanjut usia. Tahap perkembangan yang dilalui tersebut menyimpan proses pembelajaran. Proses transisi dari masa remaja menuju dewasa awal, menjadikan individu lebih belajar untuk mengembangkan kemampuan berpikir secara abstrak, bertanggung jawab dan bersikap mandiri (Ameliya, 2020: 1). Tahap peralihan dari usia remaja menuju dewasa, menjadikan individu untuk dapat mengeksplorasi diri, hidup mandiri, menyelesaikan masalah dan membentuk hubungan. Tahap eksplorasi diri disebut sebagai tahapan *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan suatu tahap dimana individu mulai mengalami perkembangan dari remaja akhir menuju dewasa awal dengan rentang usia 20 hingga 25 tahun (Arnett, 2015: 2). Tahapan ini diidentifikasi pada eksplorasi identitas diri. Pada usia dewasa awal individu akan mulai mendapati identitas dirinya sedikit demi sedikit berdasarkan usia kronologis dan usia mentalnya. Karena pada saat memasuki usia dewasa awal, individu mulai mengalami banyaknya perubahan yang dialami dari waktu ke waktu, individu menjadi lebih dewasa dan bijaksana karena individu menjadi lebih terintegrasi secara fisik, kognitif, mental serta emosional. Akan tetapi, individu yang menginjak usia dewasa awal seringkali merasa terbebani akibat tuntutan untuk mampu bersaing dengan lebih baik agar dapat bertahan hidup. Hal tersebut menjadikan individu mengalami krisis respon serta emosional negatif (Erikson, 2010: 55).

Menurut Erikson (2010: 56) masa dewasa awal merupakan masa dimana individu mengalami perubahan dari yang sebelumnya ketergantungan dengan orang lain menjadi individu yang lebih mandiri, terutama dalam hal ekonomi,

kemampuan mengambil keputusan untuk diri sendiri dan pandangan terhadap masa depan yang lebih realistis. Individu yang tidak siap menghadapi tahap dewasa awal mungkin akan melalui masa-masa yang penuh tantangan dan kekacauan. Individu tersebut akan mengalami krisis emosional yang sering dikenal sebagai *quarter-life crisis*, serta timbul perasaan hampa dan ketidakberdayaan dalam hidupnya (Atwood & Scholtz, 2008: 234). Menurut Fischer (2008: 144), *quarter life crisis* adalah perasaan cemas yang berkembang pada usia 20 tahun mengenai ketidakpastian yang akan datang dalam hubungan, profesi, dan kehidupan sosial. Munculnya respon emosional terhadap rasa tidak berarti dalam hidup, seperti ketidakpuasan, ketakutan, dan kegelisahan, menjadi ciri khas *quarter life crisis* atau krisis seperempat abad ini. Menurut Robbins & Wilner (2001: 7), *quarter life crisis* adalah kondisi krisis identitas yang terjadi sebagai akibat dari ketidakpastian individu selama transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal. Dengan kata lain, topik utama yang mendasari masalah *quarter life crisis* adalah kekhawatiran terhadap masa depan.

*Quarter-life crisis* ini merupakan perkembangan terkini yang terjadi pada masyarakat Indonesia saat mulai memasuki usia dewasa awal. Menurut Robbins & Wilner (2001: 7), anak muda saat ini sering merasa seolah-olah menghadapi keadaan hidup yang lebih berat. Hal ini memunculkan banyak perbincangan mengenai fenomena *quarter life crisis*, khususnya di platform media elektronik seperti internet dan situs media sosial seperti Instagram dan Youtube. Menurut Robinson & Wright (2013: 409), setiap individu akan mengalami krisis ini dengan melewati beberapa tahapan. Pada awalnya, individu akan merasa terhambat dan tidak yakin tentang pilihannya untuk karir, pekerjaan, dan hubungan romantis. Kemudian, individu mulai menarik diri dari rutinitas sehari-harinya. Individu tersebut mulai merenungkan dan menemukan diri individu sendiri untuk bersiap-siap menghadapi kehidupan baru di masa depan. Individu juga akan mencapai keberadaan hidup yang lebih stabil dan lebih mampu menangani tantangan di masa

depan jika individu berhasil melewati krisis seperempat kehidupan. Menurut Martin (2017: 3) individu yang masih terperangkap dalam krisis ini akan dipengaruhi dengan perasaan tidak berdaya dan putus asa sepanjang waktu, individu akan merasa pesimis terhadap potensi yang dimilikinya dan merasa khawatir terhadap ketidakberhasilan dalam mencapai tujuan yang diharapkannya.

Menurut temuan survei *online* yang dilakukan oleh Census Wide di LinkedIn pada 31 Oktober – 3 November 2017 dengan 6.014 responden yang usianya berkisar antara 20–33 tahun di Amerika Serikat, India, dan Australia didapatkan hasil bahwa individu yang akan memasuki masa dewasa awal sebanyak 75% mengalami *quarter life crisis* (Heitmann, dkk., 2017: 7). Berdasarkan survei tersebut perempuan dikatakan lebih rentan mengalami *quarter-life crisis* karena tekanan pada individu saat ini, yang tidak hanya meliputi pernikahan dan memulai sebuah keluarga tetapi juga keinginan untuk berhasil dalam karir dan keuangan serta mengembangkan kehidupan sosial (Heitmann, dkk., 2017: 7). Ketika individu mulai bekerja, berarti individu akan memiliki penghasilan sendiri dan menjadikan individu mampu tumbuh menjadi pribadi yang lebih dewasa serta bertanggung jawab atas kehidupannya, sehingga tidak jarang individu akan mengalami masalah krisis seperempat abad ini.

Berdasarkan data hasil studi pendahuluan oleh peneliti yang dilaksanakan di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang dengan menggunakan media angket dan wawancara yang dibagikan oleh peneliti yang berguna untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* pada santriwati di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang pada tanggal 14-16 Februari 2023 dengan melibatkan responden yang berjumlah 30 santriwati. Hasilnya adalah (33%) responden yang memiliki kebingungan dalam mengambil keputusan antara melanjutkan pendidikan dan karir, (47%) responden yang merasa terjebak dan tertekan dalam situasi yang sulit, serta (20%) responden merasa khawatir dalam membangun hubungan interpersonal. Hal tersebut memberikan indikasi bahwa santriwati di Ma'had Al-

Jami'ah Walisongo Semarang menunjukkan indikator pada *quarter life crisis*. Peneliti memperkuat hasil studi pendahuluan dengan wawancara bersama 10 santriwati di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang dimana 7 santriwati diantaranya menyatakan bahwa mengalami kecemasan dan kekhawatiran mengenai masa depannya, terutama kekhawatiran mengenai kehidupan setelah perkuliahan nanti. Responden menyampaikan bahwa perasaan khawatir yang dialami mencakup perasaan bingung akan arah masa depannya dan khawatir bagaimana karirnya di masa mendatang, serta ketakutan apabila tidak dapat meraih kesuksesan. Responden menyatakan bahwa merasa beberapa kali merasa sulit memutuskan ketika lulus dari perkuliahan apakah melanjutkan karir atau menikah, termasuk komitmen untuk menjalin hubungan interpersonal. Pernyataan yang disampaikan oleh responden tersebut termasuk dalam aspek *quarter-life crisis*, yaitu terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas dan tertekan dan khawatir dalam menjalin hubungan interpersonal.

Faktor yang dapat membantu individu bertahan hidup dalam menghadapi kondisi krisis atau masalah salah satunya dengan resiliensi (Reivich & Shatte, 2002: 131). Menurut Kastoer (2020: 3) resiliensi adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri ketika dihadapkan dengan krisis yang menantang atau tantangan hidup yang menjadikan individu mampu bangkit dan bertahan dari situasi tersebut. Individu dengan usia dewasa awal seringkali mengalami krisis emosional yang disebabkan oleh berbagai macam tuntutan akademik dan juga tuntutan kehidupan yang dihadapi oleh individu. Oleh karena itu, untuk mencegah dan menghindari individu masuk ke dalam periode *quarter life crisis* diperlukan keterampilan dan strategi untuk mengidentifikasi perilaku yang mendukung dan mengarahkan individu dalam mengatasi hambatan akademik, sehingga individu mampu mencapai tujuan yang diharapkan atau dikenal dengan istilah resiliensi.

Menurut Masten (2001: 231) resiliensi adalah kemampuan untuk kembali stabil setelah mengalami ketidakstabilan. Sejalan dengan definisi tersebut,



permasalahan yang seringkali terjadi pada individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, yaitu mengalami masalah akibat tuntutan akademik. Usaha yang dapat dilakukan untuk dapat mengurangi permasalahan tersebut, yaitu individu harus mampu resilien terhadap tuntutan akademik yang dihadapinya. Oleh karena itu, resiliensi dengan resiliensi akademik saling erat kaitannya sehingga saling mempengaruhi. Resiliensi akademik dapat diartikan sebagai ketahanan dalam proses pembelajaran, serta proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketahanan individu untuk muncul dari pengalaman emosional negatif dan ketika menghadapi situasi sulit yang menghambat kegiatan belajar yang sedang berlangsung. Penelitian tentang resiliensi akademik terus meningkat seiring dengan kesadaran bahwa berbagai tantangan dan kesulitan yang membawa tekanan psikologis juga dapat dihadapi individu di tengah beragam aktivitas di lingkungan pendidikan. Resiliensi akademik dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan motivasi belajar, hasil belajar dan prestasi akademik dalam menghadapi hambatan atau tantangan akademik (Hendriani, 2017: 141).

Resiliensi akademik merupakan hal yang harus dimiliki oleh seorang mahasiswa. Kondisi tekanan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa, menuntut mahasiswa harus mampu bertahan sampai individu dapat keluar dari tekanan akademik. Resiliensi akademik dapat membantu mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri ketika berhadapan dengan kondisi lingkungan akademik yang dianggap mengancam kelangsungan hidupnya (Satrianta, dkk., 2021: 363). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa resiliensi memiliki dampak positif pada resiliensi akademik. Individu dengan resiliensi yang baik cenderung lebih mampu mengatasi kesulitan, tetap termotivasi dan fokus pada tujuan akademiknya. Oleh karena itu, resiliensi dapat membantu seseorang agar lebih siap lagi menghadapi *quarter life crisis* dan menjadi lebih tangguh secara akademis. Begitu pula sebaliknya, individu yang tidak mampu untuk mengatasi masalah akibat

tuntutan akademik bukan berarti tidak mampu resilien secara akademik, melainkan akibat dari permasalahan personal yang terjadi pada individu sehingga berdampak pada akademiknya (Wang & Chen, 2011: 135).

Individu yang mampu resilien dari *quarter life crisis* dapat menemukan kebermanaan dalam hidup individu dan cenderung menjalani hari dengan pemikiran yang positif. Individu dengan resiliensi yang kuat dalam bidang akademik akan memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih besar terhadap pengendalian emosi ketika dihadapkan dengan tuntutan akademik. Ketika sudah memasuki masa perkuliahan tingkat akhir, individu akan dituntut untuk mampu memiliki emosi secara matang agar tidak mengalami *quarter life crisis* akibat tuntutan yang dihadapinya. Kematangan emosi merupakan salah satu faktor internal pada *quarter life crisis* (Arnett, 2004). Walgito (2004: 135) mengungkapkan bahwa individu yang bisa dikatakan telah matang emosinya adalah individu yang dapat menerima baik keadaan dirinya maupun orang lain seperti apa adanya, tidak bersifat impulsif, dapat mengontrol emosinya dengan baik, dapat berfikir secara objektif sehingga bersifat sabar, penuh pengertian, dan mempunyai toleransi yang baik, serta mempunyai tanggung jawab yang baik.

Walgito (2005: 140) menjelaskan bahwa tahapan kematangan emosi sangat terlihat, ketika memasuki usia dewasa awal. Individu yang sudah memasuki usia dewasa awal dapat dikatakan memiliki emosi yang matang, jika individu mampu bertanggung jawab atas emosi yang diluapkannya, tidak menyalahkan dirinya dan orang lain atas kegagalan yang dialami, mampu menempatkan emosi pada situasi dan kondisi yang tepat, paham dengan diri sendiri sehingga memahami hal yang dirasakan dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi (Firman, dkk., 2013). Kematangan emosi merupakan kesanggupan untuk menjadi individu yang mampu mengendalikan diri sendiri, toleran, merasa baik tentang diri sendiri, kemampuan untuk dapat menilai diri dan orang lain dan mampu untuk dapat

dimanifestasikan emosinya secara kreatif dan konstruktif (Irzalinda & Sofia, 2022: 11).

Dengan demikian, tingkat resiliensi memiliki peranan penting dalam menerima segala informasi untuk dapat mempertahankan segala kondisi. Pada permasalahan akademik, yang menjadi komponen utama dalam mengatasi masalah tersebut adalah resiliensi akademik. Mahasiswa yang memiliki resiliensi secara akademik positif dapat membantu ia untuk mempertahankan prestasi akademik tanpa perlu khawatir terhadap tekanan yang dihadapinya. Individu yang berhasil untuk mampu mengelola, mengendalikan dan mengatur segala aspek yang terjadi di kehidupannya, dapat memberikan hal positif ketika individu mampu resilien terhadap dirinya dengan baik, sehingga dapat meningkatkan emosi positif pada diri individu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini yang menjelaskan apabila mahasiswa memiliki tingkat resiliensi akademik dan kematangan emosi yang baik, akan dapat membantu individu dalam mencegah terjadinya *quarter life crisis* karena kekhawatiran individu atas hal-hal yang membuat merasa takut akan masa depan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dalam kaitan dengan permasalahan *quarter life crisis*, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Hubungan Antara Resiliensi Akademik dan Kematangan Emosi dengan *Quarter Life Crisis* pada Santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Apakah terdapat hubungan antara resiliensi akademik dengan *quarter-life crisis* pada santriwati di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang?
2. Apakah terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan *quarter-life crisis* pada santriwati di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang?

3. Apakah terdapat hubungan antara resiliensi akademik dan kematangan emosi dengan *quarter-life crisis* pada santriwati di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dengan latar belakang serta rumusan masalah yang sudah diuraikan di atas, maka penelitian bertujuan sebagai berikut.

1. Untuk menguji secara empiris tentang hubungan antara resiliensi akademik dengan *quarter-life crisis* pada santriwati di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang.
2. Untuk menguji secara empiris tentang hubungan antara kematangan emosi dengan *quarter-life crisis* pada santriwati di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris tentang hubungan antara resiliensi akademik dan kematangan emosi dengan *quarter-life crisis* pada santriwati di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun beberapa manfaat yang akan didapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis
  - a. Sebagai bahan acuan untuk penelitian sejenis yang mungkin akan melakukan penelitian serupa.
  - b. Sebagai sumber tambahan literatur di bidang psikologi yang membahas mengenai resiliensi akademik, kematangan emosi dan *quarter life crisis*.

- c. Sebagai referensi bagi mahasiswa untuk menambah dan meningkatkan pengetahuan terutama dalam bidang psikologi mengenai resiliensi akademik, kematangan emosi, dan *quarter life crisis*.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa membantu untuk mengatasi kesenjangan yang dihadapi oleh mahasiswa terutama pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang mengenai *quarter life crisis* serta agar santriwati mampu mengurangi dampak dan kecenderungan dari kesenjangan tersebut.

## E. Keaslian Penelitian

Untuk menghindari pengulangan terhadap temuan dari pihak yang membahas masalah yang sama di skripsi, jurnal, atau bentuk tulisan karya ilmiah lainnya. Oleh karena itu, penulis pada bagian ini akan memberikan informasi dan menjabarkan keterkaitan antara pertanyaan yang penulis ajukan sebagai bahan penelitian dengan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dan sudah ada, serta peneliti akan memaparkan berbagai temuan yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, seperti yang disebutkan di atas. Kajian terkait dan relevan dengan kajian ini adalah sebagai berikut:

1. Pada penelitian pertama merupakan penelitian dari Elgea Nur (2019) mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, dengan judul: *Kajian Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter-life Crisis*. Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat resiliensi akademik pada mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter-life crisis* berada pada kategori rata-rata. Individu hampir memiliki seluruh karakteristik resiliensi akademik yang kuat namun masih harus memperkuat kembali resiliensi akademik individu. Dari penelitian tersebut memiliki perbedaan dan persamaan dengan penelitian penulis. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian

penulis terletak pada pembahasan yang membahas tentang resiliensi akademik terhadap *quarter-life crisis* dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis, pada penelitian penulis menambahkan variabel kematangan emosi.

2. Pada penelitian kedua merupakan penelitian dari Indry Permatasari (2021) mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, dengan judul: *Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter-life Crisis pada Dewasa Awal*. Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi berhubungan dengan *quarter-life crisis*, karena faktor utama penyebab *quarter-life crisis* adalah belum terbentuknya emosi yang cukup matang. Tidak hanya kematangan emosi individu saja yang dapat mempengaruhi *quarter-life crisis*, melainkan terdapat beberapa faktor lainnya, yaitu, kemampuan intelektual, pengalaman pribadi, lingkungan sosial, moral, kasih sayang, pendidikan dan tradisi budaya. Faktor – faktor tersebut yang menjadi salah satu stimulus penyebab individu mengalami *quarter-life crisis*. Sehingga individu yang dapat meningkatkan kematangan emosi akan mampu untuk mengontrol dirinya dengan baik terhadap respon yang diterima. Dari penelitian tersebut memiliki perbedaan dan persamaan dengan penelitian penulis. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian penulis terletak pada pembahasan yang membahas tentang hubungan kematangan emosi terhadap *quarter-life crisis*, menggunakan metode penelitian kuantitatif, dan analisis hubungan. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis, pada penelitian penulis menambahkan variabel resiliensi akademik dan menggunakan subjek mahasiswa.
3. Pada penelitian ketiga merupakan penelitian dari Akta Ririn (2021) mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan judul: *Emotional Intelligence dan Stres Pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter-life Crisis*. Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, dapat

disimpulkan bahwa pada hasil penelitian didapatkan korelasi negatif dan signifikan antara tingkat *emotional intelligence* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengalami *quarter-life crisis*. Sehingga ketika *emotional intelligence* tinggi dialami pada mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*, maka tingkat stresnya akan semakin rendah. Sedangkan, ketika tingkat *emotional intelligence* rendah pada mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*, menyebabkan semakin tinggi tingkat stresnya. Dari penelitian tersebut memiliki perbedaan dan persamaan dengan penelitian penulis. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian penulis terletak pada pembahasan yang membahas tentang *quarter-life crisis* dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis adalah variabel bebas dan analisis yang digunakan. Pada penelitian penulis menggunakan variabel bebas resiliensi akademik dan kematangan emosi. Analisis yang digunakan peneliti sebelumnya, yaitu menggunakan analisis kajian sedangkan penulis menggunakan analisis hubungan.

4. Pada penelitian keempat merupakan penelitian dari Muhammad Muqsith Azmy (2022) mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa Makassar, dengan judul: *Pengaruh Resiliensi Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal di Kota Makassar*. Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara resiliensi dengan *quarter-life crisis*, yang artinya tingkat resiliensi berbanding terbalik dengan tingkat *quarter-life crisis*, semakin tinggi resiliensi seseorang maka akan semakin rendah *quarter-life crisis* seseorang tersebut. Dari penelitian tersebut memiliki perbedaan dan persamaan dengan penelitian penulis. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian penulis terletak pada pembahasan yang membahas tentang *quarter-life crisis* dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu

dengan penelitian penulis adalah pada penelitian penulis menggunakan variabel bebas resiliensi akademik dan kematangan emosi. Analisis yang digunakan peneliti sebelumnya, yaitu menggunakan analisis pengaruh sedangkan penulis menggunakan analisis hubungan.

5. Pada penelitian kelima merupakan penelitian dari Iffatul 'Azizah (2022) mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Ponorogo, dengan judul: *Quarter-life Crisis Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir IAIN Ponorogo Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018*. Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat keadaan mahasiswa dalam rentan *quarter-life crisis*, yaitu: mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, kehilangan identitas diri, perasaan khawatir dan takut mengambil keputusan. Sehingga perlunya upaya peningkatan untuk mencegah *quarter-life crisis*, yaitu lebih mencintai diri sendiri, melakukan pendekatan terhadap diri sendiri dan memotivasi serta mengapresiasi diri. Dari penelitian tersebut memiliki perbedaan dan persamaan dengan penelitian penulis. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian penulis terletak pada pembahasan yang membahas tentang *quarter-life crisis*. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis adalah pada penelitian penulis menggunakan variabel bebas resiliensi akademik dan kematangan emosi. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti sebelumnya, yaitu metode penelitian kualitatif sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif.
6. Pada penelitian kelima merupakan penelitian dari Alissa Qotrunnada Maslakha (2022) mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya, dengan judul: *Hubungan Antara Hope dan Peer Pressure Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*. Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *hope* mempunyai hubungan yang signifikan dengan *quarter life crisis* pada usia dewasa awal dengan



korelasi yang bersifat negatif. Sehingga semakin tinggi *hope* yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Sedangkan *peer pressure* memiliki hubungan yang signifikan dengan *quarter life crisis* pada usia dewasa awal dengan korelasi yang bersifat positif. Sehingga semakin tinggi *peer pressure* yang dialami individu, maka semakin tinggi pula *quarter life crisis*. Dari penelitian tersebut memiliki perbedaan dan persamaan dengan penelitian penulis. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian penulis terletak pada pembahasan yang membahas tentang *quarter-life crisis*, menggunakan metode penelitian kuantitatif dan analisis hubungan. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis adalah pada penelitian penulis menggunakan variabel bebas resiliensi akademik dan kematangan emosi sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan variabel bebas *hope* dan *peer pressure*.

7. Pada penelitian ketujuh merupakan penelitian dari Jean Michelle Madeline Sallata dan Arthur Huwae (2023) mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, dengan judul: *Resiliensi dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, dimana terdapat pengaruh signifikan *quarter life crisis* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya, semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami individu, maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki. Hal ini mengindikasikan bahwa tingginya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh salah satu faktor, yaitu resiliensi. Dari penelitian tersebut memiliki perbedaan dan persamaan dengan penelitian penulis. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian penulis terletak pada pembahasan yang membahas tentang *quarter-life crisis* menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis adalah penelitian terdahulu hanya menggunakan satu variabel bebas,

sedangkan pada penelitian penulis menggunakan dua variabel bebas. Pada penelitian penulis menggunakan variabel bebas resiliensi akademik, sedangkan pada penelitian terdahulu membahas mengenai resiliensi secara umum, kemudian variabel bebas kedua yang digunakan oleh penulis adalah kematangan emosi.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konseptualisasi Variabel *Quarter Life Crisis*

##### 1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Pada tahun 2001 saat awal kemunculannya, Alexandra Robbins & Abby Wilner pertama kalinya meneliti tentang *quarter life crisis*. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah pemuda yang akan memasuki tahapan dewasa awal di Amerika. Robbins & Wilner memberikan julukan pada pemuda tersebut adalah “*twentysomethings*”, yaitu individu yang sedang berada pada situasi dimana individu baru saja meninggalkan tahap kenyamanannya dalam hidup sewaktu menjadi mahasiswa dan saat ini akan menjalani tahap sebenarnya “hidup nyata”, pada tahapan tersebut dimana akan dihadapkan oleh tuntutan-tuntutan untuk melanjutkan pendidikan, menikah atau bekerja. *Quarter life crisis* kerap kali terjadi pada individu yang memiliki rentang usia 20-30 tahun. Black (2010: 18) menjelaskan bahwa kehadiran fenomena krisis ini didorong oleh teori perkembangan yang dikemukakan oleh Erik Erikson tentang *emerging adulthood*, dimana pada saat itu masih jarang ditemukannya penelitian tentang peralihan individu ketika sedang berada di tahap perkembangan usia remaja akhir yang akan memasuki tahap perkembangan usia dewasa awal sebagai salah satu tahapan yang penting di dalam kehidupan.

Black (2010: 5) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah kondisi dimana individu sedang mengalami situasi yang tidak stabil. Fischer (2008: 144) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu kondisi yang terbentuk ketika individu memasuki usia pertengahan 20-an tahun, dimana timbul perasaan takut terhadap keberlangsungan hidupnya di masa depan, seperti permasalahan pekerjaan, kehidupan sosial dan relasi. Byock (2010: 114) mendeskripsikan bahwa *quarter life crisis* merupakan kondisi individu ketika

akan memasuki tahap perkembangan dewasa awal, dimana individu akan mendapati banyaknya tuntutan dari luar dalam menghadapi situasi di masa depan ketika dihadapkan oleh banyaknya pilihan, seperti pendidikan, pekerjaan dan hubungan interpersonal. Black (2010: 17) menyatakan bahwa *quarter life crisis* dapat terjadi pada usia dengan rentang 18 sampai dengan 35 tahun. Individu dengan usia dewasa awal akan selalu dihadapkan oleh berbagai macam persoalan mengenai masa depan dan bagaimana pengalaman masa lalu individu dapat mempengaruhi permasalahan yang terjadi pada individu. Menurut Robbins & Wilner (2001: 15) salah satu faktor dari krisis seperempat abad ini, yaitu disebabkan oleh adanya krisis identitas terkait banyaknya pertanyaan yang timbul mengenai diri individu sendiri tentang “definisi siapa individu berdasarkan apa yang dilakukannya”, serta perasaan tidak puas terhadap pekerjaan dan hubungan interpersonal. Atwood & Scholtz (2008: 241) menyatakan bahwa pada periode *quarter life crisis* ini berlangsung, krisis emosional yang timbul pada individu, yaitu seperti perasaan ragu akan kemampuan diri sendiri, rasa tidak berdaya, takut terhadap kegagalan dan rasa terisolasi.

Berdasarkan berbagai pengertian dan penjelasan di atas, maka dapat ditarik garis besar bahwa pengertian dari *quarter life crisis* merupakan suatu kondisi ketidakpastian dan pencarian jati diri yang dialami individu ketika berusia 20 sampai dengan 30 tahun. Selama mengalami kondisi tersebut, individu merasa terganggu oleh perasaan takut dan khawatir akan masa depan, termasuk dalam karir, hubungan interpersonal dan kehidupan sosial individu. Krisis seperempat kehidupan juga menunjukkan reaksi individu terhadap ketidakstabilan yang meningkat dan terlalu banyak pilihan yang menyertai perasaan panik dan tidak berdaya.

## 2. Aspek – aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins & Wilner (2001: 7) mengenai aspek-aspek *quarter life crisis*, yaitu:

### a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Tidak dapat dipungkiri bahwa pada usia menuju dewasa seseorang mulai menjadi individu yang mandiri, termasuk dalam hal membuat keputusan untuk dirinya sendiri. Semakin banyaknya pilihan dalam hidup akan memunculkan pula harapan-harapan yang membuat individu menjadi takut dan bingung. Hal ini disebabkan individu percaya bahwa keputusan yang dipilih sekarang akan mengubah perjalanan hidupnya, sehingga seseorang akan begitu memikirkan apakah keputusan yang dibuat merupakan suatu pilihan yang tepat. Adapun yang membuat individu semakin bimbang adalah bahwa tidak adanya pengalaman sebelumnya dalam mengetahui apakah keputusan yang diambil merupakan pilihan yang tepat.

### b. Putus asa

Kegagalan dan hasil yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktivitas tertentu mendorong individu semakin tidak mempercayai dirinya. Terlebih ditambah melakukan beberapa usaha yang dianggap sia-sia dan tidak mendapatkan kepuasan diri. Harapan dan impian yang awalnya bisa lebih dikembangkan kemudian menjadi tidak tersentuh akibat munculnya perasaan bahwa apapun pada akhirnya hanya berakhir menjadi kegagalan, tidak bermakna dan sia-sia. Hal tersebut masih ditambahkan oleh pandangan sekeliling teman sebaya yang menjadi sukses dan berhasil dalam karir dan akademiknya. Perasaan putus asa tersebut juga bisa muncul karena kurang luasnya jaringan yang dibangun dan mendukung dirinya untuk berkembang.

c. Penilaian diri yang negatif

Kecemasan menjadi dewasa, ketakutan akan kegagalan, ketidaktahuan dalam membuat keputusan penting dan masalah identitas diri membuat individu tertekan karena semua hal tersebut merupakan hal yang tidak diharapkan. Individu mulai menanyakan dirinya dan kemampuannya apakah sanggup untuk melewati tantangan-tantangan tersebut. Individu ragu akan dirinya sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami hal sulit tersebut walaupun pada kenyataannya banyak orang pada seusianya juga mengalami hal yang sama dengan dirinya, sehingga 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.

d. Terjebak dalam situasi sulit

Lingkungan yang menjadi tempat individu beraktivitas, menjadi tempat tinggal atau tempat berasal tentu memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tetapi juga tidak bisa meninggalkan keputusan yang lain. Situasi demikian ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana individu mengetahui siapa sebenarnya dirinya, apa yang bisa dilakukannya dan mengapa terjadi situasi seperti ini. Terkadang individu seperti tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut, namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulai.

e. Perasaan cemas

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

f. Tertekan

Individu merasa bahwa masalah yang dihadapi semakin terasa berat dari hari ke hari. Membuat banyak aktivitas dirinya yang lain kemudian terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal. Ada keyakinan pada diri individu bahwa masalahnya selalu hadir dan membebaninya dalam banyak hal yang semestinya bisa dilakukan dengan 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.

g. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Salah satu hal yang sangat dikhawatirkan oleh individu pada masa ini adalah terkait hubungannya dengan lawan jenisnya. Hal ini terjadi karena melihat budaya yang berkembang di Indonesia bahwa pada umumnya seseorang akan menikah pada usia 30 tahun ke bawah. Individu seringkali bertanya pada dirinya sendiri kapan akan menikah, apakah dirinya siap untuk menikah, apakah seseorang yang dipilihnya sekarang merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya atautkah dirinya harus mencari orang lain yang lebih tepat, walaupun di sisi lain dirinya juga memikirkan perasaan orang terdekat. Selain itu, individu akan

mengkhawatirkan apakah dirinya bisa menyeimbangkan antara hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karirnya.

Menurut Black (2010: 59) mengenai aspek-aspek *quarter life crisis*, yaitu:

a. Pekerjaan dan finansial

Pada aspek ini, individu membagi hubungan pekerjaan ini ke dalam 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 yang dilakukannya.

b. 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.

c. Perkembangan identitas

Pada aspek ini individu selain mengalami masalah pada perkembangan identitas dirinya juga dihadapkan pada peran dirinya menjadi orang dewasa. Perkembangan ini banyak dipengaruhi oleh refleksi pribadi.

Aspek-aspek yang akan diaplikasikan pada penelitian ini adalah aspek dalam *quarter life crisis* yang dijelaskan oleh Robbins dan Wilner (2001: 7), yang terdiri dari kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan dan khawatir dalam menjalin hubungan interpersonal.



### 3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Menurut Arnett (2004: 137) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, yaitu:

#### a. Faktor Internal

Munculnya *quarter life crisis* sangat mungkin disebabkan oleh manusia itu sendiri. Hal ini terjadi karena individu tersebut akan melewati masa *emerging adulthood* yang memiliki sifat-sifat yang dapat mempengaruhi munculnya *quarter life crisis*. Beberapa faktor internal meliputi:

##### a) *Identity Exploration* (Eksplorasi Identitas)

Penemuan identitas individu merupakan suatu proses menuju kedewasaan dimulai dari tahapan ini. Individu akan menganggap serius terhadap pencarian identitas individu, menyelidikinya, dan berkonsentrasi untuk lebih siap dalam menghadapi kehidupan masa depannya. Selain itu, individu tersebut mulai memikirkan subjek yang sebelumnya tidak terlalu mereka pikirkan. Berawal dari pertanyaan yang filosofis seperti, “apakah tujuan seseorang untuk hidup atau bagaimana peran menjadi seseorang yang dapat berguna bagi keluarga dan masyarakat, apa jati diri seseorang dan akan menjadi apa di kemudian hari”. Karena identitas diri pada akhirnya akan membangkitkan kesadaran akan pilihan-pilihan dalam hidup individu, pencarian identitas diri individu dapat membingungkan dan menimbulkan ketidakpastian dan kekhawatiran pada individu tertentu. Keadaan ini meningkatkan kerentanan individu terhadap krisis seperempat kehidupan.

##### b) *Instability* (Ketidakstabilan)

Individu pada tahap menuju dewasa awal akan mengalami ketidakstabilan secara konsisten. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perubahan tersebut adalah perubahan cara hidup. Pada tahun 1970, seseorang yang berusia 21 tahun biasanya telah mencapai tahap perkawinan, kehamilan, tamat sekolah, pekerjaan penuh, dan lain-lain. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, individu mulai disibukkan dengan kesulitan akademik, pencarian kerja, kecemasan untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri, dan masalah lain sekitar usia 21 tahun. Dengan demikian, individu diarahkan oleh penyesuaian untuk selalu siap dalam berbagai situasi yang tidak sesuai pada apa yang sudah dipersiapkan.

c) *Being Self-focused* (Fokus pada Diri Sendiri)

Individu mulai berupaya untuk mampu menjadi pribadi yang mandiri, berawal dari individu belajar bagaimana membuat keputusan sendiri dan mengambil tanggung jawab untuk itu, sampai dengan mulai membentuk pondasi sebelum memasuki kedewasaan. Banyak pilihan sulit yang harus diambil di masa depan akan berdampak padanya, termasuk memilih kuliah atau bekerja, mencoba kuliah dan bekerja, tetap bersekolah atau putus sekolah, memilih jurusan yang sesuai dengan kesukaannya, dan banyak lagi. Sekalipun orang lain ikut berkontribusi dalam proses pengambilan keputusan, akan tetapi yang pada akhirnya akan membuat pilihan adalah individu itu sendiri. Karena fakta bahwa orang lain tidak benar-benar memahami apa yang diinginkan oleh individu tersebut.

d) *Feeling in Between* (Perasaan Diantara)

*Feeling in between* atau perasaan diantara merupakan suatu periode ketika individu sedang berada pada kondisi perasaan antara

dewasa dan remaja, serta harus memenuhi standar untuk menjadi orang dewasa. Individu tersebut ada kalanya akan merasa bahwa individu bukan lagi berada diusia remaja, tetapi terkadang juga akan merasa bahwa individu belum mencapai karakteristik dewasa seperti menerima tanggung jawab penuh untuk dirinya sendiri, mampu membuat penilaian sendiri, dan mandiri secara finansial.

e) *The age of possibilities* (Usia Kemungkinan)

Usia kemungkinan merupakan tahap dimana individu memiliki peluang ke berbagai kemungkinan dan pilihan yang menguntungkan dalam hal pekerjaan, pasangan hidup, pandangan hidup. Pada tahap ini, ada lebih banyak harapan dari biasanya untuk masa depan. Harapan dan impian memiliki banyak arti penting bagi individu. Maka orang tersebut mulai meragukan aspirasi dan impiannya di masa depan, bertanya-tanya apa yang akan terjadi jika apa yang diharapkan dan diimpikan tidak sesuai dengan yang direncanakan dari masa lalu, sehingga muncul kekhawatiran tidak terpenuhinya harapan dan keinginan tersebut.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal pada *quarter life crisis*, yaitu:

a) Hubungan Interpersonal dengan Teman, Pasangan Hidup dan Relasi dengan Keluarga

Di tahap ini, individu mulai ragu kapan individu siap untuk menikah dan apakah pasangannya saat ini adalah orang yang ideal untuk menghabiskan sisa hidup bersamanya. Selain itu, untuk para lajang, individu akan menghadapi ambisi untuk membangun hubungan dengan lawan jenis. Kemudian dalam membangun hubungan dengan keluarga, individu akan merasa sudah cukup dewasa dan tidak lagi membebani

keluarga secara terus menerus, sehingga timbul keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri. Walaupun secara finansial belum cukup mampu untuk hidup mandiri. Sebaliknya, untuk menjalin hubungan pertemanan dengan seseorang akan timbul pertanyaan-pertanyaan dari dalam dirinya bagaimana peran teman sejati yang dibutuhkan bagi dirinya.

b) Kehidupan Pekerjaan dan Karir

Beberapa orang percaya bahwa di masa perkuliahan emosi tidak cukup untuk mempersiapkan seseorang untuk memasuki dunia kerja. Perubahan lingkungan tempat kerja yang kompetitif dan penuh tekanan memaksa individu untuk menyesuaikan diri, dan akibatnya tidak sedikit orang yang mengalami stres. Selain itu, tampaknya individu tersebut tidak yakin apakah akan memilih profesi yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya atau yang hanya sekadar tuntutan kebutuhan.

c) Tantangan Akademik

Individu dalam melalui proses akademisnya, terkadang individu merasa bahwa tidak sebanding dengan bidang yang diminatinya. *Quarter life crisis* yang sedang dihadapi oleh individu akan membuat banyak sekali pertanyaan yang timbul mengenai sesuatu yang lebih “menantang” akibatnya, akan timbul perasaan seperti kecurigaan mengenai akademik yang sedang dijalani. Pertanyaan lain yang timbul, yaitu tentang apakah bidang yang sudah ditekuni selama di perkuliahan dapat membantu pekerjaannya di masa depan.

Menurut Robbins (2004: 147) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, yaitu:

a. Faktor Internal

Krisis seperempat kehidupan juga dapat dipengaruhi secara internal, seperti yang dikemukakan oleh Robbins (2004: 147) ketika seseorang mulai merenungkan berbagai pertanyaan yang muncul terkait kehidupan mereka. Berikut adalah faktor internal krisis seperempat kehidupan, yaitu:

a) *Dreams and Hope* (Mimpi dan Harapan)

Individu ketika mencapai tahap *quarter life crisis*, akan mulai mempertimbangkan harapan dan impian yang individu miliki untuk masa depan. Ketakutan individu akan masa depan mencakup dimana individu menemukan minatnya, berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan, dan pertanyaan tentang keterbelakangan dalam memenuhi harapan, membuatnya merasa seolah-olah harus mengubah serta mengelola tujuan dan impiannya.

b) *Religion and Spirituality* (Agama dan Spiritualitas)

Krisis yang biasanya terjadi pada individu pada usia ini dapat timbul ketika individu mulai meragukan tentang iman yang telah diamalkan sejak mereka masih kecil. Pertanyaan yang seringkali muncul seperti benarkah hidupnya dipengaruhi oleh keyakinan agamanya? Hal tersebut menyangkut apakah agama yang dipilihnya adalah agama yang paling baik dan benar baginya. Individu juga mulai bertanya-tanya apakah spiritualitas atau religiusitas berdampak pada moral dan perilaku sosial. Kekhawatiran ini memunculkan fakta bahwa pada usia ini individu mulai membenarkan bahwa kepercayaan mengenai religius atau filosofis mereka berdasarkan nilai-nilai mereka sendiri, terlepas dari keyakinan keluarga atau teman terdekat mereka.

b. Faktor Eksternal

Menurut Robbins (2004: 148), ada berbagai komponen masalah yang dihadapi seseorang selama periode *quarter life crisis* yang dipengaruhi oleh faktor dari luar, antara lain:

a) *Relationship* (Menjalin Hubungan)

Individu saat mencapai usia 20 tahunan, mulai menemukan cinta atau paling tidak mencari seseorang yang tepat adalah salah satu tujuan utama dirinya. Kebanyakan individu mulai khawatir tentang menemukan pasangan ideal untuk menghabiskan sisa hidup mereka. Salah satu persoalan pada masalah cinta adalah bahwa zona kehidupan yang tidak mampu dikendalikan sepenuhnya oleh individu, sehingga menyebabkan individu merasa bersandar pada perasaan orang lain. Pada usia ini individu juga mulai mencoba untuk bertemu seseorang, memberikan perasaannya kepada orang lain, dan menempatkan orang lain pada keadaan yang individu tersebut inginkan darinya.

b) *Educational Challenges* (Tantangan Akademik)

Tahap awal kedewasaan yang saat ini sedang dijalani oleh individu menimbulkan berbagai pertanyaan-pertanyaan apakah bidang akademik yang individu pilih tepat untuk pekerjaannya di masa depan. Pertanyaan ini timbul dari ketidakpastian tentang bagaimana menangani tekanan dan hambatan pekerjaan di masa depan. Pada tahap ini, individu tersebut mulai memikirkan apakah akan melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya, seperti gelar pasca sarjana untuk memajukan profesinya, atau langsung mulai bekerja.

c) *Work Life* (Dunia Kerja)

Masalah terkait pekerjaan kemungkinan besar merupakan penyebab utama krisis seperempat kehidupan, terlepas dari kenyataan

bahwa individu dapat menghabiskan hingga 60% hingga 70% dari hidup mereka di tempat kerja. Setelah lulus, menjadi jelas bahwa pekerjaan akan memainkan peran penting dalam membentuk identitas seseorang, setidaknya di mata orang lain. Individu dipaksa untuk berpikir bahwa apa yang dilakukannya adalah untuk mencari nafkah.

d) *Home, Friends and Family* (Rumah, Teman dan Keluarga)

Rumah dikatakan sebagai tempat perlindungan dari masalah yang mendesak atau tempat kembali. Akan tetapi, ada kalanya keadaan di rumah seperti teman sekamar yang tidak menyenangkan, tuntutan orang tua, dan lokasi geografis, dapat benar-benar menyebabkan stres. Kecenderungan ini tidak dapat dihindari karena cara individu mendefinisikan identitas diri sangat dipengaruhi oleh orang yang ditemui. Cara individu berinteraksi dengan orang lain berpotensi mendorong perkembangan ikatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup atau mengurangi stres. Rahasiannya adalah menemukan keseimbangan antara mempertahankan keunikan individu dan menerima dukungan dari orang lain.

Berdasarkan pemaparan dari para ahli mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi, diantaranya faktor internal (eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan diantara dan usia kemungkinan) dan faktor eksternal (hubungan interpersonal dengan teman, pasangan hidup dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, dan tantangan akademik).

#### **4. *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif Islam**

Menurut Santrock (2004: 165) struktur kehidupan pada masa dewasa awal adalah integrasi dari struktur internal diri seperti nilai, tujuan, keyakinan, kemudian akan berkesinambungan dengan struktur eksternal seperti peran,

komitmen, aktivitas. Pada masa transisi remaja menuju dewasa, individu akan banyak mengeksplor, mencari jati diri yang diharapkan akan membentuk kehidupan pada masa depannya. Pada saat individu mengeksplorasi diri atau pencarian nilai hidup yang disadari kurang baik atau bahkan tidak baik sama sekali maka akan muncul rasa kekecewaan, *insecure*, depresi hingga kehilangan arah tujuan hidup, mempertanyakan identitas diri yang disebut dengan fenomena *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001: 6). *Quarter life crisis* merupakan periode perkembangan psikologis yang muncul di usia 20 sampai 30 tahun sebagai masa transisi antara masa remaja (*adolescence*) menuju masa dewasa (*adulthood*) (Atwood & Scholtz, 2008: 235).

Islam sebagai agama yang komprehensif telah mengatur segala aspek kehidupan manusia. Al-Qur'an dan hadits sebagai rujukan dalil dalam Islam yang menjelaskan tata cara hidup, dari yang sifatnya kecil seperti memberi makan pada hewan hingga hal yang besar seperti konsep riba. Sejatinya setiap manusia akan mencari hakikat dalam hidupnya, namun proses pencarian akan lebih bernilai jika mengikuti agama serta melakukan pendekatan terhadap apa yang diajarkan agama atau dengan istilah *Islamic worldview* (Hamka, 2018: 143). Menurut Al-Ghazali (2015: 171) mengatakan bahwa salah satu penyebab lemahnya cinta kepada Allah adalah kuatnya cinta kita kepada dunia. 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.

Berdasarkan permasalahan mengenai *quarter life crisis* dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كَرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ



أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿١١٦﴾

“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”.

Menurut penjelasan ayat di atas berdasarkan Tafsir Al-Mishbah, yaitu Allah SWT mengetahui apa yang akan terjadi pada umatnya. Apa yang diharapkan tentang masa depan tidak semua bernilai positif dan berjalan dengan baik, karena bisa saja di balik rerumputan yang diinjak ternyata ada lubang yang bisa membuat diri sendiri terjatuh. Mendekatkan diri kepada Allah SWT tentu akan cenderung memandang segala sesuatu secara positif dalam keadaan apapun, serta mampu mengatasi emosional atau respon negatif dalam diri (Shihab, 2017: 554).

Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Wen (2010: 35) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat religiusitas tinggi lebih tangguh saat mengalami kebimbangan atau sedang mengalami keadaan tertekan. Individu dengan tingkat pemahaman agama yang baik dapat membantu menghadapi *quarter life crisis* baik di usia 20an atau usia selanjutnya.

## **B. Konseptualisasi Variabel Resiliensi Akademik**

### **1. Pengertian Resiliensi Akademik**

Menurut Nashori & Saputro (2021: 99) resiliensi merupakan salah satu respon positif yang timbul dari beragam pengalaman negatif dan kesulitan yang terjadi pada kehidupan masing-masing individu. *American Psychological Association* (APA) mendefinisikan bahwa resiliensi sebagai suatu metode untuk dapat menyesuaikan dalam menghadapi berbagai kondisi, seperti trauma, kesulitan, tragedi, ancaman yang mampu menyebabkan individu merasa stres

(Nashori & Saputro, 2021: 99). Resiliensi memiliki beberapa komponen sehingga menjadikan resiliensi memiliki definisi yang beragam menurut ahli, salah satunya adalah resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan kemampuan dalam menghadapi tantangan untuk meningkatkan keberhasilan khususnya pada bidang akademik (Cassidy, 2016: 2). Resiliensi dalam bidang akademik berarti mampu untuk mengatasi hambatan yang muncul selama menjalani pendidikan serta dapat menyelesaikannya dengan baik (Rahmawati, 2012: 50).

Resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar, yakni sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri individu (Hendriani, 2017: 142). Menurut Rojas (2015: 64) resiliensi akademik adalah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, dimana individu akan memperlihatkan perilaku adaptifnya ketika individu tersebut dihadapkan pada rintangan dan mengembangkan kemampuan baru dalam menghadapi tantangan maupun kesulitan di bidang akademik. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Hardiansyah, dkk. (2020: 186) terkait dengan resiliensi akademik, yaitu cara pandang individu dalam menghadapi isu dan tantangan yang berbentuk faktor yang dapat mempengaruhi cara pendekatannya terhadap masalah akademik, seperti menyesuaikan diri dengan tekanan akademik, mengubah diri sesuai dengan keadaan, mengelola perasaan frustrasi terhadap masalah akademik, memperkuat diri dan bertahan pada masalah akademik, merencanakan ke depan dan mengidentifikasi tantangan dan mampu menemukan solusi untuk mengatasi tantangan (Hardiansyah, dkk., 2020: 187).

Menurut Sari & Indrawati (2017: 179) resiliensi akademik mengacu pada kemampuan siswa untuk bertahan dalam keadaan yang sulit, mengatasi kesulitan dan menanggapi kendala serta tuntutan akademik dengan baik. Pendapat ini didukung oleh Satyaningrum (2014: 2) mendefinisikan bahwa

resiliensi akademik sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi di lingkungan akademik dengan cara merespon secara sehat dan produktif untuk mengembangkan diri sehingga mampu menghadapi dan mengatasi tuntutan akademik. Resiliensi akademik merupakan proses dinamis yang menampilkan kekuatan untuk bangkit dari keadaan sukar yang dapat mengecewakan dan pengalaman emosional negatif yang tidak menyenangkan yang dapat mengganggu kegiatan akademik (Yulianti, dkk., 2021: 77). Individu mengembangkan keterampilan dan bakat mereka sepanjang waktu sebagai hasil dari pekerjaan yang mereka lakukan untuk mengatasi hambatan dan menghadapi tantangan di lingkungan akademik (Wahyudi & Partini, 2019: 114).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik garis besar mengenai definisi resiliensi akademik yang merupakan kapabilitas individu untuk bertahan dalam lingkungan akademik walaupun pernah jatuh sekalipun, kemudian individu seraya berusaha untuk pulih dari situasi sulit dan tekanan untuk meningkatkan nilai akademiknya, meskipun menghadapi banyak kesulitan dan hambatan.

## **2. Aspek – aspek Resiliensi Akademik**

Menurut Cassidy (2016: 4) resiliensi akademik mencakup tiga aspek, yaitu:

### **a. *Perseverance* (Ketekunan)**

Respon perilaku individu ketika menghadapi tantangan akademik disebut dengan ketekunan. Individu yang berusaha keras, mencoba yang terbaik, tidak mudah menyerah, tetap berpegang pada rencana dan tujuan dan menerima kritik dari orang lain

### **b. *Reflecting and Adaptive Help-seeking* (Mencari Bantuan Adaptif)**

Refleksi diri adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan reaksi kognitif mendalam individu untuk mengalami tantangan akademik dan mencari bantuan. Menggambarkan individu yang mampu mengevaluasi kekuatan dan kelemahannya, berusaha mempelajari hal-hal baru dan meminta bantuan dan dukungan dari orang lain.

c. *Negative Affect and Emotional Response* (Pengaruh Negatif dan Respon Emosional)

Karakteristik ini menggambarkan reaksi emosional individu terhadap tantangan intelektual. Mendefinisikan kekhawatiran, reaksi buruk, pilihan dan penerimaan terhadap pengaruh berbahaya yang dialami individu.

Sedangkan aspek-aspek resiliensi akademik menurut Martin & Marsh (2009: 7) terdiri dari empat aspek, yaitu:

a. *Confidence (Self-belief)*

*Confidence* atau *self-belief*, yaitu keyakinan mahasiswa tentang pemahaman dan kompetensinya dalam menyelesaikan kegiatan akademik.

b. *Control (a Sense of Control)*

Kontrol mengacu pada kapabilitas mahasiswa untuk menafsirkan dan mengelola tuntutan atau kesulitan yang muncul selama kegiatan akademik.

c. *Composure (Anxiety)*

Perasaan cemas dan khawatir adalah dua aspek ketenangan. Ketika seorang mahasiswa merasa sulit untuk berkonsentrasi pada studi, tugas, atau ujiannya, dapat mengindikasikan timbulnya kecemasan. Individu yang sedang mengalami kecemasan, setidaknya minimal dapat mengelola

perasaan tidak nyaman, mengatasi stres, fokus dan berpikir jernih saat membuat keputusan serta tidak terpengaruh oleh situasi stres.

d. *Commitment (Persistence)*

Komitmen atau kegigihan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa untuk bertahan dan tetap berkomitmen meskipun menghadapi situasi yang menantang atau sulit.

Aspek-aspek yang akan diaplikasikan pada penelitian ini adalah aspek dalam resiliensi akademik yang dijelaskan oleh Cassidy (2016: 4) yang terdiri dari *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif) dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

### **3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik**

Menurut Jowkar, dkk., (2014: 35) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik, yaitu:

a. Faktor Perlindungan Internal

Faktor pelindung internal adalah sifat dan mutu pribadi yang berkontribusi pada hasil perkembangan yang bermanfaat bagi individu. Contohnya termasuk sikap, keterampilan, nilai-nilai dan keyakinan. Ketangguhan individu dapat membedakannya dari orang lain karena perlindungan internal ini. Faktor pelindung internal, diantaranya:

a) Kerja sama dan Komunikasi

Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk bekerja sama dengan individu yang lain untuk menuntaskan suatu masalah maupun kegiatan lainnya dan didukung dengan komunikasi yang baik.

b) Empati

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam merasakan dan membantu untuk mengatasi masalah orang lain.

c) Kemampuan Memecahkan Masalah

Kemampuan individu untuk mengatasi atau menyelesaikan masalahnya dengan pikiran yang tenang untuk mencari solusi terkait masalah yang dihadapinya.

d) Tujuan dan Aspirasi

Individu memiliki tujuan dan harapan terhadap suatu yang dapat membantunya menuju keberhasilan.

e) Efikasi Diri

Berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan suatu tindakan.

f) Kesadaran Diri

Kemampuan individu untuk dapat merasakan dan memahami dirinya sendiri.

b. Faktor Perlindungan Eksternal

Faktor pelindung eksternal meliputi dukungan lingkungan sosial, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah atau universitas, masyarakat dan kelompok sebaya. Faktor pelindung eksternal, yaitu:

a) Hubungan Kepedulian

Berkaitan dengan kepedulian individu satu dengan individu yang lainnya dalam berbagai hal.

b) Harapan Tinggi

Suatu bentuk pengharapan yang tinggi terhadap sesuatu di masa depan.

c) Dorongan untuk Berpartisipasi di Lingkungan

Berkaitan dengan keinginan individu untuk terus ikut aktif dalam kegiatan lingkungan.

Menurut Everall, dkk., (2006: 463) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik, yaitu:

a. Individu

Resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor personal yang bersumber dari diri individu itu sendiri. Faktor-faktor yang berasal dari individu itu sendiri, yaitu:

a) Intelegensi

Kecerdasan melibatkan kemampuan untuk mempelajari hal-hal baru, memperoleh kebijaksanaan melalui pengalaman, berpikir abstrak, bertindak dengan niat, dan menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan. Penerapan kecerdasan untuk memahami diri sendiri atau orang lain dalam berbagai situasi adalah kecerdasan yang dimaksud, bukan hanya dari hasil IQ individu.

b) *Problem Focused Coping* (Koping yang Berfokus pada Masalah)

Resiliensi dipengaruhi oleh individu yang diyakini memiliki keterampilan koping. Individu menggunakan proses koping untuk membantunya menyesuaikan diri dengan masalah yang dihadapi. Individu dapat menggunakan teknik pemecahan masalah untuk

menghadapi masalah dan menghasilkan solusi yang akan menguntungkannya dan orang lain.

c) *Internal Locus Control* (Lokus Kendali Internal)

Salah satu lokus kendali internal yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik adalah kemampuan bawaan individu. Individu akan berpikir bahwa individu mampu menangani sendiri masalah yang timbul. Selain itu, individu memiliki pengaruh atas segala sesuatu yang dapat berdampak pada kehidupannya.

d) Konsep diri

Kemampuan untuk memiliki konsep diri yang sehat, berpikir positif setiap saat, serta membuat tujuan yang praktis dan masuk akal. Resiliensi dapat ditingkatkan jika individu tersebut sudah mengetahui siapa dirinya dan selalu berpikir positif. Konsep diri adalah keseluruhan keberadaan dan pengalaman individu dalam kaitannya dengan persepsi individu tentang dirinya sendiri.

e) *Self-Esteem* (Harga Diri)

Individu ketika dihadapkan pada kesulitan dalam hidup, rasa harga diri individu akan sangat membantu. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan lebih tangguh secara akademis karena individu akan mampu bertahan melalui tantangan dan tumbuh dalam kepercayaan diri. Harga diri adalah metode berpikir tentang diri sendiri sebagai citra diri individu. Perkembangan potensi resiliensi sangat dipengaruhi oleh harga diri ini.

b. Keluarga



Keluarga adalah salah satu fondasi untuk meningkatkan resiliensi karena dapat membimbing dan menginformasikan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan. Perawatan, perhatian, pengasuhan, dan ekonomi, tanggung jawab sosial adalah semua aspek interaksi individu yang merupakan salah satu pembelajaran yang hanya didapati dengan orang tua. Keluarga sangat menentukan dalam pola pengasuhan dan pendidikan anggota keluarganya.

c. Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari sumber selain individu. Resiliensi dapat ditingkatkan dengan keterlibatan individu dalam kegiatan di lingkungannya seperti di rumah, di komunitasnya, dan di lingkungan pendidikan. Individu yang resilien mencari, meminta, atau mendapatkan bantuan dari orang terdekat ketika menemui kesulitan dan hambatan di lingkungan atau masyarakat, termasuk tetangga, guru, pelatih, dan lain-lain.

Berdasarkan pemaparan dari para ahli mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor perlindungan eksternal (kerja sama dan komunikasi, empati, kemampuan memecahkan masalah, tujuan dan aspirasi, efikasi diri, kesadaran diri), faktor perlindungan internal (hubungan kepedulian, harapan tinggi, dan dorongan untuk berpartisipasi di lingkungan).

#### **4. Resiliensi Akademik dalam Perspektif Islam**

Permasalahan psikologis dan sosial yang rentan dialami mahasiswa membutuhkan suatu faktor protektif yang dapat menjaga kesejahteraan siswa dan mahasiswa, seperti resiliensi akademik. Menurut McGillivray & Pidgeon (2015: 34), resiliensi merupakan salah satu faktor protektif yang dapat mengurangi tekanan dan juga dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari

suatu permasalahan. Resiliensi memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan sosial dan kesejahteraan subjektif. Hal ini kemudian dapat meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan dalam menyesuaikan diri mahasiswa dalam menjalani kehidupan di kampus.

Spiritualitas merupakan faktor internal yang mempengaruhi resiliensi akademik yang dapat dilihat dalam baiknya kondisi afeksi, fungsi kognitif, dan kemampuan sosial individu dengan lingkungan akademik. Selain spiritualitas, sifat (*trait*) kepribadian juga menjadi faktor internal yang dapat mempengaruhi resiliensi mahasiswa. Fieldman (1993) mendefinisikan *trait* sebagai suatu dimensi yang cenderung menetap dari suatu karakteristik kepribadian. Salah satu teori kepribadian yang berkembang adalah *the big five personality* yang mengelompokkan *trait* menjadi lima dan salah satunya adalah *agreeableness*. *Agreeableness* menggambarkan bagaimana kualitas individu dalam melakukan hubungan interpersonal. Deniz & Satici (2017: 220) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki sifat kepribadian *agreeableness* juga memiliki sikap kooperatif dan berperilaku baik terhadap orang lain dan membuat individu mudah untuk menjadi resilien. Islam dalam wadah psikologi Islam memberikan tuntunan kepada mahasiswa untuk tetap memiliki hubungan interpersonal yang baik bahkan kepada orang yang tidak menyukai atau menyakitinya.

Berdasarkan permasalahan mengenai resiliensi akademik dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Insyirah ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”.

Menurut penjelasan ayat di atas berdasarkan Tafsir Al-Mishbah, yaitu salah satu sunnah-Nya yang bersifat umum dan konsisten, yaitu “Setiap

kesulitan pasti disertai atau disusul oleh kemudahan selama yang bersangkutan bertekad untuk menanggulangnya”. Ayat di atas seakan-akan menyatakan: kelapangan dada yang engkau peroleh, keringanan beban yang selama ini engkau rasakan, keharuman nama yang engkau sandang, itu semua disebabkan sebelum ini engkau telah mengalami puncak kesulitan. Namun, engkau tetap tabah dan optimis sehingga berlakulah bagimu ketetapan Allah, yaitu “Apabila krisis atau kesulitan telah mencapai puncaknya maka pasti ia akan sirna dan disusul dengan kemudahan”. Seberat apapun kesulitan yang dihadapi, pasti dalam celah-celah kesulitan itu terdapat kemudahan-kemudahan. Ditemukan pula riwayat serupa yang disandarkan kepada sahabat-sahabat Nabi Muhammad SAW lainnya, seperti Ibn ‘Abbas, Ibn Mas’ud ra., dan lain-lain. Kemudahan berganda yang dijanjikan ini dapat diperoleh individu dalam kehidupan di dunia dan dapat pula dalam arti satu kemudahan di dunia dan satu lainnya di akhirat (Shihab, 2017: 417-419).

### **C. Konseptualisasi Variabel Kematangan Emosi**

#### **1. Pengertian Kematangan Emosi**

Emosi adalah salah satu kemampuan yang dikuasai oleh individu dalam wujud rasa dan perasaan. Kemampuan ini sering memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan. Kematangan emosi individu merupakan proses yang kompleks dalam perkembangan manusia, terutama pada remaja akhir yang akan memasuki usia dewasa awal, dimana saat ini mulai mengalami perubahan fisik dan psikis yang signifikan. Chaplin (2009: 54) mengartikan bahwa emosi merupakan stimulasi organisme yang melibatkan perubahan sadar yang berdampak signifikan pada perilaku. Menurut Asih & Pratiwi (2012: 36) perkembangan emosi mengarah pada integrasi dan pengorganisasian semua komponen emosi. Emosi dihasilkan melalui perkembangan yang dipengaruhi oleh pengalaman.

Kematangan emosi didefinisikan oleh Kartono & Gulo (2010: 36) sebagai suatu keadaan atau kondisi dimana seseorang telah mencapai tingkat pertumbuhan emosi tertentu dan tidak lagi menunjukkan emosi seperti pada masa remaja. Menurut Muawanah & Pratikto (2012: 492) kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk mengekspresikan emosinya dengan cara yang tepat dan berupaya untuk melatih pengendalian diri, kemandirian, memiliki efek diri, dan memiliki tingkat penerimaan yang tinggi. Menurut Walgito (2010: 36), seseorang yang memiliki pengendalian diri secara emosional termasuk dalam kategori individu yang matang secara emosional. Walgito (2010: 36) menjelaskan bahwa individu mampu berpikir lebih jernih ketika emosinya bisa diarahkan dan mampu memandang permasalahan secara objektif.

Kematangan emosi, menurut Chaplin (2009: 211), adalah keadaan atau kondisi telah mencapai tingkat perkembangan emosi tertentu. Istilah “kedewasaan” atau “kematangan” kerap kali mendorong adanya keterkaitan pada kontrol emosional. Kematangan emosi menurut Kurnia Illahi & Akmal (2017: 173) merupakan kemampuan seseorang dalam menyadari (*self-awareness*), mengelola (*self-regulating*), dan memotivasi diri (*self-motivating*), serta kemampuan menyadari situasi sosial (*social-awareness*) dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (*social skill*). Menurut Khairani (2016: 75), faktor yang paling dekat dengan kepribadian adalah kematangan emosi. Individu dapat mengatur emosinya ketika mampu berpikir rasional, memahami diri sendiri, dan menunjukkan emosi pada saat dan waktu yang tepat, baru dapat dikatakan bahwa individu telah mencapai kematangan emosi. Kematangan emosi menurut pendapat Guswani & Kawuryan (2011: 87) adalah kemampuan untuk menerima aspek-aspek yang kurang baik dari lingkungan individu tanpa menanggapi secara negatif melainkan dengan bertindak secara bijaksana.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik garis besar mengenai definisi kematangan emosi yang merupakan keadaan dimana individu dapat mengatur pikiran atau emosinya untuk berpikir lebih jernih, tidak mudah terpengaruh oleh isyarat emosional yang datang dari dalam atau luar, dan reaksi yang individu terima untuk membuat keputusan yang lebih objektif secara emosional.

## **2. Aspek – aspek Kematangan Emosi**

Menurut Katkovsky & Gorlow (1976: 67), kematangan emosi mencakup tujuh aspek, yaitu:

### **a. Kemandirian**

Kemandirian yang dimaksud di sini adalah kemampuan individu dalam bertindak untuk mengambil suatu keputusan terhadap apa yang sudah menjadi tujuannya serta dapat bertanggung jawab terhadap keputusan yang sudah diambil.

### **b. Kemampuan Menerima Kenyataan**

Individu dapat menerima terhadap kenyataan yang terjadi pada dirinya tidak akan sama dengan orang lain, serta setiap individu tentunya mempunyai kemampuan, kesempatan, dan tingkat kecerdasan yang berbeda dengan dengan individu lainnya.

### **c. Kemampuan Beradaptasi**

Individu yang memiliki kematangan secara emosi dapat menyesuaikan serta mampu menerima berbagai macam karakter kepribadian seseorang dan mampu beradaptasi secara mudah diberbagai kondisi ataupun persoalan yang dihadapi.

### **d. Kemampuan Merespon dengan Cepat**

Individu yang memiliki kematangan emosi dalam berbagai kondisinya akan mempunyai tingkat sensitivitas yang tinggi dalam menanggapi kebutuhan emosi orang lain, baik yang diluapkan ataupun tidak.

e. Merasa Aman

Individu dengan emosi yang matang mampu mengetahui bahwa sebagai makhluk sosial sudah semestinya mempunyai keterkaitan dengan orang lain.

f. Kemampuan Berempati

Kemampuan berempati yang dimaksud dalam aspek ini adalah individu yang mampu memposisikan dirinya pada kondisi orang lain serta mengerti dengan apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan oleh orang tersebut.

g. Kemampuan Menguasai Amarah

Individu dalam menguasai amarahnya ketika sudah memiliki emosi yang matang maka akan memahami faktor apa saja yang dapat menyebabkan timbulnya kemarahan pada dirinya, sehingga individu tersebut mampu untuk mengendalikan dan mengontrol perasaan amarahnya.

Sedangkan aspek-aspek kematangan emosi menurut Murray (dalam Nashukah & Darmawanti 2013: 95) terdiri dari empat aspek, yaitu:

a. Pemberian dan Penerimaan Cinta

Individu yang mampu mencurahkan perasaan cintanya serta mampu mendapatkan cinta dan atensi dari seseorang yang mencintainya.

b. Pengendalian Emosi

Individu yang matang secara emosional mampu memanfaatkan amarahnya guna sumber energi dalam menambah usahanya untuk menemukan jalan keluar dari setiap permasalahan yang dihadapinya.

c. Toleransi terhadap Frustrasi

Kematangan emosi yang dimiliki oleh individu ketika terdapat suatu permasalahan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, individu akan memikirkan cara lain untuk menyelesaikannya.

d. Kemampuan Mengatasi Ketegangan

Individu yang memiliki pemahaman hidup yang kuat adalah individu yang matang secara emosional. Percaya pada kemampuan untuk mencapai tujuan yang sudah diharapkan oleh individu.

Aspek-aspek yang akan diaplikasikan pada penelitian ini adalah aspek dalam kematangan emosi yang dijelaskan oleh Katkovsky & Gorlow (1976: 67), yaitu kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, kemampuan beradaptasi, kemampuan merespon dengan cepat, merasa aman, kemampuan berempati dan kemampuan menguasai amarah.

### **3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi**

Menurut Gerungan (2010: 101) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi, yaitu:

a. Pola Asuh Orangtua

Keluarga merupakan pendidikan pertama yang paling terpenting dalam kehidupan anak-anak, tempat belajar dan mengekspresikan diri sebagai makhluk sosial. Keluarga terkhususnya orang tua merupakan salah satu kelompok sosial pertama yang memiliki peran dalam memfasilitasi

anak untuk dapat berhubungan secara langsung dengan lingkungan sosial. Pola perilaku anak ketika berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sekitar sangat dipengaruhi oleh bagaimana metode interaksi yang diajarkan oleh orang tuanya di rumah. Keluarga memiliki dampak yang cukup besar dalam melakukan pembentukan karakter kepribadian seorang anak. Pola asuh orang tua dalam memperlakukan anaknya di rumah akan memberikan dampak pada karakter kepribadian secara permanen dalam kehidupan seorang anak.

b. Pengalaman Traumatik

Pengalaman di masa lalu yang membuat traumatik di dalam diri individu mampu memberikan pengaruh khususnya pada perkembangan emosi individu. Perasaan khawatir ataupun takut dan sikap waspada yang berlebihan dapat berlangsung selama seumur hidup. Peristiwa-peristiwa traumatik yang dialami oleh individu biasanya berasal dari lingkungan keluarga atau lingkungan yang berada di luar keluarga.

c. Jenis Kelamin

Jenis kelamin yang berbeda mempunyai dampak yang berhubungan pada adanya perbedaan fungsi hormonal antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Perbedaan pada karakteristik emosi keduanya menjadikan fungsi jenis ataupun tuntutan sosial memiliki pengaruh yang berbeda.

d. Usia

Kematangan emosi dalam perkembangannya pada masing-masing individu searah dengan bertambahnya usia. Kematangan emosi individu dapat dipengaruhi pada kematangan fisiologis serta tingkat pertumbuhan individu. Bertambahnya usia individu yang semakin tua, kandungan hormonal yang ada pada tubuh akan semakin berkurang, akibatnya kondisi



emosinya akan terpengaruh dan mengalami penurunan. Individu yang sudah memasuki usia dewasa akhir tidak menutup kemungkinan untuk memiliki keadaan emosi yang tidak stabil dan cenderung meledak-ledak seperti kembali lagi ke masa remaja.

Menurut Ali & Asrori (2012: 69) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi, yaitu:

a. Perubahan Jasmani

Pertumbuhan anggota tubuh yang terjadi pada individu menunjukkan adanya perubahan jasmani yang dialami individu. Pada awalnya, pertumbuhan yang tidak menentu pada anggota tubuh bagian tertentu saja menyebabkan bentuk tubuh yang tidak seimbang. Ketidakseimbangan yang disebabkan oleh perubahan jasmani diasumsikan dapat mengakibatkan perkembangan emosi pada individu yang akan memasuki usia dewasa awal.

b. Pola Interaksi dengan Orang tua

Pola interaksi yang diberikan oleh orang tua terhadap anaknya memiliki beragam variasi. Setiap orang tua tentunya memiliki cara tersendiri yang menurut sudut pandangnya pola asuh yang terbaik untuk diberikan pada anaknya sehingga beberapa dari orang tua memiliki sifat yang otoriter dalam memberikan pola asuh, acuh tak acuh, memanjakan anak, tetapi ada pula juga yang memberikan pola asuh dengan penuh cinta dan kasih. Pola asuh yang diberikan oleh orang tua akan memberikan dampak terhadap kematangan emosi anaknya.

Berdasarkan pemaparan dari para ahli mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik terdapat beberapa faktor yang

mempengaruhi diantaranya pola asuh orangtua, pengalaman traumatik, jenis kelamin dan usia.

#### 4. Kematangan Emosi dalam Perspektif Islam

Emosi memang merupakan suatu hal yang dikaji dalam lingkup psikologi. Para ilmuwan psikolog sepakat bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas. Secara terminologi, emosi adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Dalam pandangan Islam, emosi merupakan anugerah pemberian Allah SWT yang diberikan untuk semua manusia sebagai kesempurnaan atas makhluk ciptaan-Nya.

Pada konteks ini, Al-Qur'an memberi petunjuk kepada manusia agar memiliki emosi yang matang serta mampu untuk mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis serta efek negatifnya. Kematangan emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak. Islam juga memandang kestabilan jiwa dan ruh menjadi tuntutan utama dalam kehidupan karena ia menjadi titik tolak kepada pembentukan emosi dan tingkah laku yang stabil (Wardah & Gojali, 2021: 554).

Berdasarkan permasalahan mengenai kematangan emosi dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Hadid ayat 23:

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

“Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan jangan pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri”.

Menurut penjelasan ayat di atas berdasarkan Tafsir Al-Mishbah, yaitu jangan terlalu bergembira yang dibarengi dengan rasa takabur, berbeda halnya dengan gembira yang dibarengi dengan rasa syukur atas nikmat apa yang diberikan-Nya kepada kalian atau apa yang didatangkan kepada kalian. Karena Allah SWT tidak menyukai setiap orang yang sombong dengan apa yang telah diberikan oleh Allah SWT kepadanya dan membangga-banggakannya terhadap orang lain. Kehidupan manusia akan terjadi suka dan duka, mujur dan malang akan berlaku, dan semuanya telah tertulis, manusia hanya dapat membaca dan menjalaninya. Pada ayat ini ditunjukkan bagaimana hendaknya sikap manusia dalam menghadapi gelombang hidup yang demikian. Jika dihadapkan dengan kehidupan yang malang sedang menimpa akan jangan berputus asa, karena di balik jalan yang mendaki akan bertemu jalan yang menurun. Maksudnya, setelah musibah menimpa pasti akan menemukan kebahagiaan yang tak terhingga. Selain itu, jangan pula terlalu bergembira ketika menerima yang menyenangkan hati. Di sinilah perlunya memakai dua pedoman hidup yang sangat penting, yaitu sabar ketika bencana datang, dan syukur ketika pertolongan Allah tiba (Shihab, 2017: 445).

Kematangan emosi dapat dibagi ke dalam beberapa model. Pertama, model *displacement*, yakni dengan cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi kepada objek lain, contohnya manajemen rasionalisasi dan dzikrullah. Kedua, model *cognitive adjustment* yaitu penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan upaya memahami masalah yang muncul, contohnya husnudzon, empati dan altruisme. Ketiga, model *coping*, yaitu dengan menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, meliputi, syukur, bersabar, pemberian maaf, dan adaptasi *adjustment*. Keempat, model lain-lain seperti regresi, represi dan relaksasi (Hude, 2006: 78).

#### **D. Hubungan Antara Resiliensi Akademik dan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis***

*Quarter life crisis* merupakan sebuah fenomena psikososial, yang erat kaitannya dengan kesejahteraan individu. *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*self-helplessness*) yang biasanya muncul pada individu dengan rentang usia 20-29 tahun. Periode *quarter life crisis* dapat terjadi ketika individu akan menyelesaikan perkuliahan, ditandai dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah pada depresi dan gangguan psikis lainnya (Sallata & Huwae, 2023: 2111). Periode *quarter life crisis* yang dialami oleh individu akan menimbulkan respon kecemasan meliputi kebimbangan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar individu, maraknya isu-isu psikologi, serta ketakutan dalam menjalin hubungan interpersonal. Permasalahan krisis yang kerap kali dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor eksternal, diantaranya yaitu mengenai tantangan akademik selama proses pembelajaran di kampus (Arnett, 2004: 135).

Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan bertahan dalam menghadapi krisis ini agar dapat mempertahankan kehidupan yang baik dan seimbang saat sedang mengalami tekanan yang berat atau yang dikenal dengan istilah resiliensi. Resiliensi secara akademik merupakan suatu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik. Resiliensi ini meliputi kemampuan untuk menyelesaikan masalah, mengambil keputusan yang tepat dan mampu merefleksikan diri untuk mencapai tujuan jangka panjang, sehingga mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk dapat merespon setiap kesulitan dengan adaptif. Resiliensi akademik akan memberikan peranan sebagai respon individu secara afektif, kognitif dan perilaku dalam menghadapi kesulitan/kegagalan akademik yang dialaminya (Cassidy, 2016: 2).

Individu yang mampu resilien dari periode *quarter life crisis* dapat menemukan kebermaknaan dalam hidupnya dan cenderung menjalani hari dengan pemikiran yang positif. Individu dengan resiliensi yang tinggi dalam bidang akademik akan memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih besar terhadap pengendalian emosi ketika dihadapkan dengan tuntutan akademik. Individu yang sedang memasuki masa perkuliahan tingkat akhir, akan dituntut untuk mampu memiliki emosi secara matang agar tidak masuk ke dalam periode *quarter life crisis* akibat tuntutan akademik yang dihadapinya. Kematangan emosi merupakan salah satu faktor internal pada *quarter life crisis* (Arnett, 2004: 137). Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik akan dapat merespon stimulus dengan tepat sehingga mampu mengontrol pikirannya serta dapat bertindak rasional, mampu berpikir secara objektif, bertanggung jawab dan menghadapi masalah dengan bijak (Walgito, 2005: 37).

Dapat disimpulkan bahwa dalam menghadapi periode *quarter life crisis*, individu yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi akan lebih mampu mengatasi tekanan akademik yang terkait dengan mencari pekerjaan, melanjutkan pendidikan, atau menyelesaikan tugas-tugas akademik (Braun, 2019: 864). Individu juga lebih mampu mengatasi rasa frustrasi dan kekecewaan yang mungkin muncul ketika individu mengalami kegagalan dalam mencapai tujuannya. Di sisi lain, individu yang memiliki tingkat kematangan emosi yang tinggi akan lebih mampu mengelola dan mengatasi emosi yang berhubungan dengan *quarter life crisis* (Al-Ali, dkk., 2020: 281). Individu lebih mampu mengenali dan mengatasi emosi negatif seperti kebingungan, rasa tidak pasti dan ketakutan akan masa depan. Selain itu, individu yang mampu mengekspresikan emosi positif seperti rasa percaya diri, semangat dan harapan, yang dapat membantu individu mengatasi tekanan yang berhubungan dengan *quarter life crisis*. Kedua faktor tersebut saling berhubungan karena individu yang memiliki tingkat resiliensi akademik dan kematangan emosi yang tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk mengatasi

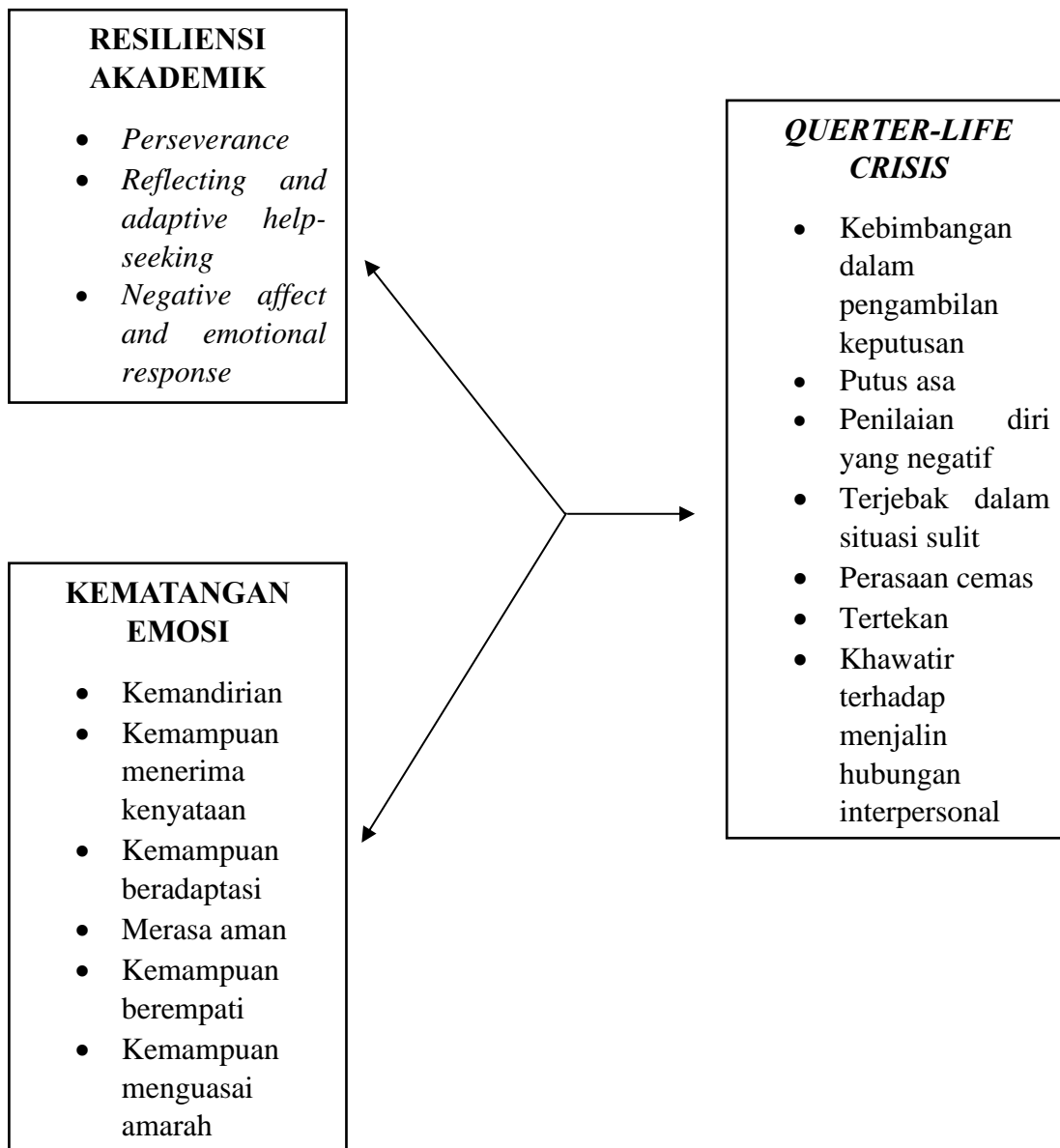
tekanan secara lebih efektif. Hal ini dapat membantu individu menghadapi *quarter life crisis* dengan lebih baik dan mampu menemukan solusi yang lebih efektif dalam menghadapi masalah yang muncul. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki resiliensi akademik dan kematangan emosi cenderung lebih mudah terjebak dalam tekanan yang berhubungan dengan *quarter life crisis*, sehingga sulit untuk menemukan jalan keluar dari situasi tersebut (Nossair & Mousa, 2021: 310).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini yang menjelaskan apabila mahasiswa memiliki tingkat resiliensi akademik dan kematangan emosi yang baik, akan dapat membantu mereka dalam mencegah terjadinya *quarter life crisis* karena kekhawatiran mereka atas hal-hal yang membuat merasa takut karena akan menghadapi kehidupan di masa depan yang tidak sesuai dengan apa yang sudah diharapkan sebelumnya.

## E. Kerangka Berpikir

**Gambar 2.1**

Skema Hubungan antara Resiliensi Akademik dan Kematangan Emosi dengan *Quarter Life Crisis* pada Santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang



## F. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2019: 99) hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara atas permasalahan dari rumusan masalah yang dijelaskan menggunakan bentuk kalimat tanya. Pada hipotesis ini dinyatakan jawaban sementara lantaran hanya berdasarkan pada teori-teori yang signifikan dan bukan didasari oleh data yang empiris yang didapat dengan melakukan pengumpulan data. Berdasarkan pada rumusan masalah, tujuan dan landasan teori di atas, maka hipotesis yang dapat diajukan pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

H1 : Ada hubungan antara resiliensi akademik dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang

H2 : Ada hubungan antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang

H3 : Ada hubungan antara resiliensi akademik dan kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang.



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan, yaitu penelitian korelasional. Menurut Fraenkel & Wallen (2008: 328) penelitian korelasional merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk mengetahui mengenai sejauh mana hubungan serta tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut, sehingga pada penelitian tersebut tidak terjadi manipulasi pada variabel. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui mengenai sejauh mana variabel dalam sebuah penelitian memiliki hubungan dengan variabel lainnya.

Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan terhadap suatu kajian yang empiris dengan menggunakan cara mengumpulkan, menganalisa dan menampilkan data dalam bentuk angka (Prajitno, 2013: 1).

#### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan atribut yang menjadi acuan dalam penelitian dapat berupa seseorang atau objek, yang mempunyai berbagai macam variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain (Sugiyono, 2019: 41). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti, yaitu:

##### **a. Variabel Dependen (Y)**

Variabel dependen atau dalam Bahasa Indonesia biasa disebut dengan variabel terikat. Variabel dependen juga disebut dengan variabel hasil, keluaran ataupun konsekuensi. Hal ini sejalan dengan yang

dikemukakan oleh Azwar (2018: 34) bahwa variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau variabel konsekuensi yang disebabkan oleh variabel bebas. Variabel terikat atau dependen dalam penelitian ini adalah *quarter life crisis*.

b. Variabel Independen (X)

Variabel Independen atau dalam Bahasa Indonesia disebut variabel bebas. Variabel independen ini disebut juga dengan variabel stimulus atau variabel prediksi terhadap variabel dependen. Menurut Azwar (2018: 34) variabel independen merupakan variabel yang menyebabkan adanya perubahan terhadap variabel dependen atau yang berpengaruh terhadap variabel dependen. Pada penelitian ini terdapat dua variabel independen atau variabel bebas, yaitu resiliensi akademik (X1) dan kematangan emosi (X2).

## 2. Definisi Operasional

a. *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* merupakan suatu kondisi krisis yang dialami oleh individu pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang ditandai dengan adanya kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal. Variabel *quarter life crisis* diukur dengan menggunakan skala *quarter life crisis* yang dibuat sendiri oleh peneliti yang dimodifikasi berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001: 7). Aspek dari *quarter life crisis* menurut Robbins & Wilner (2001: 7) yang terdiri dari kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka

semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* pada santriwati. Sebaliknya, jika semakin rendah skor yang didapatkan semakin rendah skor *quarter life crisis* pada santriwati.

b. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik merupakan ketahanan akademik berdasarkan tanggapan individu (dalam hal ini mahasiswa) berupa reaksi kognitif, afektif dan perilaku terhadap kesulitan akademik, walaupun individu pernah terjatuh namun seraya berusaha untuk bangkit dari kondisi akademik yang menekannya selama masa perkuliahan. Variabel resiliensi akademik diukur dengan menggunakan skala resiliensi akademik yang dibuat sendiri oleh peneliti yang dimodifikasi berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Cassidy (2016: 4). Aspek dari resiliensi akademik menurut Cassidy (2016: 4) yang terdiri dari *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif) dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional). Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik pada santriwati. Sebaliknya, jika semakin rendah skor yang didapatkan semakin rendah skor resiliensi akademik pada santriwati.

c. Kematangan Emosi

Kematangan emosi merupakan suatu kondisi emosional ketika individu sudah mencapai tingkat kedewasaan yang terkendali dari perkembangan emosi pada diri individu. Individu yang telah mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan dalam mengontrol emosi, mampu berpikir realistis, memahami diri sendiri, dan mampu menempatkan emosi pada situasi dan kondisi yang tepat. Variabel kematangan emosi diukur dengan menggunakan skala kematangan emosi yang dibuat sendiri oleh peneliti yang dimodifikasi berdasarkan aspek yang

dikemukakan oleh Katkovsky & Gorlow (1976: 67). Aspek dari kematangan emosi menurut Katkovsky & Gorlow (1976: 67) yang terdiri dari kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, kemampuan beradaptasi, kemampuan merespon dengan cepat, merasa aman, kemampuan berempati dan kemampuan menguasai amarah. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi pula tingkat kematangan emosi pada santriwati. Sebaliknya, jika semakin rendah skor yang didapatkan semakin rendah skor kematangan emosi pada santriwati.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat yang akan dilaksanakan pada penelitian ini berlokasi di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang yang beralamat di Jl. Prof. Dr. Hamka, Kel. Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50185. Penelitian ini dilakukan menggunakan media *online*, yaitu *google form* yang disebarakan melalui grup *WhatsApp* seluruh santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2023. Link kuisisioner penelitian: <https://forms.gle/TRGRhJDTzSRoeVtp8>.

### **D. Sumber dan Jenis Data**

Menurut Arikunto (2002: 107) sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dan data yang diperoleh. Pada penelitian ini peneliti hanya menggunakan sumber data primer, sumber data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber pertamanya (Umar, 2013: 42). Sumber data primer pada penelitian ini adalah santriwati aktif di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang, data diperoleh dari skor jawaban dengan menggunakan alat ukur berupa skala. Jenis data adalah hasil pencatatan peneliti, baik yang berupa fakta ataupun angka (Arikunto, 2002: 96). Diperoleh dari hasil skor pengisian skala *quarter life crisis*, resiliensi akademik dan kematangan emosi.

## E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang sebelumnya telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019: 61). Pada penelitian ini populasi penelitian yang digunakan terdiri atas santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang dengan rentang usia 20-25 tahun yang berjumlah 132 santriwati.

**Tabel 3.1**

Data jumlah keseluruhan jumlah populasi  
santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang

<b>Santriwati</b>	<b>Jumlah Populasi</b>
Musyrifah	40
Santriwati	92
Total Populasi	132

### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah berdasarkan karakteristik yang menjadi gambaran dari seluruh populasi, atau bagian kecil dari anggota populasi yang diambil dan ditentukan sesuai dengan prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2019: 62). Adapun penentuan jumlah sampel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah dengan metode sensus atau sampel jenuh berdasarkan pada ketentuan yang dikemukakan oleh Sugiyono (2019: 61-63). Dalam pernyataannya tersebut Sugiyono (2019: 61) menjelaskan bahwa sampel jenuh

adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Istilah lain dari sampel jenuh adalah sensus.

Teknik sampling merupakan teknik atau metode untuk pengambilan sampel dari sebuah populasi yang akan digunakan dalam sebuah penelitian (Sugiyono, 2019: 83). Dalam penentuan jumlah sampel yang akan diolah dari jumlah populasi, maka harus dilakukan dengan teknik pengambilan sampel yang tepat. Teknik *sampling* pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *nonprobability sampling*. Menurut Sugiyono (2019: 84) definisi *nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jenis *nonprobability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh dari populasi yang diambil, yaitu santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang dengan rentang usia 20-25 tahun yang berjumlah 132 santriwati. Alasan penelitian ini menggunakan sampel jenuh karena jumlah populasi kecil, maka sampel dalam penelitian ini menggunakan seluruh jumlah populasi untuk digunakan sebagai responden.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode skala. Skala didefinisikan sebagai alat ukur untuk menghasilkan sebuah data yang bersifat kuantitatif. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang banyak digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau sekelompok individu mengenai kejadian atau gejala sosial (Thoifah, 2015: 40).

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *quarter life crisis*, skala resiliensi akademik dan skala kematangan emosi. Skala ini menggunakan 4 skor jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Kemudian skala dibentuk dalam bentuk item pertanyaan *favorable* (mendukung) dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung). Kriteria penilaian digolongkan ke dalam empat kategori: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Angka penelitian dalam skala ini dibuat berurutan, yaitu 1 sampai 4. Skor untuk pernyataan variabel *quarter life crisis*, resiliensi akademik dan kematangan emosi pada tabel 3.

**Tabel 3.2**

Kriteria Penilaian Skor Skala *Likert*

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

Sumber: Thoifah (2015: 41)

Adapun skala yang digunakan, yaitu sebagai berikut:

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001: 7) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian, yaitu santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang antara lain, yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

**Tabel 3.3***Blue Print Skala Quarter Life Crisis*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan	1	8	4
	Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	15	22	
Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	2	9, 66	15
	Merasa gagal dalam hidup	16	23	
	Ketidaksesuaian ekspektasi dan kenyataan yang dialami	29, 45, 60	33, 49	
	Merasa tidak bahagia atas keputusan yang telah diambil	37, 54, 62	41, 50	
Penilaian diri yang negatif	Menganalisis diri secara berlebihan terhadap kekurangan yang dimilikinya	3, 67	10	5



	Pandangan terhadap hidup yang tidak memuaskan	17	24	
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	4	11, 69	15
	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	18	25	
	Perbedaan pandangan diri sendiri dan orang tua	30, 46, 61	34, 51	
	Muncul perasaan terjebak dan penolakan	38, 55, 63	42, 58	
Perasaan cemas	Merasa khawatir yang berlebihan	5, 72, 73	12	17
	Merasa takut gagal	19, 70	26	
	Merasa cemas akan kemampuan dalam merealisasikan masa depan	31, 47, 64	35, 52	
	Merasa cemas akan kehidupan yang dijalani	39, 56, 65	43, 59	

Tertekan	Merasa tekanan hidup yang semakin berat	6	13, 71	13
	Memiliki tanggung jawab baru	20, 40, 57	27, 44	
	Menjadi tumpuan harapan lingkungan sekitar	32, 48, 68	36, 53	
Khawatir terhadap menjalin hubungan interpersonal	Khawatir akan relasi interpersonal yang sedang akan dibangun dengan keluarga, pasangan dan teman	7	14	4
	Kekhawatiran terkait kehidupan pernikahan	21	28	
Jumlah		41	32	73

## 2. Skala Resiliensi Akademik

Skala resiliensi akademik mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cassidy (2016: 4) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian, yaitu santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang antara lain, yaitu *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif) dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

**Tabel 3.4***Blue Print* Skala Resiliensi Akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Perseverance</i> (Ketekunan)	Kemampuan individu untuk tidak mudah patah semangat	1, 17	4, 20	11
	Menampilkan sifat kerja keras	7, 23	9, 25	
	Berpegang teguh pada rencana dan tujuan (komitmen)	11	13, 27	
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i> (Refleksi dan mencari bantuan adaptif)	Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu	2, 18	5, 21	12
	Menyadari penyebab Ketika mengalami kesulitan	29, 31	30	
	Mengubah pendekatan untuk belajar	12, 28	15	
	Mencari bantuan dan dukungan dari orang lain	14	16	

<i>Negative affect and emotional response</i> (Pengaruh negatif dan respon emosional)	Kemampuan dalam mengontrol emosi	3, 19	6, 22	8
	Tingkat kecemasan yang rendah	8, 24	10, 26	
Jumlah		16	15	31

### 3. Skala Kematangan Emosi

Skala kematangan emosi mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Katkovsky & Gorlow (1976: 67) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian, yaitu santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang antara lain, yaitu kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, kemampuan beradaptasi, kemampuan merespon dengan cepat, merasa aman, kemampuan berempati dan kemampuan menguasai amarah.

**Tabel 3.5**

*Blue Print* Skala Kematangan Emosi

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kemandirian	Tidak bergantung pada orang lain	1, 29	8	7
	Mampu menentukan sebuah keputusan	15	20	

	Mampu bertanggung jawab	25	27	
Kemampuan menerima kenyataan	Mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri dan orang lain	2	9, 30	5
	Mampu menghadapi masalah	16	21	
Kemampuan beradaptasi	Mampu menyesuaikan diri	3	10	4
	Memiliki kepercayaan diri	26	28	
	Mampu merespon perasaan orang lain dengan cepat	17	22	2
Merasa aman	Mampu bersikap objektif	5	12	4
	Memberikan kontribusi terhadap orang lain	18	23	
Kemampuan berempati	Mampu menempatkan diri pada posisi orang lain	6	13	4

	Memiliki kepekaan terhadap orang lain	4	11	
Kemampuan menguasai amarah	Mampu mengendalikan amarah	7	14	4
	Mampu menyalurkan kemarahan dengan cara yang efektif	19	24	
Jumlah		16	16	30

## G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas merupakan kemampuan alat ukur atau tes yang digunakan untuk mengukur secara akurat atribut yang diukur (Azwar, 2018: 95). Alat ukur dapat dinyatakan valid apabila alat ukur tersebut mampu mengukur apa yang akan diukur dengan tepat dan akurat. Suatu alat ukur akan memiliki angka validitas yang tinggi dan angka akurasi yang tinggi dapat menghasilkan angka eror minimal dalam suatu pengukuran (Azwar, 2018: 96). Maka diperlukan adanya pengujian validitas dari sebuah instrumen alat ukur dalam suatu penelitian. Tingkat validitas yang tinggi dari sebuah instrumen menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki kecermatan dan tingkat kebenaran yang tinggi untuk digunakan dalam mengumpulkan data penelitian tertentu.

Tingkat validitas yang tinggi dari sebuah instrumen menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki kecermatan dan tingkat kebenaran yang tinggi untuk digunakan dalam mengumpulkan data suatu penelitian tertentu. Pada penelitian ini peneliti melakukan pengujian terhadap aitem skala

menggunakan uji validitas isi. Validitas isi adalah validitas dimana pengujian kelayakan aitem skala atau relevansi isi skala dilakukan melalui analisis rasional oleh individu yang ahli dan berkompeten serta diperoleh melalui prosedur validitas terhadap aitem-aitem pada skala. Kelayakan suatu aitem dalam pada skala diperoleh dari hasil penilaian, pendapat, masukan melalui *expert judgement* (Azwar, 2018: 97), yang dalam penelitian ini dilakukan oleh dua dosen pembimbing.

Setelah melakukan uji validitas kemudian dilanjutkan dengan melakukan uji daya beda item. Uji daya beda item dilakukan untuk melihat sejauh mana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut dengan yang tidak memiliki atribut yang akan diukur (Azwar, 2019: 94). Komputasi ini menghasilkan koefisien korelasi item total yang dapat dilakukan dengan menggunakan formula koefisien korelasi *pearson product moment* (Azwar, 2019: 94). Tingkat validitas yang tinggi dari sebuah instrumen alat ukur menunjukkan bahwa instrumen alat ukur tersebut memiliki kecermatan dan tingkat kebenaran yang tinggi sehingga dapat digunakan dalam mengumpulkan data suatu penelitian tertentu. Apabila hasil koefisien validitas yang dihasilkan  $r_{xy} < 0,30$  maka skala pengukurannya kurang valid. Sedangkan, jika hasil koefisien validitas yang dihasilkan  $r_{xy} > 0,30$  maka skala pengukuran yang digunakan mempunyai tingkat validitas yang tinggi (Azwar, 2018: 98).

## **2. Reliabilitas**

Reliabilitas merupakan tingkat konsistensi pada sebuah alat ukur dalam mengukur suatu hal yang sedang diukur (Azwar, 2015: 93). Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang artinya sejauh mana penelitian tersebut dapat dipercaya (Azwar, 2015: 93). Reliabilitas instrumen merupakan ketetapan dari suatu instrumen alat ukur terhadap hasil pengukuran meskipun pengukuran tersebut telah dilakukan secara berulang-ulang (Azwar, 2015: 94). Pernyataan tersebut kemudian diperkuat kembali oleh Sugiyono (2019: 96) yang

menjelaskan bahwa suatu instrumen alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila instrumen alat ukur tersebut dapat digunakan berulang kali serta dapat mendapatkan hasil dan kesimpulan yang sama.

Sebuah instrumen yang reliabel akan memiliki hasil yang sama meskipun dilakukan dengan objek yang berbeda, dilakukan oleh peneliti yang sama di waktu yang berbeda, dilakukan oleh dua atau lebih orang peneliti yang berbeda di waktu yang bersamaan dengan model pengujian yang berbeda, dan memiliki konsistensi internal dalam item pertanyaan yang terkandung di dalamnya (Sugiyono, 2019: 96). Reliabilitas dalam penelitian ini diukur menggunakan bantuan aplikasi SPSS dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* (Azwar, 2015: 95). Pengujian reliabilitas menggunakan bantuan SPSS, dengan melihat skor yang didapatkan pada *Alpha Cronbach*. Instrumen dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) > 0,6 dan sebaliknya jika nilai *cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) < 0,6 maka instrumen dinyatakan tidak reliabel.

### 3. Hasil Uji Validitas

Peneliti telah melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah responden 30 orang. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 24 for windows*.

#### a. *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter-life crisis* yang digunakan pada uji coba berjumlah 73 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini, yaitu musyrifah Ma'had Al-Jami'ah Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 30 responden. Setelah diolah menggunakan SPSS dan dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, jumlah aitem yang dinyatakan valid terdapat 63 aitem dan 10 aitem dinyatakan gugur karena nilai  $r_{xy} < 0,30$ . Adapun aitem yang gugur dari skala *quarter-life crisis*, yaitu pada aitem nomor 9, 14, 16, 22, 30, 33, 41, 46, 52, 60.



Berikut adalah *blue print* dari skala *quarter-life crisis* yang akan dijadikan alat ukur pada penelitian.

**Tabel 3.6**

*Blue Print Skala Quarter Life Crisis (Setelah Try Out)*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan	1	8	4
	Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	15	22*	
Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	2	9*, 66	15
	Merasa gagal dalam hidup	16*	23	
	Ketidaksesuaian ekspektasi dan kenyataan yang dialami	29, 45, 60*	33*, 49	
	Merasa tidak bahagia atas keputusan yang telah diambil	37, 54, 62	41*, 50	
	Menganalisis diri secara berlebihan	3, 67	10	5

Penilaian diri yang negatif	terhadap kekurangan yang dimilikinya			
	Pandangan terhadap hidup yang tidak memuaskan	17	24	
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	4	11, 69	15
	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	18	25	
	Perbedaan pandangan diri sendiri dan orang tua	30*, 46*, 61	34, 51	
	Muncul perasaan terjebak dan penolakan	38, 55, 63	42, 58	
Perasaan cemas	Merasa khawatir yang berlebihan	5, 72, 73	12	17
	Merasa takut gagal	19, 70	26	
	Merasa cemas akan kemampuan dalam merealisasikan masa depan	31, 47, 64	35, 52*	

	Merasa cemas akan kehidupan yang dijalani	39, 56, 65	43, 59	
Tertekan	Merasa tekanan hidup yang semakin berat	6	13, 71	13
	Memiliki tanggung jawab baru	20, 40, 57	27, 44	
	Menjadi tumpuan harapan lingkungan sekitar	32, 48, 68	36, 53	
Khawatir terhadap menjalin hubungan interpersonal	Khawatir akan relasi interpersonal yang sedang akan dibangun dengan keluarga, pasangan dan teman	7	14*	4
	Kekhawatiran terkait kehidupan pernikahan	21	28	
Jumlah		41	32	73

Catatan: aitem yang terdapat tanda \* merupakan aitem yang gugur

#### b. Resiliensi Akademik

Skala resiliensi akademik yang digunakan pada uji coba berjumlah 31 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini, yaitu musyrifah Ma'had Al-Jami'ah Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 30 responden. Setelah diolah menggunakan SPSS dan dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, jumlah aitem yang dinyatakan valid terdapat 28 aitem dan 3

aitem dinyatakan gugur karena nilai  $r_{xy} < 0,30$ . Adapun aitem yang gugur dari skala resiliensi akademik, yaitu pada aitem nomor 8, 14, 22.

Berikut adalah *blue print* dari skala resiliensi akademik yang akan dijadikan alat ukur pada penelitian.

**Tabel 3.7**

*Blue Print* Skala Resiliensi Akademik (Setelah *Try Out*)

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Perseverance</i> (Ketekunan)	Kemampuan individu untuk tidak mudah patah semangat	1, 17	4, 20	11
	Menampilkan sifat kerja keras	7, 23	9, 25	
	Berpegang teguh pada rencana dan tujuan (komitmen)	11	13, 27	
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i> (Refleksi dan mencari bantuan adaptif)	Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu	2, 18	5, 21	12
	Menyadari penyebab Ketika mengalami kesulitan	29, 31	30	

	Mengubah pendekatan untuk belajar	12, 28	15	
	Mencari bantuan dan dukungan dari orang lain	14*	16	
<i>Negative affect and emotional response</i> (Pengaruh negatif dan respon emosional)	Kemampuan dalam mengontrol emosi	3, 19	6, 22*	8
	Tingkat kecemasan yang rendah	8*, 24	10, 26	
Jumlah		16	15	31

Catatan: aitem yang terdapat tanda \* merupakan aitem yang gugur

### c. Kematangan Emosi

Skala kematangan emosi yang digunakan pada uji coba berjumlah 30 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini, yaitu musyrifah Ma'had Al-Jami'ah Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 30 responden. Setelah diolah menggunakan SPSS dan dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, jumlah aitem yang dinyatakan valid terdapat 28 aitem dan 2 aitem dinyatakan gugur karena nilai  $r_{xy} < 0,30$ . Adapun aitem yang gugur dari skala kematangan emosi, yaitu pada aitem nomor 6 dan 8.

Berikut adalah *blue print* dari skala kematangan emosi yang akan dijadikan alat ukur pada penelitian.

**Tabel 3.8***Blue Print* Skala Kematangan Emosi (Setelah *Try Out*)

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kemandirian	Tidak bergantung pada orang lain	1, 29	8*	7
	Mampu menentukan sebuah keputusan	15	20	
	Mampu bertanggung jawab	25	27	
Kemampuan menerima kenyataan	Mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri dan orang lain	2	9, 30	5
	Mampu menghadapi masalah	16	21	
Kemampuan beradaptasi	Mampu menyesuaikan diri	3	10	6
	Memiliki kepercayaan diri	26	28	
	Mampu merespon perasaan orang lain dengan cepat	17	22	

Merasa aman	Mampu bersikap objektif	5	12	4
	Memberikan kontribusi terhadap orang lain	18	23	
Kemampuan berempati	Mampu menempatkan diri pada posisi orang lain	6*	13	3
	Memiliki kepekaan terhadap orang lain	4	11	
Kemampuan menguasai amarah	Mampu mengendalikan amarah	7	14	4
	Mampu menyalurkan kemarahan dengan cara yang efektif	19	24	
Jumlah		14	14	28

Catatan: aitem yang terdapat tanda \* merupakan aitem yang gugur

## 2. Hasil Uji Reliabilitas

### a. Quarter Life Crisis

Tabel perolehan nilai reliabilitas alat ukur *quarter-life crisis*.

**Tabel 3.9**

Reliabilitas Skala *Quarter-life Crisis* Saat Aitem Gugur

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	73

**Tabel 3.10**

Reliabilitas Skala *Quarter-life Crisis* Setelah Aitem Valid

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	63

Hasil uji reliabilitas pada skala *quarter life crisis* dilakukan sebanyak dua putaran analisis. Pada uji reliabilitas skala *quarter life crisis* putaran pertama dengan aitem sebanyak 73 aitem didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* saat aitem gugur sebesar 0,942. Kemudian, dilakukan kembali uji reliabilitas skala *quarter life crisis* dengan aitem yang sudah valid sebanyak 63 aitem dan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,950. Maka, dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya  $>0,6$ .



b. Resiliensi Akademik

Tabel perolehan nilai reliabilitas alat ukur resiliensi akademik.

**Tabel 3.11**

Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Saat Aitem Gugur

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	31

**Tabel 3.12**

Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Setelah Aitem Valid

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	28

Hasil uji reliabilitas pada skala resiliensi akademik dilakukan sebanyak dua putaran analisis. Pada uji reliabilitas skala resiliensi akademik putaran pertama dengan aitem sebanyak 31 aitem didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* saat aitem gugur sebesar 0,864. Kemudian, dilakukan kembali uji reliabilitas skala resiliensi akademik dengan aitem yang sudah valid sebanyak 28 aitem dan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,880. Maka, dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya  $>0,6$ .

c. Kematangan Emosi

Tabel perolehan nilai reliabilitas alat ukur kematangan emosi.

**Tabel 3.13**

Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Saat Aitem Gugur

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	30

**Tabel 3.14**

Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Setelah Aitem Valid

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.925	28

Hasil uji reliabilitas pada skala kematangan emosi dilakukan sebanyak dua putaran analisis. Pada uji reliabilitas skala kematangan emosi putaran pertama dengan aitem sebanyak 30 aitem didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* saat aitem gugur sebesar 0,921. Kemudian, dilakukan kembali uji reliabilitas skala kematangan emosi dengan aitem yang sudah valid sebanyak 28 aitem dan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,925. Maka, dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya  $>0,6$ .

## H. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dipergunakan untuk mengetahui apakah variabel terikat dan variabel bebas berdistribusi secara normal. Penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas data menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Jika data terdistribusi secara normal memiliki nilai signifikan  $>0,05$  dan apabila  $<0,05$  data tersebut dapat dikatakan tidak normal (Priyatno, 2016: 97).

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian data pada suatu penelitian untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bersifat linear atau tidak. Uji linearitas penting karena hal ini berguna untuk mengetahui apakah terdapat bias dari data sebuah penelitian dari keseluruhan hasil analisis (Priyatno, 2016: 106). Uji linearitas dipergunakan untuk mengetahui apakah antar variabel memiliki hubungan linear, secara signifikan atau tidak (Sugiyono, 2015: 323). Uji linearitas menggunakan metode *test of linearity* melalui aplikasi SPSS. Variabel bebas dan variabel terikat dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila baris *linearity*  $p < 0,05$  dan nilai yang terdapat pada *deviation from linearity*  $p > 0,05$  (Payadnya & Jayantika, 2018: 68).

### 2. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang diaplikasikan pada penelitian ini merupakan korelasi berganda (*multiple correlation*) yang memiliki tujuan guna mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel independen dengan variabel dependen. Sebelum melangkah pada korelasi berganda, maka wajib dilakukan analisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen

(Sugiyono, 2014: 248). Hipotesis akan diterima apabila taraf signifikansi  $p < 0,05$  dan akan ditolak apabila  $p > 0,05$ .

Kemudian untuk menentukan kuat atau tidaknya suatu hubungan antar variabel dapat diketahui dari nilai koefisiensi korelasi. Nilai koefisiensi korelasi ada pada kisaran -1 sampai 1, sedangkan untuk arah hubungannya dinyatakan dengan tanda positif (+) dan negatif (-) (Nasir, 2016: 103).

Kategori kekuatan hubungan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 3.15**

Interpretasi Tingkat Hubungan

Nilai rxy	Interpretasi (Tingkat Hubungan)
0,00 – 0,20	Sangat rendah / sangat lemah
0,20 – 0,40	Rendah / lemah
0,40 – 0,70	Cukup / sedang
0,70 – 0,90	Tinggi / kuat
0,90 – 1,00	Sangat tinggi / sangat kuat

## BAB IV

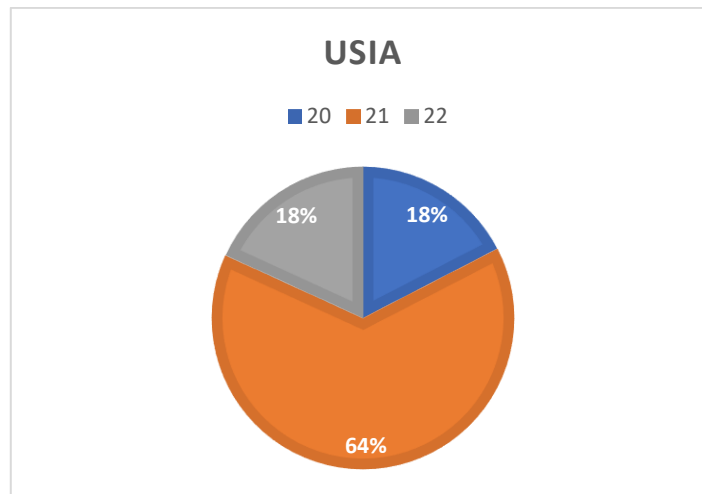
### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang yang memiliki kriteria usia 20-25 tahun. Penelitian ini menggunakan sampel jenuh sehingga seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 132 santriwati. Deskripsi data *quarter life crisis*, resiliensi akademik dan kematangan emosi adalah sebagai berikut.

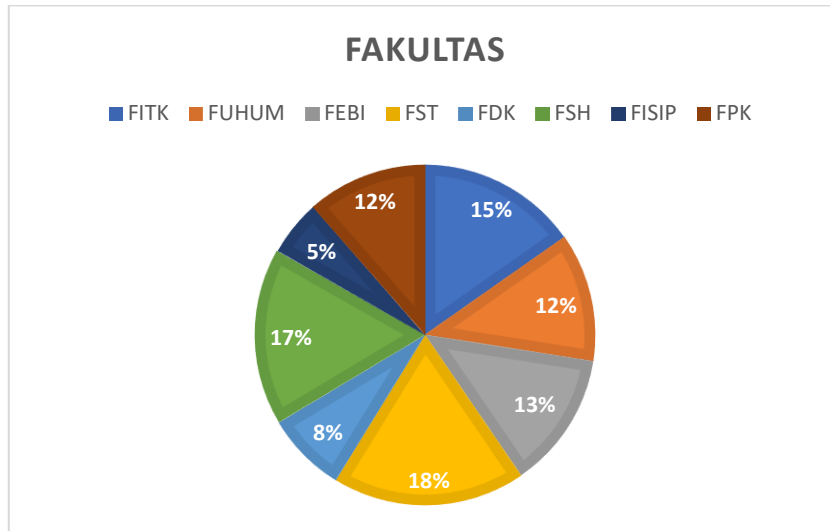
##### a. Berdasarkan Usia



**Gambar 4.1** Persentase Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan diagram tersebut sebaran usia subjek terdiri dari santriwati yang berusia 20 tahun, 21 tahun dan 22 tahun. Santriwati yang berusia 20 tahun sebanyak 23 santriwati (18%), usia 21 tahun sebanyak 85 santriwati (64%) dan usia 22 tahun sebanyak 24 santriwati (18%).

##### b. Berdasarkan Fakultas



**Gambar 4.2** Persentase Subjek Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini berasal dari 8 Fakultas yang ada di UIN Walisongo Semarang. Subjek yang berasal dari FITK sebanyak 20 santriwati (15%), FUHUM sebanyak 16 santriwati (12%), FEBI sebanyak 17 santriwati (13%), FST sebanyak 24 santriwati (18%), FDK sebanyak 10 santriwati (8%), FSH sebanyak 22 santriwati (17%), FISIP sebanyak 7 santriwati (5%) dan FPK sebanyak 15 santriwati (12%).

## 2. Kategorisasi Variabel Penelitian

### a. Kategorisasi Variabel Resiliensi Akademik

**Tabel 4.1**

Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 56	Rendah

$(Mean-1SD) \leq X \leq$ (Mean+1SD)	56-84	Sedang
$X \geq (Mean+1SD)$	$\geq 84$	Tinggi

Kategorisasi rumusan di atas dapat dilihat dari skor resiliensi akademik pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang dinyatakan memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi jika memiliki skor lebih besar dari 84, lalu memiliki tingkat resiliensi akademik yang sedang atau cukup jika memiliki skor diantara 56-84, serta dikatakan memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah jika memiliki skor kurang dari 84. Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat resiliensi akademik pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.2**

Tabel Distribusi Variabel Resiliensi Akademik

**KATEGORI RESILIENSI AKADEMIK**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah				
	Sedang	113	85.6	85.6	85.6
	Tinggi	19	14.4	14.4	100.0
	Total	132	100.0	100.0	

Berdasarkan deskriptif statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang memiliki tingkat resiliensi akademik yang sedang 113 santriwati (85,6%) dan resiliensi akademik tinggi sebanyak 19 santriwati (14,4%).

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 113 santriwati atau 85,6%.

b. Kategorisasi Variabel Kematangan Emosi

**Tabel 4.3**

Kategorisasi Skor Variabel Kematangan Emosi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean-1SD)$	< 56	Rendah
$(Mean-1SD) \leq X \leq (Mean+1SD)$	56-84	Sedang
$X \geq (Mean+1SD)$	$\geq 84$	Tinggi

Kategorisasi rumusan di atas dapat dilihat dari skor kematangan emosi pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang dinyatakan memiliki tingkat kematangan emosi yang tinggi jika memiliki skor lebih besar dari 84, lalu memiliki tingkat kematangan emosi yang sedang atau cukup jika memiliki skor diantara 56-84, serta dikatakan memiliki tingkat kematangan emosi yang rendah jika memiliki skor kurang dari 56. Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat kematangan emosi pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang adalah sebagai berikut:



**Tabel 4.4**

Tabel Distribusi Variabel Kematangan Emosi

**KATEGORI KEMATANGAN EMOSI**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah				
	Sedang	95	72.0	72.0	72.0
	Tinggi	37	28.0	28.0	100.0
	Total	132	100.0	100.0	

Berdasarkan deskriptif statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang memiliki tingkat kematangan emosi yang sedang 95 santriwati (72%) dan kematangan emosi tinggi sebanyak 37 santriwati (28%).

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 95 santriwati atau 72%.

c. Kategorisasi Variabel *Quarter Life Crisis*

**Tabel 4.5**

Kategorisasi Skor Variabel *Quarter Life Crisis*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean-1SD)$	< 126	Rendah
$(Mean-1SD) \leq X \leq (Mean+1SD)$	126-189	Sedang

$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	$\geq 189$	Tinggi
-----------------------------------	------------	--------

Kategorisasi rumusan di atas dapat dilihat dari skor *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang dinyatakan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang tinggi jika memiliki skor lebih besar dari 189, lalu memiliki tingkat *quarter life crisis* yang sedang atau cukup jika memiliki skor diantara 126-189, serta dikatakan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang rendah jika memiliki skor kurang dari 126. Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.6**

Tabel Distribusi Variabel *Quarter Life Crisis*

**KATEGORI *QUARTER LIFE CRISIS***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	10.6	10.6	10.6
	Sedang	107	81.1	81.1	91.7
	Tinggi	11	8.3	8.3	100.0
	Total	132	100.0	100.0	

Berdasarkan deskriptif statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang memiliki tingkat *quarter life crisis* yang rendah sebanyak 14 santriwati (10,6%), tingkat sedang 107 santriwati (81,1%) dan *quarter life crisis* tinggi sebanyak 11 santriwati (8,3%).

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 107 santriwati atau 81,1%.

## B. Hasil Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah variabel independen dan dependen berkontribusi normal atau tidak (Husein, 2011: 181). Distribusi normal adalah distribusi simetris dengan modus, mean dan median berada di pusat. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, yaitu apabila data yang didapatkan memiliki signifikansi  $<0,05$  maka artinya tidak berkontribusi normal. Sebaliknya, apabila signifikansi data  $>0,05$ , maka dikatakan berkontribusi normal (Priyatno, 2016: 97).

**Tabel 4.7**

Hasil Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		132
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	16.55055452
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.064
	Negative	-.045
Test Statistic		.064

Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 <sup>c*d</sup>
------------------------	---------------------

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan pada tabel hasil uji normalitas di atas dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp sig (2-tailed) sebesar 0,200. Berdasarkan tabel tersebut nilai signifikansi lebih dari 0.05 atau  $P > 0,05$ . Maka, residual pada penelitian ini dikatakan normal atau berdistribusi dengan normal.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dipergunakan untuk mengetahui apakah antar variabel memiliki hubungan linear, secara signifikan atau tidak (Sugiyono, 2015: 323). Uji linearitas menggunakan metode *test for linearity* melalui aplikasi SPSS. Variabel bebas dan variabel terikat dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila baris *linearity*  $p < 0,05$  dan nilai yang terdapat pada *deviation from linearity*  $p > 0,05$  (Payadnya & Jayantika, 2018: 68).

**Tabel 4.8**

Hasil Uji Linearitas Variabel Resiliensi Akademik dengan  
Variabel *Quarter Life Crisis*

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis* Resiliensi Akademik	Between Groups	(Combined)	31380.869	28	1120.745	3.157	.000
		Linearity	19410.937	1	19410.937	54.872	.000
		Deviation from Linearity	11969.932	27	443.331	1.249	.212

	Within Groups	36569.214	103	355.041		
	Total	67950.083	131			

Berdasarkan tabel di atas pada kolom *linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau  $< 0,05$  yang artinya antar variabel memiliki hubungan linear. Sedangkan, pada kolom *deviation from linearity* memperoleh nilai signifikansi 0,212  $> 0,05$  sehingga antar variabel memiliki hubungan yang linear.

**Tabel 4.9**

Hasil Uji Linearitas Variabel Kematangan Emosi dengan  
Variabel *Quarter Life Crisis*

**ANOVA Table**

				Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis* Kematangan Emosi	Between Groups	(Combined)		22073.096	33	688.882	1.429	.092
		Linearity		3530.266	1	3530.266	7.541	.007
		Deviation from Linearity		18542.830	32	579.463	1.238	.212
	Within Groups			45876.987	98	468.138		
	Total			67950.083	131			

Berdasarkan tabel di atas pada kolom *linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,007 atau  $< 0,05$  yang artinya antar variabel memiliki

hubungan linear. Sedangkan, pada kolom *deviation from linearity* memperoleh nilai signifikansi  $0,212 > 0,05$  sehingga antar variabel memiliki hubungan yang linear.

### C. Hasil Analisis Data

Tahap selanjutnya setelah melakukan uji asumsi dan merupakan tahap terakhir pada penelitian ini adalah uji hipotesis. Uji hipotesis ini akan menguji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan penelitian korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan program SPSS versi 24 *for windows* yang dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan satu variabel dengan variabel lainnya, hipotesis dikatakan dapat diterima apabila  $p < 0.05$  (Sugiyono, 2015: 248).

#### 1. Uji Hipotesis Pertama

Pada uji hipotesis pertama peneliti mengajukan hipotesis “Ada hubungan negatif antara resiliensi akademik dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma’had Al-Jami’ah Walisongo Semarang”.

**Tabel 4.10**

Hasil Uji Hipotesis Pertama

#### Correlations

		Resiliensi Akademik	Quarter Life Crisis
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	1	-.644**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	132	132
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	-.644**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	132	132

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

Tabel hasil uji hipotesis di atas menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi akademik dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma’had Al-

Jami'ah Walisongo Semarang karena memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana hal tersebut menunjukkan hasil  $< 0,05$ .

Apabila nilai koefisiensi korelasi mendekati 1 atau -1 antar variabel memiliki hubungan yang kuat, sedangkan apabila mendekati 0 maka memiliki hubungan yang lemah. Berdasarkan tabel di atas, nilai koefisiensi korelasi sebesar -0,644 menunjukkan hubungan negatif signifikan yang sedang/cukup antara resiliensi akademik dan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Hal ini menunjukkan semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki oleh santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah resiliensi akademik yang dimiliki santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang.

## 2. Uji Hipotesis Kedua

Pada uji hipotesis kedua peneliti mengajukan hipotesis “Ada hubungan negatif antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang”.

**Tabel 4.11**

Hasil Uji Hipotesis Kedua

### Correlations

		Kematangan Emosi	Quarter Life Crisis
Kematangan Emosi	Pearson Correlation	1	-.462**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	132	132
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	-.462**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	

	N	132	132
--	---	-----	-----

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

Tabel hasil uji hipotesis di atas menunjukkan adanya hubungan antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang karena memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana hal tersebut menunjukkan hasil  $< 0,05$ .

Berdasarkan tabel di atas, nilai koefisiensi korelasi sebesar -0,462 menunjukkan hubungan negatif signifikan yang sedang/cukup antara kematangan emosi dan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kematangan emosi yang dimiliki oleh santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi yang dimiliki santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang.

### 3. Uji Hipotesis Ketiga

Pada uji hipotesis ketiga peneliti mengajukan hipotesis “Ada hubungan antara resiliensi akademik kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang”.



**Tabel 4.12**  
 Hasil Uji Hipotesis Ketiga

**Model Summary**

Change Statistics									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig F Change
1	.662 <sup>a</sup>	.439	.430	17.19755	.439	50.375	2	129	.000

Uji hipotesis ketiga ini menggunakan uji korelasi berganda (*multiple correlation*). Nilai signifikansi yang dihasilkan dapat dilihat dari nilai (sig. F change) = 0,000. Nilai signifikansi menunjukkan bahwa sig. F change  $0,000 < 0,05$  dimana hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang.

Hasil nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,662 menunjukkan hubungan yang sedang/cukup antara resiliensi akademik dan kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Semakin tinggi resiliensi akademik dan kematangan emosi santriwati, maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had al-Jami'ah Walisongo Semarang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah resiliensi akademik dan kematangan emosi, maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang.

Kolom R Square pada tabel di atas menunjukkan nilai 0,439 yang artinya variabel resiliensi akademik (X1) dan kematangan emosi (X2) memberikan pengaruh 43,9% terhadap *quarter life crisis* (Y).

#### D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji adakah hubungan antara resiliensi akademik dan kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Peneliti mengajukan tiga hipotesis dalam penelitian ini.

Hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi akademik dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi 0,000 yang mana  $< 0,05$ . Sementara itu, nilai koefisiensi korelasi menunjukkan angka -0,644 menunjukkan hubungan negatif signifikan yang sedang/cukup antara resiliensi akademik dengan *quarter life crisis*, hal ini karena nilai koefisiensi korelasi berada pada interval 0,40 – 0,70 dan penentuan tersebut didasarkan pada kategorisasi kekuatan hubungan korelasi cukup/sedang (Nasir, 2016: 103). Maka, dapat disimpulkan semakin tinggi resiliensi akademik santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Sebaliknya, bila semakin rendah resiliensi akademik santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang, maka semakin tinggi kecenderungan santriwati mengalami *quarter life crisis*.

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa terdapat 113 santriwati yang memiliki resiliensi akademik sedang dan 19 santriwati yang memiliki resiliensi akademik tinggi. Maka, dari data tersebut menunjukkan bahwa santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang rata-rata memiliki resiliensi akademik dalam kategori sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti individu yang kurang mampu dalam beradaptasi dengan kesulitan, tanggung jawab, hambatan dalam bidang akademik, motivasi belajar yang rendah, kesulitan dalam memahami materi dan menyelesaikan tugas serta kesulitan-kesulitan lainnya.

Hasil temuan pada penelitian ini dikuatkan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sallata & Huwae (2023: 2120) menyatakan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan *quarter life crisis*. Hal tersebut memiliki arti bahwasanya semakin tinggi resiliensi akademik maka akan semakin rendah *quarter life crisis* yang dimiliki oleh individu dan begitu juga sebaliknya. Penelitian dari Balzarie & Nawangsih (2019: 498) juga menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki oleh individu, maka akan membantu individu dalam menghadapi periode krisis seperempat abad. Pada uji analisis yang telah dilakukan menjelaskan bahwa kemampuan beradaptasi dengan diri sendiri dalam situasi yang sulit memiliki peran yang lebih besar dibandingkan dengan dorongan partisipasi dari lingkungan sekitarnya (Balzarie & Nawangsih, 2019: 498). Hal tersebut juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Muetia (2021: 92) menyatakan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan yang positif dengan *subjective well-being*, hal ini berarti individu yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi maka akan memperoleh *subjective well-being* yang baik.

Periode *quarter life crisis* merupakan periode yang penuh dengan tantangan dan tekanan. Individu dalam menjalani proses akademiknya akan membutuhkan resiliensi akademik ketika dihadapkan pada situasi yang menekan terutama dalam bidang akademiknya. Individu yang memiliki resiliensi yang baik akan membuat dirinya merasa tenang dalam melaksanakan pendidikannya (Hendriani, 2017: 141). Selaras dengan pernyataan tersebut, Santrianta (2021: 363) menyatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi akademik yang baik akan membantu individu untuk dapat menyesuaikan diri ketika berhadapan dengan kondisi lingkungan akademik yang dianggap mengancam keberlangsungan proses belajarnya (Santrianta, dkk., 2021: 363).

Arnett (2004: 137) menyatakan bahwa salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* adalah tantangan akademik sehingga agar

terhindar dari periode krisis tersebut, individu perlu memiliki resiliensi akademik yang baik. Menurut Rojas (2015: 64) resiliensi akademik merupakan proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, dimana individu akan memperlihatkan perilaku adaptifnya ketika individu tersebut dihadapkan pada tantangan dan dapat mengembangkan kemampuan baru dalam menghadapi tantangan maupun kesulitan di bidang akademik. Masten (2001: 231) individu yang kurang memiliki resiliensi akademik akan lebih rentan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan akibat tuntutan akademik. Selaras dengan hal tersebut Wang & Chen (2011: 135) menyatakan bahwa semakin besar resiliensi akademik yang dimiliki oleh individu maka akan semakin berkurang tingkat stres akademik dari individu. Individu yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi maka ia akan mampu resilien secara akademik tanpa melibatkan seluruh permasalahan yang dialaminya baik secara akademik maupun *personal* yang terjadi sehingga tidak berdampak pada akademiknya (Wang & Chen: 2011: 135). Merujuk pada pernyataan tersebut maka individu yang memiliki resiliensi akademik yang cukup dan memadai akan merasa kesehatan mentalnya lebih terjaga sehingga dapat terhindar dari *quarter life crisis*.

Bentuk resiliensi akademik terdapat dalam firman Allah SWT pada QS. Al-Baqarah:155-156

وَلَدَّبَلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ <sup>قُل</sup> وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepadaNya lah kami kembali)”.

Menurut penjelasan ayat di atas berdasarkan tafsir Al-Mishbah, yaitu ujian atau cobaan yang disebut dalam ayat di atas dimaksudkan agar orang-orang dan golongan-golongan setelahnya dapat mengambil pelajaran, sehingga individu mampu mengetahui hal-hal yang sepatutnya individu lakukan. Cobaan juga bertujuan agar manusia dapat menemukan keyakinan dari musibah yang menyimpannya hingga pada akhirnya individu menemukan ketenangan dalam menghadapi cobaan selanjutnya. Dapat dilihat betapa kehidupan manusia tidak pernah lepas dari masalah dan kesulitan. Masalah datang tidak hanya kepada orang yang lemah dan kekurangan, tetapi juga datang kepada orang yang kaya dan terhormat. Untuk menghadapi segala permasalahan dan kesulitan hidup, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap komponen-komponen resiliensi dalam rangka meningkatkan daya ketahanan diri (Shihab, 2017: 341).

Hipotesis kedua menyatakan adanya hubungan antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana  $<0,05$ . Sementara itu, nilai koefisiensi korelasi sebesar -0,462 yang menunjukkan memiliki hubungan negatif signifikan yang cukup/sedang antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis*, hal ini karena nilai koefisiensi korelasi berada pada interval 0,40 – 0,70 dan penentuan tersebut didasarkan pada kategorisasi kekuatan hubungan (Nasir, 2016: 103). Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi kematangan emosi santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* santriwati. Sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang, maka semakin tinggi kecenderungan tingkat *quarter life crisis* dari santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang.

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa terdapat 95 santriwati yang memiliki kematangan emosi sedang dan 37 santriwati yang memiliki resiliensi kematangan emosi tinggi. Data tersebut menunjukkan rata-rata santriwati Ma'had

Al-Jami'ah Walisongo Semarang memiliki tingkat kematangan emosi yang sedang. Hal ini dapat terjadi karena santriwati masih belum memiliki kemampuan untuk dapat bertanggung jawab atas emosi yang diluapkannya, mudah untuk menyalahkan diri sendiri terhadap kegagalan yang dialami dan individu belum mampu untuk memahami emosi yang dirasakannya.

Hasil temuan pada penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Permatasari (2021: 14) hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan negatif antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis* dengan nilai koefisiensi korelasi sebesar -0,306. Penelitian serupa dari Akmalia (2022: 58) menunjukkan hasil adanya hubungan negatif signifikan antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis* dengan nilai koefisiensi korelasi sebesar -0,400. Hal tersebut berarti semakin tinggi tingkat kematangan emosi maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*, dan sebaliknya.

Kematangan emosi merupakan suatu keadaan atau kondisi dimana seseorang telah mencapai tingkat pertumbuhan emosi tertentu dan tidak lagi menunjukkan emosi seperti pada remaja (Kartono & Gulo, 2010: 36). Menurut Walgito (2010: 36) seseorang yang memiliki pengendalian diri secara emosional termasuk dalam kategori individu yang matang secara emosional serta mampu berpikir lebih jernih ketika emosinya bisa diarahkan dan mampu memandang permasalahan secara objektif. Menurut Robbins (2019: 4) *quarter life crisis* merupakan periode dalam kehidupan yang terasa lebih sulit, menimbulkan stres dan kondisi emosi yang tidak stabil.

*Quarter life crisis* didefinisikan juga sebagai kondisi individu ketika akan memasuki tahap perkembangan dewasa awal, dimana individu akan mendapati banyaknya tuntutan dari luar dalam menghadapi situasi di masa depan ketika dihadapkan oleh banyaknya pilihan, seperti pendidikan, pekerjaan, banyaknya masalah baru yang menantang dan emosi yang perlu untuk dikelola (Byock, 2010:

114). Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa *quarter life crisis* adalah periode kehidupan individu yang penuh tantangan dan mengakibatkan timbul emosi negatif yang harus dikelola. Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik akan mampu menentukan dan mengambil tindakan yang tepat dalam menghadapi situasi sulit di periode *quarter life crisis* tersebut.

Fischer (2018: 171) mengatakan bahwa ketidakpastian masa depan merupakan stimulus terjadinya *quarter life crisis* pada diri individu, yang mengakibatkan timbulnya perasaan takut dan khawatir. Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat dilihat bahwasanya individu yang memiliki kematangan emosi akan tetap adaptif dalam menghadapi ketidakpastian di masa-masa *quarter life crisis*.

Bentuk kematangan emosi terdapat dalam firman Allah SWT pada QS. Ar-Rad: 13

وَيُسَبِّحُ الرَّعْدُ بِحَمْدِهِ وَالْمَلَائِكَةُ مِنْ خِيفَتِهِ وَيُرْسِلُ الصَّوَاعِقَ فَيُصِيبُ بِهَا مَنْ يَشَاءُ وَهُمْ يُجَادِلُونَ

فِي اللَّهِ وَهُوَ شَدِيدُ الْمِحَالِ ﴿١٣﴾

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”.

Menurut penjelasan ayat di atas berdasarkan Tafsir Al-Misbah, yaitu dalam Islam, kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri disebut sabar. Orang yang paling sabar adalah orang yang paling tinggi dalam kematangan emosionalnya. Individu yang biasa menghadapi kesulitan, ketika dalam belajar individu ini termasuk ke dalam orang yang tekun. Individu tersebut berhasil mengatasi berbagai gangguan dan mampu untuk mengendalikan emosinya. Kemampuan bersikap tenang dan memiliki kejernihan emosi berkaitan dengan

kemampuan individu meregulasikan emosinya. Individu ketika merasakan gejala emosi di dalam dirinya, di dalam Al-Qur'an menjelaskan bahwa dianjurkan bagi individu untuk dapat mengendalikan emosi yang dirasakannya (Shihab, 2017: 521).

Hipotesis ketiga menyatakan adanya hubungan antara resiliensi akademik dan kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Hal tersebut dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana berarti  $<0,05$ . Sementara itu, nilai koefisiensi korelasi menunjukkan angka 0,662 yang menandakan hubungan cukup/ sedang antara resiliensi akademik dan kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang, hal ini karena nilai koefisien korelasi berada pada interval 0,40 – 0,70 dan penentuan tersebut didasarkan pada kategorisasi kekuatan hubungan (Nasir, 2016: 103).

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa terdapat 14 santriwati yang memiliki *quarter life crisis* rendah, 107 santriwati yang memiliki *quarter life crisis* yang sedang dan 11 santriwati yang memiliki *quarter life crisis* yang tinggi. Berdasarkan data tersebut, maka menunjukkan rata-rata bahwa santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang mengalami *quarter life crisis* dalam kategori sedang. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh beberapa faktor seperti, santriwati belum mampu menguasai atau mengendalikan konflik emosional yang ada pada dirinya dengan baik, sehingga emosi negatif yang mendominasi. Selain itu, santriwati juga terlalu memikirkan dan khawatir mengenai kehidupannya setelah selesai dari dunia perkuliahan, takut apabila tidak dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan barunya, khawatir apabila tidak segera mendapatkan pekerjaan setelah lulus nanti dan juga merasa tidak percaya diri ketika melihat teman sebayanya yang sudah lebih dahulu berhasil memiliki pencapaian.

Bentuk *quarter life crisis* terdapat dalam firman Allah SWT pada QS. Ar-Rad: 28



الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿١٨﴾

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah SWT hati menjadi tenteram”.

Menurut penjelasan ayat di atas berdasarkan Tafsir Al-Misbah, yaitu keimanan yang dimiliki oleh individu akan menyebabkan individu senantiasa mengingat Allah SWT atau berdzikir dan ingat kepada Allah SWT akan menimbulkan ketentraman, sehingga dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, pikiran kusut, keputusasaan, ketakutan, kecemasan, keraguan dan duka cita. Sebagai umat Islam memang sudah seharusnya untuk beriman kepada Allah SWT. Keimanan yang dimiliki tersebut akan menghindarkan individu dari situasi krisis, karena Allah SWT telah menjanjikan bahwa akan senantiasa memberikan ketenangan bagi individu yang beriman. *Quarter life crisis* merupakan masa-masa sulit dengan segala bentuk emosi negatif, dengan adanya iman dan memperkuat keimanan maka yakinlah akan janji Allah SWT bahwasanya orang beriman akan diberikan ketentraman hati.

Individu yang memiliki resiliensi akademik dan memperoleh kematangan emosi dapat terhindar dari *quarter life crisis*. Hal tersebut dikarenakan individu dengan kematangan emosi yang baik akan terus memiliki pemikiran yang objektif dalam dirinya. Oleh karena itu, individu akan cenderung selalu berpikir positif dan bertanggung jawab terhadap permasalahan yang dihadapi kedepannya bukan suatu hal yang menentukan dan menjadikannya sebagai suatu ancaman serta akan mendorong individu untuk dapat melaluinya dan mencapai tujuannya (Irzalinda & Sofia, 2022: 11). Menurut Black (2010: 5) menyatakan bahwa individu dalam menyikapi krisis secara adaptif akan menjadikan periode *quarter life crisis* sebagai suatu tantangan dalam kehidupan.

Menurut Santrianta (2021: 363) individu yang memiliki resiliensi akademik tinggi akan lebih berhasil dalam mengatasi dan menghadapi permasalahan akademik. Hendriani (2017: 142) menyatakan bahwa resiliensi yang dimiliki individu juga dapat menguatkan individu dalam meningkatkan penghargaan diri individu tersebut. Resiliensi akademik, kematangan emosi dan *quarter life crisis* memiliki hubungan satu sama lain. Resiliensi dapat membantu individu dalam menyesuaikan diri dalam menghadapi berbagai kondisi dan ancaman yang dapat menyebabkan individu merasa stres (Nashori & Saputro, 2021: 99) serta resiliensi akan mempengaruhi tingkat kematangan emosi dari diri individu (Guswani & Kawuryan (2011: 87). Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik akan membantunya dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam periode *quarter life crisis*.

Penelitian ini secara keseluruhan tidak terlepas dari kekurangan. Kekurangan pada penelitian ini diantaranya pertama, penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan skala yang disebarakan melalui *google form* dikarenakan subjek memiliki kegiatan yang padat saat hari libur sehingga disarankan dari pihak tempat penelitian untuk menggunakan *google form*. Kedua, peneliti kurang memperhatikan pemilihan karakteristik subjek. Peneliti hanya menggunakan santriwati Ma'had di salah satu Universitas saja sebagai subjek, sedangkan *quarter life crisis* juga dapat terjadi pada perempuan yang memiliki tingkatan perkembangan usia 20-25 tahun. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji beberapa faktor yang mempengaruhi variabel *quarter life crisis*, sehingga dapat diketahui faktor apa saja yang memiliki pengaruh yang tinggi, sedang maupun rendah dalam variabel *quarter life crisis*. Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* yang dapat digunakan sebagai variabel penelitian selanjutnya seperti hardiness, stres akademik, *self-efficacy*, dukungan sosial dan perilaku prokrastinasi akademik.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah ditetapkan dan uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki maka akan semakin rendah *quarter life crisis* dari santriwati. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi akademik yang dimiliki maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* dari santriwati.
2. Ada hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Semakin tinggi kematangan emosi yang dimiliki maka akan semakin rendah *quarter life crisis* dari santriwati. Sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi yang dimiliki maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* dari santriwati.
3. Ada hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang. Semakin tinggi resiliensi akademik dan kematangan emosi yang dimiliki maka akan semakin rendah *quarter life crisis* dari santriwati. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi akademik dan kematangan emosi yang dimiliki maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* dari santriwati. Faktor resiliensi akademik dan kematangan emosi memberikan pengaruh sebesar 43,9% terhadap *quarter life crisis* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada pihak yang berkaitan dengan penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif bahwa kematangan emosi santriwati masuk ke dalam taraf sedang sehingga diperlukannya peningkatan kematangan emosi pada santriwati. Santriwati perlu memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosinya dengan cara yang tepat dan berupaya untuk melatih pengendalian diri secara emosional dalam menghadapi kondisi krisis terhadap permasalahan hidup yang dijalani agar dapat terhindar dari *quarter life crisis*.

### 2. Bagi Ma'had

Berdasarkan hasil analisis deskriptif bahwa resiliensi akademik santriwati masuk ke dalam taraf sedang sehingga dari pihak Ma'had diharapkan untuk dapat memberikan peran dalam meningkatkan resiliensi santriwati khususnya dalam bidang akademik. Ma'had dapat berupaya untuk dapat memperbaiki salah satu aspek yang berhubungan dengan resiliensi akademik, yaitu memberikan bantuan adaptif kepada santriwati seperti dengan memberikan *treatment* konseling *journaling* dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan serta mengurangi stres akademik yang dihadapi oleh santriwati untuk meningkatkan resiliensi akademik. *Treatment* tersebut dapat bertujuan untuk membantu santriwati dalam mengekspresikan perasaan, yang dapat mengarah pada kesadaran diri dan penerimaan diri yang lebih besar serta memungkinkan santriwati untuk menciptakan hubungan dengan dirinya sendiri secara maksimal sehingga dapat mengurangi tingkat *quarter life crisis*.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik mengangkat topik yang sama lebih memperluas cakupan subjek yang akan diteliti, serta memperluas referensi dan

cakupan bahasan lain dengan melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel *quarter life crisis* seperti hardiness, stres akademik, *self-efficacy*, dukungan sosial dan perilaku prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmalia, C. A. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi*. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/55917>
- Al-Ghazali, I. (2015). *Ihya ulumuddin*. maktabah dar ihya al-kutubi al-arabiah.
- Ali, M., & Asrori, M. (2012). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara Apriyani.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties (Chap. 1)*. Oxford University Press.
- Asih, G. Y., & Pratiwi, M. M. S. (2012). Perilaku prososial ditinjau dari empati dan kematangan emosi. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1 (1), 33-42. <https://jurnal.uumk.ac.id/index.php/PSI/article/view/23>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: an age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, Vol 30, 233-250. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar, S. (2015). *Validitas dan reliabilitas*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Pustaka Belajar.
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis*. *Prosiding Psikologi*, 5 (2), 494-500. DOI: <https://doi.org/10.29313/v0i0.17102>

- Black, A. (2010). Halfway between somewhere and nothing: an exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among students. *Thesis. University of Arkansas*. Proquest Dis-sertations and Theses (PQDT) UMI 1484631.
- Byock, S. D. (2010). *The quarter-life crisis and the path to individuation in the first half of life*. Pasifica Graduate Institute.
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7 (11), 1-11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus lengkap psikologi*. Rajagafindo Persada.
- Erikson, E. H. (2010). *Childhood and society*. Pustaka Belajar.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: a study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84 (4), 461-470. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00430.x>
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: an after-collage guide to life*. SuperCollege, LLC. <http://amazon.com/dp/1932662251>
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengatasan masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2 (2), 30-39. DOI: <https://doi.org/10.29210/02225jpgi0005>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2008). *How to design and evaluate research in education*. Gramedia Pustaka Utama.
- Gerungan, W. A. (2010). *Psikologi sosial*. Refika Aditama.
- Guswani, A. M., & Kawuryan, F. (2011). Perilaku agresi pada mahasiswa ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1 (2), 86-92. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/view/29>

- Hamka, B. (2018). *Pelajaran agama islam: hamka berbicara tentang rukun iman*. Gema Insani.
- Hardiansyah., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana. (2020). Penyusunan alat ukur resiliensi akademik. *Psikostudia*, 9 (3), 185-194. DOI: <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Heitmann, K., Holst, L., Lupatteli, A., Maltepe, C., & Nordeng, H. (2015). Treatment of nausea in pregnancy: a cross-sectional multinational web-based study of pregnant women and new mothers. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15 (1), 1-13. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0746-2>
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi positif pada resiliensi akademik mahasiswa doktoral. *Humanitas*, 14(2), 139-149. DOI: <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.5696>
- Hude, M. D. (2006). *Emosi: penjelajahan religio psikologis*. Erlangga.
- Husein, Umar. (2011). *Metode penelitian untuk skripsi dan tesis bisnis, edisi kedua*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Irzalinda, V., Sofia, A., & Lestari, E. A. (2022). Pentingnya kelekatan ibu dalam membangun kecerdasan sosial emosional anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8 (1), 9-16. ISSN 2621-0770.
- Jowkar, B., Kojuri, J., Kohoulat, N., & Hayat, A. A. (2014). Academic resilience in education: the role of achievement goal orientations. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 2 (1), 33-38. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4235534>
- Kartono, K., & Gulo. (2010). *Kamus psikologi*. Ronir Jaya.
- Kastoer, S. (2020). Pengaruh sikap resiliensi pada masa pandemi covid-19 terhadap kemampuan akademik mahasiswa pada mata kuliah evaluasi



- pendidikan. *Thawalib: Jurnal Kependidikan Islam*, 1(1), 1-12. DOI: <https://doi.org/10.54150/thawalib.v1i1.21>
- Katkovsky, W., & Gorlow, L. (1976). *The psychology of adjustment current concept and application*. Mc Graw Hill. <https://www.amazon.com/Psychology-Adjustment-Current-Concepts-Applications/dp/0070333459>
- Khairani, M. (2016). *Psikologi umum*. Aswaja Pressindo.
- Kurnia Illahi, S. P., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan kelekatan dengan teman sebaya dan kecerdasan emosional pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2 (2), 171-181. DOI: <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1854>
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2017). Peningkatan resiliensi pada penyintas kekerasan terhadap perempuan berbasis terapi kelompok pendukung. *Jurnal Penelitian Psikologi: Psikohumaniora*, 2 (2), 125-142. DOI: <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>
- LinkedIn Pressroom. (2017). *New linkedIn research shows 75 percent of 25-33 years old have experienced quarter-life crisis*. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35, 353-370. DOI: <https://doi.org/10.1080/03054980902934639>
- Martin, L. (2017). *Understanding the quarter-life crisis in community college students*. Doctoral dissertation.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227–238. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Muawanah, L. B., & Pratikto, H. (2012). Kematangan emosi, konsep diri dan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 7 (1), 490-500. DOI: <https://doi.org/10.26905/jpt.v7i1.202>
- Murray, J. (1997). *Are you growing up, or just getting older?* Diakses pada tanggal 18 Maret 2023 dari <http://www.sonic.net/~drmurray/maturity.htm>.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Nashukah, F., & Darmawanti, I. (2013). Perbedaan kematangan emosi remaja ditinjau dari struktur keluarga. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 3 (2), 93-102. DOI: <https://doi.org/10.26740/jptt.v3n2.p93-102>
- Nasir, M. A. (2016). *Statistik pendidikan*. Media Akademi.
- Payadnya, I. A., & Jayantika, I. N. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik SPSS*. Deepublish.
- Permatasari, I. (2021). Hubungan kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. *Skripsi*. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/78590>
- Prajitno, S. B. (2013). Metodologi penelitian kuantitatif. *Jurnal*, 1-29. <https://komunikasi.uinsgd.ac.id>
- Priyatno, D. (2016). *Belajar alat analisis data dan cara pengolahannya dengan SPSS*. Gava Media.
- Putri, A. R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 1-2.

- Putri, N. A. (2021). Hubungan resiliensi akademik dan *subjective well-being* di masa pandemic covid 19 pada mahasiswa skripsi Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/45261>
- Rahmawati, S. W. (2012). Hubungan antara *coping strategy* terhadap resiliensi siswa SMA dalam menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Psiko Utama*, 1 (1), 43-57.
- Reivich, K. dan Shatte, A. (2002). Psychosocial resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 127-316. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarter-life crisis: advance from twentysomethings who have been there and survived*. DOI: [https://dx.doi.org/10.1016/S1876-6102\(11\)01402-0](https://dx.doi.org/10.1016/S1876-6102(11)01402-0)
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: the unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam. <http://amazon.com/dp/1585421065>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: a structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Develoment*, 37 (5), 407-416. DOI: <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist: Education and Learning Research Journal*, 11, 63-78. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1084404>
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2 (5), 2103-2124. <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/4725>
- Santrock, J. (2004). *Adolescence perkembangan remaja*. Erlangga.

- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5 (2), 177-182. DOI: <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14979>
- Satrianta, H., Rufaidah, A., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2021). Upaya guru dan bimbingan konseling dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa selama pembelajaran jarak jauh. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 18 (2), 33-43. <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Satyaningrum, I. R. (2014). Pengaruh *school engagement*, *locus of control* dan *social support* terhadap resiliensi akademik remaja. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 2 (1), 1-20. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/tazkiya/article/view/10749>
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir al-mishbah: pesan, kesan, dan keserasian al-qur'an*. Lentera Hati.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (mix methods)*. Alfabeta.
- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood. *Routledge handbook of youth and young adulthood*, 50-56.
- Tessy, N., Setiasih, S., & Nanik, N. (2022). Forgiveness, gratitude, and the flourishing of emerging adults with divorced parents. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 77-90. DOI: <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10606>
- Thoifah, I. (2015). *Statistika pendidikan dan metode penelitian kuantitatif*. Madani.
- Umar, H. (2013). *Metode penelitian untuk skripsi dan tesis*. Rajawali.

- Wahyudi, A., & Partini, S. (2019). Resiliensi mahasiswa penerima bidikmisi. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1 (2), 113-120. DOI: <https://doi.org/10.32585/advice.v1i2.594>
- Walgito, B. (2005). *Bimbingan dan konseling (studi dan karir)*. CV Andi Offset.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi umum*. CV Andi Offset.
- Wang, Q., & Chen, W. (2011). Resilience and academic achievement: a meta-analytic review. *Journal of Educational Psychology*, 103(1), 1-17.
- Wardah, S. N., & Gojali, M. (2021). Pengendalian emosi perspektif Al-Qur'an. *Gunung Jati Conference Series*. 4, 545-559. <https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/385>
- Wen, Y. (2010). Religiosity and death anxiety. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 6 (12), 31-37.
- Yulianti, A., Mudjiran., & Nirwana, H. (2021). Implementasi psikologi Pendidikan menuju resiliensi akademik pada mahasiswa. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 3 (1), 75-82. DOI: <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.323>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Kisi-kisi Aitem Skala Penelitian

#### Lampiran 1.1 Kisi-kisi Aitem Skala *Quarter Life Crisis* Sebelum *Try Out*

Aspek	Indikator	Item Pernyataan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan	1) Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan untuk masa depan saya	8) Saya merasa percaya diri <i>dalam</i> mengambil keputusan, karena sebelumnya telah mempertimbangkan dengan matang	4
	Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	15) Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karir saya dan sering menanyakan kepada orang banyak	22) Saya tidak perlu menanyakan kembali mengenai keputusan yang saya ambil kepada banyak orang	
Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	2) Saya merasa apa yang saya lakukan sia-sia	9) Saya yakin bahwa usaha saya akan membuahkan hasil	15
			66) Saya tidak begitu peduli jika usaha saya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan lebih buruk dibandingkan teman-teman saya	

	Merasa gagal dalam hidup	16) Saya merasa kehidupan yang saya jalani selama ini gagal	23) Saya merasa apa yang saya lakukan selama ini membuahkan hasil	
	Ketidaksesuaian ekspektasi dan kenyataan yang dialami	29) Saya merasa kecewa karena mimpi saya jauh berbeda dengan kenyataan yang saya alami	33) Bagi saya realita yang tidak sesuai dengan mimpi adalah hal yang wajar	
		45) Harapan yang terlalu ideal membuat saya kecewa	49) Ada hal lain yang bisa saya dapatkan meskipun harapan saya tidak sesuai dengan kenyataan yang saya alami	
		60) Saya merasa pesimis karena kehilangan harapan dalam mengejar impian		
	Merasa tidak bahagia atas keputusan yang telah diambil	37) Saya menyesal atas keputusan yang saya ambil, karena hasilnya mengecewakan	41) Saya siap untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab atas setiap keputusan yang saya ambil	
		54) Semakin jauh ke sini, saya merasa tidak bahagia karena hidup saya berjalan tidak sesuai dengan yang dahulu saya rencanakan	50) Menjadi orang dewasa adalah hal yang saya nanti-nantikan, sehingga saya dapat memilih apapun sesuai keinginan saya	

		62) Saya merasa tidak bahagia karena terlalu sering merasa kecewa dengan keputusan yang saya ambil		
Penilaian diri yang negatif	Menganalisis diri secara berlebihan terhadap kekurangan yang dimilikinya	3) Saya memandang diri sendiri sebagai orang yang pesimis 67) Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan kelebihan saya	10) Saya tidak memandang diri sendiri sebagai orang yang lemah, melainkan bisa menghadapi setiap tantangan yang ada	5
	Pandangan terhadap hidup yang tidak memuaskan	17) Saya merasa teman-teman saya lebih hebat dari saya dalam berbagai hal	24) Saya merasa nyaman dan tidak khawatir, karena hidup saya berjalan sesuai rencana	
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	4) Saya merasa bingung apakah akan mengikuti keinginan saya sendiri atau orangtua saya	11) Saya mempunyai beberapa impian dan tidak mengkhawatirkannya karena telah mengetahui cara-cara untuk mewujudkannya 69) Saya memiliki gambaran yang jelas	15



			mengenai masa depan saya
Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	18) Saya merasa bingung terkait apa yang akan saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan	25) Saya memiliki gambaran yang jelas terkait masa depan saya, sehingga saya tidak perlu mengkhawatirkannya berlebihan	
Perbedaan pandangan diri sendiri dan orang tua	30) Saya ingin menentukan sesuatu untuk masa depan saya, namun terkadang ditentang oleh orang tua	34) Saya selalu mengikuti saran orang tua karena itu yang terbaik bagi saya	
	46) Masa depan sepenuhnya saya yang menentukan, bukan orang tua	51) Bagi saya mimpi orang tua adalah mimpi saya	
	61) Pendapat orang tua terkadang tidak sesuai dengan keinginan saya		
Muncul perasaan terjebak dan penolakan	38) Saya merasa tidak memiliki tujuan hidup	42) Saya merasa termotivasi untuk mewujudkan mimpi di masa depan	
	55) Saya merasa yang saya jalani tidak sesuai		

		dengan apa yang saya inginkan	58) Sejauh ini hidup saya berjalan sesuai dengan rencana	
		63) Saya merasa waktu berjalan begitu cepat namun saya belum menghasilkan apa-apa dalam hidup saya		
Perasaan cemas	Merasa khawatir yang berlebihan	5) Belakangan ini, saya mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan dalam melanjutkan studi, berkarir atau menikah	12) Jika saya memikirkan masa depan saya, saya merasa bersemangat	17
		72) Jika saya khawatir tentang masa depan saya, saya merasa lemas berlebihan dan kehilangan semangat		
		73) Saya merasa kehidupan saya akan berjalan dengan baik		
	Merasa takut gagal	19) Saya takut setelah lulus tidak mendapat pekerjaan	26) Saya yakin mampu mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan	
	70) Saya takut tidak diterima bekerja oleh perusahaan karena			

		memiliki pengalaman bekerja yang sedikit	
Merasa cemas akan kemampuan dalam merealisasikan masa depan	31) Saya merasa dengan kemampuan yang saya miliki saat ini, masa depan saya tidak begitu meyakinkan	35) Perasaan yakin pada diri sendiri dapat membantu saya untuk menggapai cita-cita	
	47) Saya merasa memiliki pengetahuan yang kurang, sehingga terasa sulit untuk mewujudkan cita-cita	52) Saya ingin memiliki pencapaian yang sama dengan teman-teman lain yang telah menggapai mimpinya, namun hal ini terkadang membebani pikiran	
	64) Terkadang fikiran “apakah saya mampu?” cukup membuat saya khawatir		
Merasa cemas akan kehidupan yang dijalani	39) Sampai saat ini saya masih tidak tahu apa yang saya inginkan dalam hidup saya	43) Saya memiliki perasaan yang pasti mengenai masa depan	
	56) Memimpikan hidup yang mapan terkadang membuat saya merasa cemas	59) Saya yakin mimpi-mimpi saya saat ini akan terwujud	
	65) Berfikir mengenai masa depan terkadang membuat saya cemas		

		yang berlebihan hingga sedikit putus asa		
Tertekan	Merasa tekanan hidup yang semakin berat	6) Saya merasa semakin bertambahnya hari, hidup semakin berat	13) Saya tetap enjoy dan merasa tidak terpengaruh dengan beban hidup yang saya alami	13
			71) Saya tetap berpikir positif tentang kehidupan yang akan datang	
	Memiliki tanggung jawab baru	20) Menjalani peran sebagai orang dewasa membuat saya tertekan	27) Saya siap untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab atas setiap keputusan yang saya ambil	
		40) Beberapa kali saya merasa tertekan ketika sadar umur sudah cukup tua, namun tujuan hidup masih belum jelas	44) Menjadi orang dewasa menjadi hal yang saya nantikan, saya dapat memilih apapun sesuai keinginan saya	
	57) Saya merasa terbebani apabila harus berfikir untuk hidup mandiri			

	Menjadi tumpuan harapan lingkungan sekitar	32) Harapan-harapan besar orang tua kepada saya, terkadang membuat saya tertekan	36) Harapan orangtua adalah motivasi terbesar	
		48) Saya ingin memiliki pencapaian yang sama dengan teman-teman lain yang telah menggapai mimpinya, namun hal ini terkadang membebani pikiran	53) Saya tidak terlalu mempermasalahkan harapan yang dibebankan kepada saya, karena saya yakin dapat mewujudkannya	
		68) Harapan mengenai kestabilan finansial dan pekerjaan di masa depan sering membuat saya tertekan		
Khawatir terhadap menjalin hubungan interpersonal	Khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dibangun dengan keluarga dan teman	7) Ketika terjadi perselisihan antar saudara, saya menyelesaikannya perselisihan tersebut dengan cara berdiskusi	14) Dalam menjalin hubungan pertemanan, saya termasuk orang yang sering membedakan teman	4
	Kekhawatiran akan membentuk hubungan interpersonal dengan pasangan	21) Terkadang saya merasa suasana hati menjadi tidak menyenangkan ketika saya memikirkan	28) Saya merasa putus asa ketika memikirkan hal-hal yang menyangkut pernikahan di masa mendatang	

	terkait kehidupan pernikahan	kehidupan pernikahan di masa mendatang		
	Jumlah	41	32	73

**Lampiran 1.2** Kisi-kisi Aitem Skala *Quarter Life Crisis* Setelah *Try Out*

Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan	1) Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan untuk masa depan saya	8) Saya merasa percaya diri <i>dalam</i> mengambil keputusan, karena sebelumnya telah mempertimbangkan dengan matang	4
	Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	15) Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karir saya dan sering menanyakan kepada orang banyak	22) Saya tidak perlu menanyakan kembali mengenai keputusan yang saya ambil kepada banyak orang*	
Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	2) Saya merasa apa yang saya lakukan sia-sia	9) Saya yakin bahwa usaha saya akan membuahkan hasil*	15
			66) Saya tidak begitu peduli jika usaha saya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan lebih	

			buruk dibandingkan teman-teman saya	
	Merasa gagal dalam hidup	16) Saya merasa kehidupan yang saya jalani selama ini gagal*	23) Saya merasa apa yang saya lakukan selama ini membuahkan hasil	
	Ketidaksesuaian ekspektasi dan kenyataan yang dialami	29) Saya merasa kecewa karena mimpi saya jauh berbeda dengan kenyataan yang saya alami	33) Bagi saya realita yang tidak sesuai dengan mimpi adalah hal yang wajar*	
		45) Harapan yang terlalu ideal membuat saya kecewa 60) Saya merasa pesimis karena kehilangan harapan dalam mengejar impian*	49) Ada hal lain yang bisa saya dapatkan meskipun harapan saya tidak sesuai dengan kenyataan yang saya alami	
	Merasa tidak bahagia atas keputusan yang telah diambil	37) Saya menyesal atas keputusan yang saya ambil, karena hasilnya mengecewakan	41) Saya siap untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab atas setiap keputusan yang saya ambil*	
		54) Semakin jauh ke sini, saya merasa tidak	50) Menjadi orang dewasa adalah hal yang	

		<p>bahagia karena hidup saya berjalan tidak sesuai dengan yang dahulu saya rencanakan</p> <p>62) Saya merasa tidak bahagia karena terlalu sering merasa kecewa dengan keputusan yang saya ambil</p>	<p>saya nanti-nantikan, sehingga saya dapat memilih apapun sesuai keinginan saya</p>	
Penilaian diri yang negatif	Menganalisis diri secara berlebihan terhadap kekurangan yang dimilikinya	<p>3) Saya memandang diri sendiri sebagai orang yang pesimis</p> <p>67) Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan kelebihan saya</p>	<p>10) Saya tidak memandang diri sendiri sebagai orang yang lemah, melainkan bisa menghadapi setiap tantangan yang ada</p>	5
	Pandangan terhadap hidup yang tidak memuaskan	<p>17) Saya merasa teman-teman saya lebih hebat dari saya dalam berbagai hal</p>		
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	<p>4) Saya merasa bingung apakah akan mengikuti</p>	<p>11) Saya mempunyai beberapa impian dan tidak mengkhawatirkannya</p>	15



		keinginan saya sendiri atau orangtua saya	karena telah mengetahui cara-cara untuk mewujudkannya	
			69) Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya	
	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	18) Saya merasa bingung terkait apa yang akan saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan	25) Saya memiliki gambaran yang jelas terkait masa depan saya, sehingga saya tidak perlu mengkhawatirkannya berlebihan	
	Perbedaan pandangan diri sendiri dan orang tua	30) Saya ingin menentukan sesuatu untuk masa depan saya, namun terkadang ditentang oleh orang tua*	34) Saya selalu mengikuti saran orang tua karena itu yang terbaik bagi saya	
		46) Masa depan sepenuhnya saya yang menentukan, bukan orang tua*	51) Bagi saya mimpi orang tua adalah mimpi saya	

		61) Pendapat orang tua terkadang tidak sesuai dengan keinginan saya		
	Muncul perasaan terjebak dan penolakan	38) Saya merasa tidak memiliki tujuan hidup	42) Saya merasa termotivasi untuk mewujudkan mimpi di masa depan	
		55) Saya merasa yang saya jalani tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan	58) Sejauh ini hidup saya berjalan sesuai dengan rencana	
		63) Saya merasa waktu berjalan begitu cepat namun saya belum menghasilkan apa-apa dalam hidup saya		
Perasaan cemas	Merasa khawatir yang berlebihan	5) Belakangan ini, saya mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan dalam melanjutkan studi, berkarir atau menikah	12) Jika saya memikirkan masa depan saya, saya merasa bersemangat	17
		72) Jika saya khawatir tentang masa depan saya, saya merasa lemas		

		berlebihan dan kehilangan semangat	
		73) Saya merasa kehidupan saya akan berjalan dengan baik	
Merasa takut gagal		19) Saya takut setelah lulus tidak mendapat pekerjaan	26) Saya yakin mampu mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan
		70) Saya takut tidak diterima bekerja oleh perusahaan karena memiliki pengalaman bekerja yang sedikit	
Merasa cemas akan kemampuan dalam merealisasikan masa depan		31) Saya merasa dengan kemampuan yang saya miliki saat ini, masa depan saya tidak begitu meyakinkan	35) Perasaan yakin pada diri sendiri dapat membantu saya untuk mengapai cita-cita
		47) Saya merasa memiliki pengetahuan yang kurang, sehingga terasa sulit untuk mewujudkan cita-cita	52) Saya ingin memiliki pencapaian yang sama dengan teman-teman lain yang telah menggapai mimpinya, namun hal ini terkadang membebani pikiran*
		64) Terkadang pikiran “apakah saya mampu?”	

		cukup membuat saya khawatir		
	Merasa cemas akan kehidupan yang dijalani	39) Sampai saat ini saya masih tidak tahu apa yang saya inginkan dalam hidup saya	43) Saya memiliki perasaan yang pasti mengenai masa depan	
		56) Memimpikan hidup yang mapan terkadang membuat saya merasa cemas	59) Saya yakin mimpi-mimpi saya saat ini akan terwujud	
		65) Berfikir mengenai masa depan terkadang membuat saya cemas yang berlebihan hingga sedikit putus asa		
Tertekan	Merasa tekanan hidup yang semakin berat	6) Saya merasa semakin bertambahnya hari, hidup semakin berat	13) Saya tetap enjoy dan merasa tidak terpengaruh dengan beban hidup yang saya alami	13
			71) Saya tetap berpikir positif tentang kehidupan yang akan datang	

Memiliki tanggung jawab baru	20) Menjalani peran sebagai orang dewasa membuat saya tertekan	27) Saya siap untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab atas setiap keputusan yang saya ambil
	40) Beberapa kali saya merasa tertekan ketika sadar umur sudah cukup tua, namun tujuan hidup masih belum jelas	44) Menjadi orang dewasa menjadi hal yang saya nantikan, saya dapat memilih apapun sesuai keinginan saya
	57) Saya merasa terbebani apabila harus berfikir untuk hidup mandiri	
Menjadi tumpuan harapan lingkungan sekitar	32) Harapan-harapan besar orang tua kepada saya, terkadang membuat saya tertekan	36) Harapan orangtua adalah motivasi terbesar
	48) Saya ingin memiliki pencapaian yang sama dengan teman-teman lain yang telah menggapai mimpinya, namun hal ini terkadang membebani pikiran	53) Saya tidak terlalu mempermasalahkan harapan yang dibebankan kepada saya, karena saya yakin dapat mewujudkannya

		68) Harapan mengenai kestabilan finansial dan pekerjaan di masa depan sering membuat saya tertekan		
Khawatir terhadap menjalin hubungan interpersonal	Khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dibangun dengan keluarga dan teman	7) Ketika terjadi perselisihan antar saudara, saya menyelesaikannya perselisihan tersebut dengan cara berdiskusi	14) Dalam menjalin hubungan pertemanan, saya termasuk orang yang sering membedakan teman*	4
	Kekhawatiran akan membentuk hubungan interpersonal dengan pasangan terkait kehidupan pernikahan	21) Terkadang saya merasa suasana hati menjadi tidak menyenangkan ketika saya memikirkan kehidupan pernikahan di masa mendatang	28) Saya merasa putus asa ketika memikirkan hal-hal yang menyangkut pernikahan di masa mendatang	
Jumlah		41	32	73

*Catatan: aitem yang terdapat tanda \* merupakan aitem yang gugur*

**Lampiran 1.3 Kisi-kisi Aitem Skala Resiliensi Akademik Sebelum Try Out**

Aspek	Indikator	Item Pernyataan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	Kemampuan individu untuk	1) Saya tetap mengerjakan tugas	4) Saya akan meninggalkan tugas	11

<i>Perseverance</i> (Ketekunan)	tidak mudah patah semangat	meskipun tugas tersebut di luar kemampuan saya	yang tidak bisa saya kerjakan
		17) Saya mampu bertahan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen, meskipun tugas tersebut sulit	20) Saya merasa ingin menyerah ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen
	Menampilkan sifat kerja keras	7) Saya harus fokus belajar agar nilai IP saya semakin naik setiap semester	9) Saya belajar di luar jam perkuliahan jika ada tugas dan UTS/UAS saja
		23) Dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen, saya bekerja keras untuk dapat menyelesaikannya tepat waktu	25) Saya suka mengulur-ngulur waktu belajar di luar perkuliahan
	Berpegang teguh pada rencana dan tujuan (komitmen)	11) Saya akan terus belajar agar cita-cita saya tercapai	13) Saya belum menetapkan secara pasti apa cita-cita saya
			27) Saya enggan menerima masukan dari orang lain

			mengenai tujuan saya di masa depan		
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i> (Refleksi dan mencari bantuan adaptif)	Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu	2) Saya menyadari apa saja kelemahan saya dalam mengerjakan tugas	5) Saya akan menyalahkan dosen ketika nilai yang saya dapatkan tidak memuaskan	12	
		18) Ketika saya mendapatkan nilai yang kurang memuaskan saya berusaha untuk mencari penyebabnya	21) Saya merasa tidak memiliki banyak hal dalam bidang akademik yang bisa saya banggakan		
	Menyadari penyebab ketika mengalami kesulitan	29) Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen	30) Saya sering ragu dengan kemampuan saya		
		31) Keberhasilan akan membuat saya yakin dengan kemampuan saya			
	Mengubah pendekatan untuk belajar	12) Saya menerapkan sistem <i>reward</i> (hadiah) dan <i>punishment</i> (hukuman) saat berhasil ataupun gagal dalam perkuliahan	15) Ketika saya merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya lebih memilih untuk mencontek tugas punya teman		



		28) Saya mencoba untuk belajar dengan metode yang berbeda		
	Mencari bantuan dan dukungan dari orang lain	14) Jika saya mendapat kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya akan bertanya pada orang yang saya anggap mampu membantu saya	16) Saya jarang bertanya pada dosen meskipun saya kurang mengerti pada materi perkuliahan yang saya anggap sulit	
<i>Negative affect and emotional response</i> (Pengaruh negatif dan respon emosional)	Kemampuan dalam mengontrol emosi	3) Menurut saya, menyusun kegiatan hanya akan membuang waktu saja	6) Saya menyusun target waktu untuk kegiatan yang akan saya lakukan	8
		19) Saya sering tidak bisa menepati apa yang sudah saya rencanakan sebelumnya	22) Saya berpikir tentang bagaimana cara terbaik yang harus dilakukan ketika mendapatkan tugas dari dosen	
	Tingkat kecemasan yang rendah	8) Saya berusaha meminimalisir rasa panik saat menghadapi ujian lisan yang diberikan oleh dosen	10) Saya mengalami stres apabila tugas yang diberikan dosen terlalu berat	
24) Saya merasa semua baik-baik saja dan tidak		26) Saya mulai berpikir ketika nilai		

		ada hal buruk yang akan terjadi	IPK saya kecil, maka peluang sukses setelah lulus dari perkuliahan juga sangat kecil	
	Jumlah	16	15	31

**Lampiran 1.4** Kisi-kisi Aitem Skala Resiliensi Akademik Setelah *Try Out*

Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Perseverance</i> (Ketekunan)	Kemampuan individu untuk tidak mudah patah semangat	1) Saya tetap mengerjakan tugas meskipun tugas tersebut di luar kemampuan saya	4) Saya akan meninggalkan tugas yang tidak bisa saya kerjakan	11
		17) Saya mampu bertahan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen, meskipun tugas tersebut sulit	20) Saya merasa ingin menyerah ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen	
	Menampilkan sifat kerja keras	7) Saya harus fokus belajar agar nilai IP saya semakin naik setiap semester	9) Saya belajar di luar jam perkuliahan jika ada tugas dan UTS/UAS saja	

		23) Dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen, saya bekerja keras untuk dapat menyelesaikannya tepat waktu	25) Saya suka mengulur-ngulur waktu belajar di luar perkuliahan	
	Berpegang teguh pada rencana dan tujuan (komitmen)	11) Saya akan terus belajar agar cita-cita saya tercapai	13) Saya belum menetapkan secara pasti apa cita-cita saya	
			27) Saya enggan menerima masukan dari orang lain mengenai tujuan saya di masa depan	
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i> (Refleksi dan mencari bantuan adaptif)	Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu	2) Saya menyadari apa saja kelemahan saya dalam mengerjakan tugas	5) Saya akan menyalahkan dosen ketika nilai yang saya dapatkan tidak memuaskan	12
		18) Ketika saya mendapatkan nilai yang kurang memuaskan saya berusaha untuk mencari penyebabnya	21) Saya merasa tidak memiliki banyak hal dalam bidang akademik yang bisa saya banggakan	

	Menyadari penyebab ketika mengalami kesulitan	29) Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen 31) Keberhasilan akan membuat saya yakin dengan kemampuan saya	30) Saya sering ragu dengan kemampuan saya	
	Mengubah pendekatan untuk belajar	12) Saya menerapkan sistem <i>reward</i> (hadiah) dan <i>punishment</i> (hukuman) saat berhasil ataupun gagal dalam perkuliahan 28) Saya mencoba untuk belajar dengan metode yang berbeda	15) Ketika saya merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya lebih memilih untuk mencontek tugas punya teman	
	Mencari bantuan dan dukungan dari orang lain	14) Jika saya mendapat kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya akan bertanya pada orang yang saya anggap mampu membantu saya*	16) Saya jarang bertanya pada dosen meskipun saya kurang mengerti pada materi perkuliahan yang saya anggap sulit	
<i>Negative affect and</i>		3) Menurut saya, menyusun kegiatan	6) Saya menyusun target waktu untuk	8

<i>emotional response</i> (Pengaruh negatif dan respon emosional)	Kemampuan dalam mengontrol emosi	hanya akan membuang waktu saja	kegiatan yang akan saya lakukan	
		19) Saya sering tidak bisa menepati apa yang sudah saya rencanakan sebelumnya	22) Saya berpikir tentang bagaimana cara terbaik yang harus dilakukan ketika mendapatkan tugas dari dosen*	
	Tingkat kecemasan yang rendah	8) Saya berusaha meminimalisir rasa panik saat menghadapi ujian lisan yang diberikan oleh dosen*	10) Saya mengalami stres apabila tugas yang diberikan dosen terlalu berat	
		24) Saya merasa semua baik-baik saja dan tidak ada hal buruk yang akan terjadi	26) Saya mulai berpikir ketika nilai IPK saya kecil, maka peluang sukses setelah lulus dari perkuliahan juga sangat kecil	
		Jumlah	16	

*Catatan: aitem yang terdapat tanda \* merupakan aitem yang gugur*

**Lampiran 1.5** Kisi-kisi Aitem Skala Kematangan Emosi Sebelum *Try Out*

Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kemandirian	Tidak bergantung pada orang lain	1) Saya dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang saya hadapi tanpa meminta bantuan pada orang lain	8) Saya merasa kurang percaya diri jika tidak meminta saran atau pendapat orang lain atas masalah saya	7
		29) Saya memahami bahwa setiap orang memiliki permasalahannya masing-masing, sehingga ketika saya dihadapkan oleh suatu masalah seraya berusaha untuk menyelesaikannya sendiri		
	Mampu menentukan sebuah keputusan	15) Ketika dihadapkan pada dua pilihan saya dapat menentukan pilihan yang terbaik	20) Saya selalu meminta pendapat orang lain ketika mengambil keputusan	

	Mampu bertanggung jawab	25) Saya bertanggung jawab atas kesalahan yang telah saya lakukan	27) Saya meminta bantuan kepada orang lain dalam menyelesaikan tugas	
Kemampuan menerima kenyataan	Mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri dan orang lain	2) Saya menghargai adanya perbedaan pendapat yang terjadi ketika sedang berdiskusi	9) Ketika sedang berdiskusi, saya tidak mau mendengarkan berbagai pendapat dari sudut pandang orang lain	3
			30) Saya malu dengan kekurangan saya bila diketahui orang lain	
	Mampu menghadapi masalah	16) Dalam mengambil sebuah keputusan, saya sudah mempertimbangkan konsekuensi yang akan saya terima	21) Saya merasa tidak terima ketika ada yang membantah pernyataan saya	2
Kemampuan beradaptasi	Mampu menyesuaikan diri	3) Ketika berada dalam situasi baru saya berani memulai percakapan dengan orang lain	10) Saya merasa gugup ketika ketika berada di lingkungan baru	2
	Memiliki kepercayaan diri	26) Saya merasa nyaman ketika berinteraksi dengan	28) Saya malu untuk mengajak orang lain yang belum dikenal bicara terlebih dahulu	2

		orang yang belum dikenal		
Kemampuan merespon dengan cepat	Mampu merespon perasaan orang lain dengan cepat	17) Saya senang mendengarkan keluhan kesah teman yang sedang mengalami kesusahan kemudian membantunya	22) Saya mudah tersinggung dengan perkataan orang lain	2
Merasa aman	Mampu bersikap objektif	5) Ketika menghadapi suatu permasalahan, saya berusaha melihat masalah tersebut dari berbagai sudut pandang	12) Jika sedang mengalami musibah saya akan menyalahkan orang disekitar	2
	Memberikan kontribusi terhadap orang lain	18) Saya membantu teman yang sedang mengalami musibah	23) Saya marah ketika orang lain tidak sependapat dengan saya	2
Kemampuan berempati	Mampu menempatkan diri pada posisi orang lain	6) Saya merasa sedih ketika melihat teman terkena musibah	13) Saya tidak peduli ketika melihat teman saya terkena musibah	2
	Memiliki kepekaan terhadap orang lain	4) Saya tahu apa yang sedang dirasakan orang lain dari raut wajah serta gerak tubuhnya	11) Saya tidak peduli orang lain sedang sedih atau murung	2
Kemampuan menguasai amarah	Mampu mengendalikan amarah	7) Saya dapat mengendalikan rasa	14) Saya marah ketika suatu hal berjalan tidak	2



		kesal yang sedang saya rasakan	sesuai dengan yang saya rencanakan	
	Mampu menyalurkan kemarahan dengan cara yang efektif	19) Saya dapat dengan mudah melupakan rasa sakit hati yang sedang saya alami	24) Saya suka mengomel sendiri jika sedang kesal	2
Jumlah		15	15	30

**Lampiran 1.6** Kisi-kisi Aitem Skala Kematangan Emosi Setelah *Try Out*

Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kemandirian	Tidak bergantung pada orang lain	1) Saya dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang saya hadapi tanpa meminta bantuan pada orang lain	8) Saya merasa kurang percaya diri jika tidak meminta saran atau pendapat orang lain atas masalah saya*	7
		29) Saya memahami bahwa setiap orang memiliki permasalahannya masing-masing, sehingga ketika saya dihadapkan oleh suatu masalah seraya berusaha untuk		

		menyelesaikannya sendiri		
	Mampu menentukan sebuah keputusan	15) Ketika dihadapkan pada dua pilihan saya dapat menentukan pilihan yang terbaik	20) Saya selalu meminta pendapat orang lain ketika mengambil keputusan	
	Mampu bertanggung jawab	25) Saya bertanggung jawab atas kesalahan yang telah saya lakukan	27) Saya meminta bantuan kepada orang lain dalam menyelesaikan tugas	
Kemampuan menerima kenyataan	Mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri dan orang lain	2) Saya menghargai adanya perbedaan pendapat yang terjadi ketika sedang berdiskusi	9) Ketika sedang berdiskusi, saya tidak mau mendengarkan berbagai pendapat dari sudut pandang orang lain	3
			30) Saya malu dengan kekurangan saya bila diketahui orang lain	
	Mampu menghadapi masalah	16) Dalam mengambil sebuah keputusan, saya sudah mempertimbangkan konsekuensi yang akan saya terima	21) Saya merasa tidak terima ketika ada yang membantah pernyataan saya	2

Kemampuan beradaptasi	Mampu menyesuaikan diri	3) Ketika berada dalam situasi baru saya berani memulai percakapan dengan orang lain	10) Saya merasa gugup ketika ketika berada di lingkungan baru	2
	Memiliki kepercayaan diri	26) Saya merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang yang belum dikenal	28) Saya malu untuk mengajak orang lain yang belum dikenal bicara terlebih dahulu	2
Kemampuan merespon dengan cepat	Mampu merespon perasaan orang lain dengan cepat	17) Saya senang mendengarkan keluhan teman yang sedang mengalami kesusahan kemudian membantunya	22) Saya mudah tersinggung dengan perkataan orang lain	2
Merasa aman	Mampu bersikap objektif	5) Ketika menghadapi suatu permasalahan, saya berusaha melihat masalah tersebut dari berbagai sudut pandang	12) Jika sedang mengalami musibah saya akan menyalahkan orang disekitar	2
	Memberikan kontribusi terhadap orang lain	18) Saya membantu teman yang sedang mengalami musibah	23) Saya marah ketika orang lain tidak sependapat dengan saya	2

Kemampuan berempati	Mampu menempatkan diri pada posisi orang lain	6) Saya merasa sedih ketika melihat teman terkena musibah*	13) Saya tidak peduli ketika melihat teman saya terkena musibah	2
	Memiliki kepekaan terhadap orang lain	4) Saya tahu apa yang sedang dirasakan orang lain dari raut wajah serta gerak tubuhnya	11) Saya tidak peduli orang lain sedang sedih atau murung	2
Kemampuan menguasai amarah	Mampu mengendalikan amarah	7) Saya dapat mengendalikan rasa kesal yang sedang saya rasakan	14) Saya marah ketika suatu hal berjalan tidak sesuai dengan yang saya rencanakan	2
	Mampu menyalurkan kemarahan dengan cara yang efektif	19) Saya dapat dengan mudah melupakan rasa sakit hati yang sedang saya alami	24) Saya suka mengomel sendiri jika sedang kesal	2
Jumlah		15	15	30

*Catatan: aitem yang terdapat tanda \* merupakan aitem yang gugur*

**Lampiran 2** Skala Penelitian Sebelum *Try Out*

**Lampiran 2.1** Skala *Quarter Life Crisis* Sebelum *Try Out*

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan untuk masa depan saya				
2	Saya merasa apa yang saya lakukan sia-sia				
3	Saya memandang diri sendiri sebagai orang yang pesimis				
4	Saya merasa bingung apakah akan mengikuti keinginan saya sendiri atau orangtua saya				
5	Belakangan ini, saya mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan dalam melanjutkan studi, berkarir atau menikah				
6	Saya merasa semakin bertambahnya hari, hidup semakin berat				
7	Ketika terjadi perselisihan antar saudara, saya menyelesaikannya perselisihan tersebut dengan cara berdiskusi				
8	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan, karena sebelumnya telah mempertimbangkan dengan matang				
9	Saya yakin bahwa usaha saya akan membuahkan hasil				

10	Saya tidak memandang diri sendiri sebagai orang yang lemah, melainkan bisa menghadapi setiap tantangan yang ada				
11	Saya mempunyai beberapa impian dan tidak mengkhawatirkannya karena telah mengetahui cara-cara untuk mewujudkannya				
12	Jika saya memikirkan masa depan saya, saya merasa bersemangat				
13	Saya tetap enjoy dan merasa tidak terpengaruh dengan beban hidup yang saya alami				
14	Dalam menjalin hubungan pertemanan, saya termasuk orang yang sering membeda-bedakan teman				
15	Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karir saya dan sering menanyakan kepada orang banyak				
16	Saya merasa kehidupan yang saya jalani selama ini gagal				
17	Saya merasa teman-teman saya lebih hebat dari saya dalam berbagai hal				
18	Saya merasa bingung terkait apa yang akan saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan				
19	Saya takut setelah lulus tidak mendapat pekerjaan				

20	Menjalani peran sebagai orang dewasa membuat saya tertekan				
21	Terkadang saya merasa suasana hati menjadi tidak menyenangkan ketika saya memikirkan kehidupan pernikahan di masa mendatang				
22	Saya tidak perlu menanyakan kembali mengenai keputusan yang saya ambil kepada banyak orang				
23	Saya merasa apa yang saya lakukan selama ini membuahkan hasil				
24	Saya merasa nyaman dan tidak khawatir, karena hidup saya berjalan sesuai rencana				
25	Saya memiliki gambaran yang jelas terkait masa depan saya, sehingga saya tidak perlu mengkhawatirkannya berlebihan				
26	Saya yakin mampu mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan				
27	Saya siap untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab atas setiap keputusan yang saya ambil				
28	Saya merasa putus asa ketika memikirkan hal-hal yang menyangkut pernikahan di masa mendatang				
29	Saya merasa kecewa karena mimpi saya jauh berbeda dengan kenyataan yang saya alami				

30	Saya ingin menentukan sesuatu untuk masa depan saya, namun terkadang ditentang oleh orang tua				
31	Harapan-harapan besar orang tua kepada saya, terkadang membuat saya tertekan				
32	Saya merasa dengan kemampuan yang saya miliki saat ini, masa depan saya tidak begitu meyakinkan				
33	Bagi saya realita yang tidak sesuai dengan mimpi adalah hal yang wajar				
34	Saya selalu mengikuti saran orang tua karena itu yang terbaik bagi saya				
35	Perasaan yakin pada diri sendiri dapat membantu saya untuk mengapai cita-cita				
36	Harapan orangtua adalah motivasi terbesar				
37	Saya menyesal atas keputusan yang saya ambil, karena hasilnya mengecewakan				
38	Saya merasa tidak memiliki tujuan hidup				
39	Sampai saat ini saya masih tidak tahu apa yang saya inginkan dalam hidup saya				
40	Beberapa kali saya merasa tertekan ketika sadar umur sudah cukup tua, namun tujuan hidup masih belum jelas				
41	Saya siap untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab atas setiap keputusan yang saya ambil				



42	Saya merasa termotivasi untuk mewujudkan mimpi di masa depan				
43	Saya memiliki perasaan yang pasti mengenai masa depan				
44	Menjadi orang dewasa menjadi hal yang saya nanti-nantikan, saya dapat memilih apapun sesuai keinginan saya				
45	Harapan yang terlalu ideal membuat saya kecewa				
46	Masa depan sepenuhnya saya yang menentukan, bukan orang tua				
47	Saya merasa memiliki pengetahuan yang kurang, sehingga terasa sulit untuk mewujudkan cita-cita				
48	Saya ingin memiliki pencapaian yang sama dengan teman-teman lain yang telah menggapai mimpinya, namun hal ini terkadang membebani pikiran				
49	Ada hal lain yang bisa saya dapatkan meskipun harapan saya tidak sesuai dengan kenyataan yang saya alami				
50	Menjadi orang dewasa adalah hal yang saya nanti-nantikan, sehingga saya dapat memilih apapun sesuai keinginan saya				
51	Bagi saya mimpi orang tua adalah mimpi saya				
52	Saya ingin memiliki pencapaian yang sama dengan teman-teman lain yang telah				

	menggapai mimpinya, namun hal ini terkadang membebani pikiran				
53	Saya tidak terlalu mempermasalahkan harapan yang dibebankan kepada saya, karena saya yakin dapat mewujudkannya				
54	Semakin jauh ke sini, saya merasa tidak bahagia karena hidup saya berjalan tidak sesuai dengan yang dahulu saya rencanakan				
55	Saya merasa yang saya jalani tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan				
56	Memimpikan hidup yang mapan terkadang membuat saya merasa cemas				
57	Saya merasa terbebani apabila harus berfikir untuk hidup mandiri				
58	Sejauh ini hidup saya berjalan sesuai dengan rencana				
59	Saya yakin mimpi-mimpi saya saat ini akan terwujud				
60	Saya merasa pesimis karena kehilangan harapan dalam mengejar impian				
61	Pendapat orang tua terkadang tidak sesuai dengan keinginan saya				
62	Saya merasa tidak bahagia karena terlalu sering merasa kecewa dengan keputusan yang saya ambil				

63	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat namun saya belum menghasilkan apa-apa dalam hidup saya				
64	Terkadang pikiran “apakah saya mampu?” cukup membuat saya khawatir				
65	Berfikir mengenai masa depan terkadang membuat saya cemas yang berlebihan hingga sedikit putus asa				
66	Saya tidak begitu peduli jika usaha saya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan lebih buruk dibandingkan teman-teman saya				
67	Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan kelebihan saya				
68	Harapan mengenai kestabilan finansial dan pekerjaan di masa depan sering membuat saya tertekan				
69	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya				
70	Saya takut tidak diterima bekerja oleh perusahaan karena memiliki pengalaman bekerja yang sedikit				
71	Saya tetap berpikir positif tentang kehidupan yang akan datang				
72	Jika saya khawatir tentang masa depan saya, saya merasa lemas berlebihan dan kehilangan semangat				

73	Saya merasa kehidupan saya akan berjalan dengan baik				
----	--	--	--	--	--

**Lampiran 2.2** Skala Resiliensi Akademik Sebelum *Try Out*

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tetap mengerjakan tugas meskipun tugas tersebut di luar kemampuan saya				
2	Saya menyadari apa saja kelemahan saya dalam mengerjakan tugas				
3	Menurut saya, menyusun kegiatan hanya akan membuang waktu saja				
4	Saya akan meninggalkan tugas yang tidak bisa saya kerjakan				
5	Saya akan menyalahkan dosen ketika nilai yang saya dapatkan tidak memuaskan				
6	Saya menyusun target waktu untuk kegiatan yang akan saya lakukan				
7	Saya harus fokus belajar agar nilai IP saya semakin naik setiap semester				
8	Saya berusaha meminimalisir rasa panik saat menghadapi ujian lisan yang diberikan oleh dosen				

9	Saya belajar di luar jam perkuliahan jika ada tugas dan UTS/UAS saja				
10	Saya mengalami stres apabila tugas yang diberikan dosen terlalu berat				
11	Saya akan terus belajar agar cita-cita saya tercapai				
12	Saya menerapkan sistem <i>reward</i> (hadiah) dan <i>punishment</i> (hukuman) saat berhasil ataupun gagal dalam perkuliahan				
13	Saya belum menetapkan secara pasti apa cita-cita saya				
14	Jika saya mendapat kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya akan bertanya pada orang yang saya anggap mampu membantu saya				
15	Ketika saya merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya lebih memilih untuk mencontek tugas punya teman				
16	Saya jarang bertanya pada dosen meskipun saya kurang mengerti pada materi perkuliahan yang saya anggap sulit				
17	Saya mampu bertahan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen, meskipun tugas tersebut sulit				

18	Ketika saya mendapatkan nilai yang kurang memuaskan saya berusaha untuk mencari penyebabnya				
19	Saya sering tidak bisa menepati apa yang sudah saya rencanakan sebelumnya				
20	Saya merasa ingin menyerah ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen				
21	Saya merasa tidak memiliki banyak hal dalam bidang akademik yang bisa saya banggakan				
22	Saya berpikir tentang bagaimana cara terbaik yang harus dilakukan ketika mendapatkan tugas dari dosen				
23	Dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen, saya bekerja keras untuk dapat menyelesaikannya tepat waktu				
24	Saya merasa semua baik-baik saja dan tidak ada hal buruk yang akan terjadi				
25	Saya suka mengulur-ngulur waktu belajar di luar perkuliahan				
26	Saya mulai berpikir ketika nilai IPK saya kecil, maka peluang sukses setelah lulus dari perkuliahan juga sangat kecil				

27	Saya enggan menerima masukan dari orang lain mengenai tujuan saya di masa depan				
28	Saya mencoba untuk belajar dengan metode yang berbeda				
29	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen				
30	Saya sering ragu dengan kemampuan saya				
31	Keberhasilan akan membuat saya yakin dengan kemampuan saya				

**Lampiran 2.3** Skala Kematangan Emosi Sebelum *Try Out*

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang saya hadapi tanpa meminta bantuan pada orang lain				
2	Saya menghargai adanya perbedaan pendapat yang terjadi ketika sedang berdiskusi				
3	Ketika berada dalam situasi baru saya berani memulai percakapan dengan orang lain				

4	Saya tahu apa yang sedang dirasakan orang lain dari raut wajah serta gerak tubuhnya				
5	Ketika menghadapi suatu permasalahan, saya berusaha melihat masalah tersebut dari berbagai sudut pandang				
6	Saya merasa sedih ketika melihat teman terkena musibah				
7	Saya dapat mengendalikan rasa kesal yang sedang saya rasakan				
8	Saya merasa kurang percaya diri jika tidak meminta saran atau pendapat orang lain atas masalah saya				
9	Ketika sedang berdiskusi, saya tidak mau mendengarkan berbagai pendapat dari sudut pandang orang lain				
10	Saya merasa gugup ketika ketika berada di lingkungan baru				
11	Saya tidak peduli orang lain sedang sedih atau murung				
12	Jika sedang mengalami musibah saya akan menyalahkan orang disekitar				
13	Saya tidak peduli ketika melihat teman saya terkena musibah				



14	Saya marah ketika suatu hal berjalan tidak sesuai dengan yang saya rencanakan				
15	Ketika dihadapkan pada dua pilihan saya dapat menentukan pilihan yang terbaik				
16	Dalam mengambil sebuah keputusan, saya sudah mempertimbangkan konsekuensi yang akan saya terima				
17	Saya senang mendengarkan keluhan kesah teman yang sedang mengalami kesusahan kemudian membantunya				
18	Saya membantu teman yang sedang mengalami musibah				
19	Saya dapat dengan mudah melupakan rasa sakit hati yang sedang saya alami				
20	Saya selalu meminta pendapat orang lain ketika mengambil keputusan				
21	Saya merasa tidak terima ketika ada yang membantah pernyataan saya				
22	Saya mudah tersinggung dengan perkataan orang lain				
23	Saya marah ketika orang lain tidak sependapat dengan saya				
24	Saya suka mengomel sendiri jika sedang kesal				

25	Saya bertanggung jawab atas kesalahan yang telah saya lakukan				
26	Saya merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang yang belum dikenal				
27	Saya meminta bantuan kepada orang lain dalam menyelesaikan tugas				
28	Saya malu untuk mengajak orang lain yang belum dikenal bicara terlebih dahulu				
29	Saya memahami bahwa setiap orang memiliki permasalahannya masing-masing, sehingga ketika saya dihadapkan oleh suatu masalah seraya berusaha untuk menyelesaikannya sendiri				
30	Saya malu dengan kekurangan saya bila diketahui orang lain				

### Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Penelitian

#### Lampiran 3.1 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis* Saat Aitem Gugur

##### Case Processing Summary

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

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

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	73

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y_1	179.50	739.776	.416	.941
Y_2	179.40	734.662	.461	.941
Y_3	179.43	739.564	.434	.941
Y_4	179.73	733.513	.614	.941
Y_5	179.50	739.500	.384	.942
Y_6	179.27	739.168	.403	.942
Y_7	179.17	738.006	.373	.942
Y_8	180.20	738.028	.448	.941
Y_9	180.57	759.771	-.004	.943
Y_10	180.37	742.309	.521	.941
Y_11	180.10	735.266	.595	.941
Y_12	180.23	734.530	.598	.941
Y_13	180.03	737.551	.489	.941
Y_14	179.97	760.102	-.019	.943

Y_15	179.40	732.524	.680	.940
Y_16	179.97	761.413	-.048	.943
Y_17	179.80	738.924	.483	.941
Y_18	179.47	741.706	.401	.942
Y_19	179.53	739.016	.374	.942
Y_20	179.50	736.534	.486	.941
Y_21	179.57	743.357	.368	.942
Y_22	179.97	756.171	.072	.943
Y_23	179.90	727.403	.633	.940
Y_24	180.03	735.206	.613	.941
Y_25	180.07	738.685	.446	.941
Y_26	179.93	738.892	.627	.941
Y_27	180.17	734.282	.574	.941
Y_28	179.50	740.948	.372	.942
Y_29	179.57	735.771	.546	.941
Y_30	179.57	745.909	.029	.942
Y_31	179.70	737.114	.452	.941
Y_32	179.50	735.086	.394	.942
Y_33	180.30	762.631	-.085	.943
Y_34	180.10	739.748	.429	.941
Y_35	180.27	733.375	.522	.941
Y_36	180.17	739.316	.433	.941
Y_37	179.77	736.185	.469	.941
Y_38	179.80	731.200	.714	.940
Y_39	179.63	729.206	.623	.941
Y_40	179.70	730.355	.568	.941
Y_41	180.23	761.082	-.042	.943
Y_42	180.30	739.045	.460	.941
Y_43	180.10	728.576	.485	.941
Y_44	179.87	732.671	.573	.941
Y_45	179.43	738.875	.541	.941
Y_46	179.03	757.137	.070	.943
Y_47	179.80	737.890	.434	.941
Y_48	179.40	740.248	.482	.941
Y_49	179.93	739.168	.524	.941

Y_50	179.87	736.809	.460	.941
Y_51	180.00	735.517	.479	.941
Y_52	179.67	754.575	.121	.943
Y_53	180.03	738.378	.622	.941
Y_54	179.67	739.126	.455	.941
Y_55	179.50	739.224	.548	.941
Y_56	179.53	745.913	.358	.942
Y_57	179.83	737.661	.440	.941
Y_58	179.90	736.852	.441	.941
Y_59	180.17	738.902	.402	.942
Y_60	179.80	765.752	-.150	.944
Y_61	179.40	735.834	.370	.942
Y_62	179.50	740.879	.373	.942
Y_63	179.47	737.430	.383	.942
Y_64	179.63	739.895	.364	.942
Y_65	179.23	741.909	.355	.942
Y_66	179.73	731.995	.399	.942
Y_67	179.70	739.114	.480	.941
Y_68	179.47	736.189	.528	.941
Y_69	179.90	729.955	.637	.941
Y_70	179.60	740.041	.417	.941
Y_71	180.30	736.976	.481	.941
Y_72	179.53	729.499	.435	.942
Y_73	179.33	732.644	.420	.942

**Lampiran 3.2** Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis* Setelah Aitem Valid

**Case Processing Summary**

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

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	63

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y_1	155.90	726.369	.431	.950
Y_2	155.80	721.821	.464	.950
Y_3	155.83	726.902	.433	.950
Y_4	156.13	721.568	.597	.949
Y_5	155.90	726.507	.390	.950
Y_6	155.67	724.989	.434	.950
Y_7	155.57	724.530	.388	.950
Y_8	156.60	725.766	.439	.950
Y_10	156.77	729.909	.511	.950
Y_11	156.50	722.879	.588	.949
Y_12	156.63	722.171	.591	.949
Y_13	156.43	723.013	.532	.949
Y_15	155.80	720.372	.667	.949
Y_17	156.20	727.338	.457	.950
Y_18	155.87	727.154	.443	.950
Y_19	155.93	724.133	.416	.950
Y_20	155.90	722.645	.513	.949
Y_21	155.97	730.378	.374	.950
Y_23	156.30	716.148	.605	.949
Y_24	156.43	721.564	.638	.949
Y_25	156.47	725.913	.448	.950
Y_26	156.33	726.230	.626	.949
Y_27	156.57	721.909	.568	.949
Y_28	155.90	729.679	.342	.950
Y_29	155.97	723.344	.540	.949

Y_31	156.10	724.024	.460	.950
Y_32	155.90	722.024	.401	.950
Y_34	156.50	726.879	.433	.950
Y_35	156.67	722.230	.491	.949
Y_36	156.57	726.530	.435	.950
Y_37	156.17	724.971	.439	.950
Y_38	156.20	718.510	.716	.949
Y_39	156.03	717.964	.593	.949
Y_40	156.10	716.921	.584	.949
Y_42	156.70	727.114	.442	.950
Y_43	156.50	714.397	.511	.949
Y_44	156.27	718.547	.606	.949
Y_45	155.83	726.351	.537	.949
Y_47	156.20	726.648	.404	.950
Y_48	155.80	727.752	.476	.950
Y_49	156.33	726.920	.512	.949
Y_50	156.27	724.616	.449	.950
Y_51	156.40	723.214	.472	.950
Y_53	156.43	724.875	.646	.949
Y_54	156.07	727.306	.435	.950
Y_55	155.90	727.886	.511	.949
Y_56	155.93	732.409	.379	.950
Y_57	156.23	725.220	.435	.950
Y_58	156.30	725.183	.421	.950
Y_59	156.57	725.771	.411	.950
Y_61	155.80	722.372	.383	.950
Y_62	155.90	727.403	.389	.950
Y_63	155.87	723.430	.407	.950
Y_64	156.03	725.895	.389	.950
Y_65	155.63	728.378	.372	.950
Y_66	156.13	720.120	.387	.950
Y_67	156.10	726.645	.475	.950
Y_68	155.87	722.878	.543	.949
Y_69	156.30	717.528	.632	.949
Y_70	156.00	726.897	.427	.950

Y_71	156.70	724.355	.480	.950
Y_72	155.93	715.720	.453	.950
Y_73	155.73	719.789	.423	.950

**Lampiran 3.3** Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Saat Aitem Gugur

**Case Processing Summary**

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

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	31

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1_1	80.47	103.913	.588	.855
X1_2	80.33	109.126	.379	.861
X1_3	80.57	107.013	.333	.863
X1_4	80.93	106.478	.535	.857
X1_5	80.80	107.131	.367	.861
X1_6	81.10	108.369	.308	.863
X1_7	80.33	107.402	.465	.859
X1_8	80.20	112.441	.200	.864
X1_9	80.90	105.334	.509	.857
X1_10	81.23	107.633	.349	.862



X1_11	80.17	108.626	.339	.862
X1_12	80.60	107.421	.374	.861
X1_13	80.87	106.740	.482	.858
X1_14	80.37	116.309	-.117	.871
X1_15	80.93	107.720	.370	.861
X1_16	81.10	107.679	.386	.861
X1_17	80.50	108.879	.355	.861
X1_18	80.67	109.333	.399	.860
X1_19	80.43	107.564	.469	.859
X1_20	81.33	110.230	.330	.862
X1_21	81.27	101.926	.754	.850
X1_22	81.30	117.390	-.183	.873
X1_23	80.30	111.045	.375	.861
X1_24	80.43	108.185	.396	.860
X1_25	80.93	107.030	.464	.859
X1_26	81.10	107.197	.414	.860
X1_27	80.80	108.372	.381	.861
X1_28	80.43	108.461	.408	.860
X1_29	80.50	107.983	.413	.860
X1_30	80.80	105.269	.517	.857
X1_31	80.30	107.803	.613	.857

**Lampiran 3.4** Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Setelah Aitem Valid

**Case Processing Summary**

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

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	28

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1_1	72.13	104.947	.567	.872
X1_2	72.00	109.793	.381	.877
X1_3	72.23	107.289	.353	.879
X1_4	72.60	107.145	.536	.874
X1_5	72.47	107.292	.395	.877
X1_6	72.77	109.013	.311	.879
X1_7	72.00	107.793	.485	.875
X1_9	72.57	105.633	.532	.873
X1_10	72.90	108.576	.335	.879
X1_11	71.83	109.868	.307	.879
X1_12	72.27	108.064	.376	.877
X1_13	72.53	106.878	.518	.874
X1_15	72.60	107.972	.396	.877
X1_16	72.77	107.702	.425	.876
X1_17	72.17	110.144	.318	.878
X1_18	72.33	110.161	.389	.877
X1_19	72.10	108.576	.447	.876
X1_20	73.00	111.310	.301	.879
X1_21	72.93	102.340	.771	.867
X1_23	71.97	111.964	.353	.878

X1_24	72.10	109.266	.371	.877
X1_25	72.60	107.697	.465	.875
X1_26	72.77	107.633	.429	.876
X1_27	72.47	109.085	.380	.877
X1_28	72.10	108.921	.424	.876
X1_29	72.17	108.489	.425	.876
X1_30	72.47	105.568	.540	.873
X1_31	71.97	108.930	.574	.874

**Lampiran 3.5** Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Saat Aitem Gugur

**Case Processing Summary**

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

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2_1	83.40	116.938	.739	.916
X2_2	83.37	115.895	.796	.915
X2_3	83.43	120.530	.317	.921
X2_4	83.60	121.145	.382	.920
X2_5	83.30	117.666	.682	.916

X2_6	83.30	124.838	.143	.922
X2_7	83.40	116.938	.739	.916
X2_8	84.33	124.161	.121	.924
X2_9	83.90	112.576	.767	.914
X2_10	83.90	115.955	.562	.918
X2_11	83.63	117.689	.576	.918
X2_12	83.67	118.230	.481	.919
X2_13	83.27	118.823	.514	.918
X2_14	83.80	118.717	.442	.919
X2_15	83.43	119.426	.557	.918
X2_16	83.37	121.137	.497	.919
X2_17	83.33	120.644	.450	.919
X2_18	83.30	121.183	.391	.920
X2_19	83.53	117.568	.603	.917
X2_20	84.27	117.582	.556	.918
X2_21	83.80	118.234	.473	.919
X2_22	83.93	115.651	.613	.917
X2_23	83.57	116.254	.579	.917
X2_24	84.17	115.937	.532	.918
X2_25	83.47	121.361	.488	.919
X2_26	83.80	118.924	.400	.920
X2_27	84.13	115.637	.577	.917
X2_28	83.87	116.257	.491	.919
X2_29	83.23	120.116	.511	.919
X2_30	83.97	116.930	.470	.919

**Lampiran 3.6** Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Setelah Aitem Valid

**Case Processing Summary**

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

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

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.925	28

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2_1	77.97	113.137	.750	.920
X2_2	77.93	112.133	.805	.919
X2_3	78.00	116.828	.315	.926
X2_4	78.17	117.454	.378	.924
X2_5	77.87	113.913	.687	.921
X2_7	77.97	113.137	.750	.920
X2_9	78.47	109.154	.756	.919
X2_10	78.47	112.464	.551	.922
X2_11	78.20	114.028	.574	.922
X2_12	78.23	114.737	.467	.923
X2_13	77.83	115.316	.499	.923
X2_14	78.37	115.068	.439	.924
X2_15	78.00	115.517	.574	.922
X2_16	77.93	117.444	.492	.923
X2_17	77.90	116.852	.455	.923
X2_18	77.87	117.292	.403	.924
X2_19	78.10	114.024	.592	.922
X2_20	78.83	113.799	.563	.922
X2_21	78.37	114.378	.484	.923
X2_22	78.50	112.190	.600	.921
X2_23	78.13	112.257	.601	.921
X2_24	78.73	112.202	.536	.923
X2_25	78.03	117.757	.473	.923

X2_26	78.37	115.206	.401	.925
X2_27	78.70	111.872	.583	.922
X2_28	78.43	112.254	.509	.923
X2_29	77.80	116.372	.513	.923
X2_30	78.53	113.430	.460	.924

#### Lmpiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang

Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Psikologi dan Kesehatan:

Nama : Resvinka Auliasaputri Al-Hamdi

NIM : 1907016002

Akan mengadakan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Resiliensi Akademik dan Kematangan Emosi dengan *Quarter Life Crisis* Pada Santriwati Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang”**. Penelitian ini bertujuan untuk membantu peneliti untuk memperoleh data terhadap masalah yang akan diteliti guna menyelesaikan tugas akhir perkuliahan atau skripsi. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi siapapun. Kerahasiaan seluruh informasi yang didapatkan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Untuk itu saya memohon kesediaannya untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Apabila anda bersedia menjadi responden, saya memohon anda menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan pada lembar identitas responden yang telah disediakan, serta menjawab pernyataan yang sudah dipaparkan oleh peneliti sesuai dengan kondisi yang anda alami. Atas perhatian dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Resvinka Auliasaputri Al-Hamdi

**Lampiran 4** Lembar Persetujuan Kesiediaan Menjadi Responden

**LEMBAR PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN**

**(INFORMED CONSENT)**

Setelah membaca dan mendapat penjelasan mengenai penelitian “**Hubungan Resiliensi Akademik dan Kematangan Emosi dengan *Quarter Life Crisis* Pada Santriwati Ma’had Al-Jami’ah Walisongo Semarang**”, jika saudara memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Santriwati merupakan mahasiswa aktif di UIN Walisongo Semarang semester 2-8
2. Santriwati aktif di Ma’had Al-Jami’ah Walisongo Semarang
3. Santriwati dengan rentang usia 20-25 tahun

Diharapkan untuk mengisi dan memberi tanda centang (√) pada kotak yang tersedia di bawah ini sebagai bukti bersedia atau tidak bersedia menjadi responden atau sampel penelitian.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

Tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

Semarang, 28 Mei 2023

(.....)



## Lampiran 5 Skala Penelitian

### SKALA PENELITIAN

#### IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Fakultas / Prodi :

#### PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang tersedia
2. Berilah tanda centang (√) pada salah satu jawaban di kolom jawaban yang telah tersedia di bawah ini
3. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda
4. Silahkan Anda mengisi pernyataan-pernyataan dengan ketentuan

**Opsi 1: Sangat Setuju (SS)**

**Opsi 2: Setuju (S)**

**Opsi 3: Tidak Setuju (SS)**

**Opsi 4: Sangat Tidak Setuju (STS)**

5. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah
6. Peneliti menjamin keamanan data yang diperoleh, karena data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja.

**Skala Penelitian *Quarter Life Crisis***

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan untuk masa depan saya				
2	Saya merasa apa yang saya lakukan sia-sia				
3	Saya memandang diri sendiri sebagai orang yang pesimis				
4	Saya merasa bingung apakah akan mengikuti keinginan saya sendiri atau orangtua saya				
5	Belakangan ini, saya mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan dalam melanjutkan studi, berkarir atau menikah				
6	Saya merasa semakin bertambahnya hari, hidup semakin berat				
7	Ketika terjadi perselisihan antar saudara, saya menyelesaikannya perselisihan tersebut dengan cara berdiskusi				
8	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan, karena sebelumnya telah mempertimbangkan dengan matang				
9	Saya tidak memandang diri sendiri sebagai orang yang lemah, melainkan bisa menghadapi setiap tantangan yang ada				

10	Saya mempunyai beberapa impian dan tidak mengkhawatirkannya karena telah mengetahui cara-cara untuk mewujudkannya				
11	Jika saya memikirkan masa depan saya, saya merasa bersemangat				
12	Saya tetap enjoy dan merasa tidak terpengaruh dengan beban hidup yang saya alami				
13	Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karir saya dan sering menanyakan kepada orang banyak				
14	Saya merasa teman-teman saya lebih hebat dari saya dalam berbagai hal				
15	Saya merasa bingung terkait apa yang akan saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan				
16	Saya takut setelah lulus tidak mendapat pekerjaan				
17	Menjalani peran sebagai orang dewasa membuat saya tertekan				
18	Terkadang saya merasa suasana hati menjadi tidak menyenangkan ketika saya memikirkan kehidupan pernikahan di masa mendatang				
19	Saya merasa apa yang saya lakukan selama ini membuahkan hasil				

20	Saya merasa nyaman dan tidak khawatir, karena hidup saya berjalan sesuai rencana				
21	Saya memiliki gambaran yang jelas terkait masa depan saya, sehingga saya tidak perlu mengkhawatirkannya berlebihan				
22	Saya yakin mampu mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan				
23	Saya siap untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab atas setiap keputusan yang saya ambil				
24	Saya merasa putus asa ketika memikirkan hal-hal yang menyangkut pernikahan di masa mendatang				
25	Saya merasa kecewa karena mimpi saya jauh berbeda dengan kenyataan yang saya alami				
26	Harapan-harapan besar orang tua kepada saya, terkadang membuat saya tertekan				
27	Saya merasa dengan kemampuan yang saya miliki saat ini, masa depan saya tidak begitu meyakinkan				
28	Saya selalu mengikuti saran orang tua karena itu yang terbaik bagi saya				
29	Perasaan yakin pada diri sendiri dapat membantu saya untuk mengapai cita-cita				
30	Harapan orangtua adalah motivasi terbesar				

31	Saya menyesal atas keputusan yang saya ambil, karena hasilnya mengecewakan				
32	Saya merasa tidak memiliki tujuan hidup				
33	Sampai saat ini saya masih tidak tahu apa yang saya inginkan dalam hidup saya				
34	Beberapa kali saya merasa tertekan ketika sadar umur sudah cukup tua, namun tujuan hidup masih belum jelas				
35	Saya merasa termotivasi untuk mewujudkan mimpi di masa depan				
36	Saya memiliki perasaan yang pasti mengenai masa depan				
37	Menjadi orang dewasa menjadi hal yang saya nanti-nantikan, saya dapat memilih apapun sesuai keinginan saya				
38	Harapan yang terlalu ideal membuat saya kecewa				
39	Saya merasa memiliki pengetahuan yang kurang, sehingga terasa sulit untuk mewujudkan cita-cita				
40	Saya ingin memiliki pencapaian yang sama dengan teman-teman lain yang telah menggapai mimpinya, namun hal ini terkadang membebani pikiran				
41	Ada hal lain yang bisa saya dapatkan meskipun harapan saya tidak sesuai dengan kenyataan yang saya alami				

42	Menjadi orang dewasa adalah hal yang saya nanti-nantikan, sehingga saya dapat memilih apapun sesuai keinginan saya				
43	Bagi saya mimpi orang tua adalah mimpi saya				
44	Saya tidak terlalu mempermasalahkan harapan yang dibebankan kepada saya, karena saya yakin dapat mewujudkannya				
45	Semakin jauh ke sini, saya merasa tidak bahagia karena hidup saya berjalan tidak sesuai dengan yang dahulu saya rencanakan				
46	Saya merasa yang saya jalani tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan				
47	Memimpikan hidup yang mapan terkadang membuat saya merasa cemas				
48	Saya merasa terbebani apabila harus berfikir untuk hidup mandiri				
49	Sejauh ini hidup saya berjalan sesuai dengan rencana				
50	Saya yakin mimpi-mimpi saya saat ini akan terwujud				
51	Pendapat orang tua terkadang tidak sesuai dengan keinginan saya				
52	Saya merasa tidak bahagia karena terlalu sering merasa kecewa dengan keputusan yang saya ambil				

53	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat namun saya belum menghasilkan apa-apa dalam hidup saya				
54	Terkadang pikiran “apakah saya mampu?” cukup membuat saya khawatir				
55	Berfikir mengenai masa depan terkadang membuat saya cemas yang berlebihan hingga sedikit putus asa				
56	Saya tidak begitu peduli jika usaha saya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan lebih buruk dibandingkan teman-teman saya				
57	Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan kelebihan saya				
58	Harapan mengenai kestabilan finansial dan pekerjaan di masa depan sering membuat saya tertekan				
59	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya				
60	Saya takut tidak diterima bekerja oleh perusahaan karena memiliki pengalaman bekerja yang sedikit				
61	Saya tetap berpikir positif tentang kehidupan yang akan datang				
62	Jika saya khawatir tentang masa depan saya, saya merasa lemas berlebihan dan kehilangan semangat				

63	Saya merasa kehidupan saya akan berjalan dengan baik				
----	--	--	--	--	--

### Skala Penelitian Resiliensi Akademik

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tetap mengerjakan tugas meskipun tugas tersebut di luar kemampuan saya				
2	Saya menyadari apa saja kelemahan saya dalam mengerjakan tugas				
3	Menurut saya, menyusun kegiatan hanya akan membuang waktu saja				
4	Saya akan meninggalkan tugas yang tidak bisa saya kerjakan				
5	Saya akan menyalahkan dosen ketika nilai yang saya dapatkan tidak memuaskan				
6	Saya menyusun target waktu untuk kegiatan yang akan saya lakukan				
7	Saya harus fokus belajar agar nilai IP saya semakin naik setiap semester				
8	Saya belajar di luar jam perkuliahan jika ada tugas dan UTS/UAS saja				



9	Saya mengalami stres apabila tugas yang diberikan dosen terlalu berat				
10	Saya akan terus belajar agar cita-cita saya tercapai				
11	Saya menerapkan sistem <i>reward</i> (hadiah) dan <i>punishment</i> (hukuman) saat berhasil ataupun gagal dalam perkuliahan				
12	Saya belum menetapkan secara pasti apa cita-cita saya				
13	Ketika saya merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya lebih memilih untuk mencontek tugas punya teman				
14	Saya jarang bertanya pada dosen meskipun saya kurang mengerti pada materi perkuliahan yang saya anggap sulit				
15	Saya mampu bertahan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen, meskipun tugas tersebut sulit				
16	Ketika saya mendapatkan nilai yang kurang memuaskan saya berusaha untuk mencari penyebabnya				
17	Saya sering tidak bisa menepati apa yang sudah saya rencanakan sebelumnya				

18	Saya merasa ingin menyerah ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen				
19	Saya merasa tidak memiliki banyak hal dalam bidang akademik yang bisa saya banggakan				
20	Dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen, saya bekerja keras untuk dapat menyelesaikannya tepat waktu				
21	Saya merasa semua baik-baik saja dan tidak ada hal buruk yang akan terjadi				
22	Saya suka mengulur-ngulur waktu belajar di luar perkuliahan				
23	Saya mulai berpikir ketika nilai IPK saya kecil, maka peluang sukses setelah lulus dari perkuliahan juga sangat kecil				
24	Saya enggan menerima masukan dari orang lain mengenai tujuan saya di masa depan				
25	Saya mencoba untuk belajar dengan metode yang berbeda				
26	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen				

27	Saya sering ragu dengan kemampuan saya				
28	Keberhasilan akan membuat saya yakin dengan kemampuan saya				

### Skala Penelitian Kematangan Emosi

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang saya hadapi tanpa meminta bantuan pada orang lain				
2	Saya menghargai adanya perbedaan pendapat yang terjadi ketika sedang berdiskusi				
3	Ketika berada dalam situasi baru saya berani memulai percakapan dengan orang lain				
4	Saya tahu apa yang sedang dirasakan orang lain dari raut wajah serta gerak tubuhnya				
5	Ketika menghadapi suatu permasalahan, saya berusaha melihat masalah tersebut dari berbagai sudut pandang				

6	Saya dapat mengendalikan rasa kesal yang sedang saya rasakan				
7	Ketika sedang berdiskusi, saya tidak mau mendengarkan berbagai pendapat dari sudut pandang orang lain				
8	Saya merasa gugup ketika ketika berada di lingkungan baru				
9	Saya tidak peduli orang lain sedang sedih atau murung				
10	Jika sedang mengalami musibah saya akan menyalahkan orang disekitar				
11	Saya tidak peduli ketika melihat teman saya terkena musibah				
12	Saya marah ketika suatu hal berjalan tidak sesuai dengan yang saya rencanakan				
13	Ketika dihadapkan pada dua pilihan saya dapat menentukan pilihan yang terbaik				
14	Dalam mengambil sebuah keputusan, saya sudah mempertimbangkan konsekuensi yang akan saya terima				
15	Saya senang mendengarkan keluh kesah teman yang sedang mengalami kesusahan kemudian membantunya				

16	Saya membantu teman yang sedang mengalami musibah				
17	Saya dapat dengan mudah melupakan rasa sakit hati yang sedang saya alami				
18	Saya selalu meminta pendapat orang lain ketika mengambil keputusan				
19	Saya merasa tidak terima ketika ada yang membantah pernyataan saya				
20	Saya mudah tersinggung dengan perkataan orang lain				
21	Saya marah ketika orang lain tidak sependapat dengan saya				
22	Saya suka mengomel sendiri jika sedang kesal				
23	Saya bertanggung jawab atas kesalahan yang telah saya lakukan				
24	Saya merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang yang belum dikenal				
25	Saya meminta bantuan kepada orang lain dalam menyelesaikan tugas				
26	Saya malu untuk mengajak orang lain yang belum dikenal bicara terlebih dahulu				
27	Saya memahami bahwa setiap orang memiliki permasalahannya masing-				

	masing, sehingga ketika saya dihadapkan oleh suatu masalah seraya berusaha untuk menyelesaikannya sendiri				
28	Saya malu dengan kekurangan saya bila diketahui orang lain				

## Lampiran 6 Uji Deskriptif

### Lampiran 6.1 Perhitungan Skor Kategori Resiliensi Akademik

$$X_{\min} = 28$$

$$X_{\max} = 112$$

$$\text{Range} = 112 - 28 = 84$$

$$\text{Mean} = (112+28) : 2 = 70$$

$$\text{SD} = 84 : 6 = 14$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	< 56	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	56-84	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	$\geq 84$	Tinggi

KATEGORI_RA					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	113	85.6	85.6	85.6
	Tinggi	19	14.4	14.4	100.0
	Total	132	100.0	100.0	

### Lampiran 6.2 Perhitungan Skor Kategori Kematangan Emosi

$$X_{\min} = 28$$

$$X_{\max} = 112$$

$$\text{Range} = 112 - 28 = 84$$

$$\text{Mean} = (112+28) : 2 = 70$$

$$\text{SD} = 84 : 6 = 14$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	< 56	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	56-84	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	$\geq 84$	Tinggi

		KATEGORI_KE			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	95	72.0	72.0	72.0
	Tinggi	37	28.0	28.0	100.0
	Total	132	100.0	100.0	

### Lampiran 6.3 Perhitungan Skor Kategori *Quarter Life Crisis*

$$X_{\min} = 63$$

$$X_{\max} = 252$$

$$\text{Range} = 252 - 63 = 189$$

$$\text{Mean} = (252+63) : 2 = 157,5$$

$$\text{SD} = 189 : 6 = 31,5$$



Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean-1SD)$	< 126	Rendah
$(Mean-1SD) \leq X \leq (Mean+1SD)$	126-189	Sedang
$X \geq (Mean+1SD)$	$\geq 189$	Tinggi

#### KATEGORI\_QLC

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	10.6	10.6	10.6
	Sedang	107	81.1	81.1	91.7
	Tinggi	11	8.3	8.3	100.0
	Total	132	100.0	100.0	

**Lampiran 7** Hasil Output Uji Asumsi & Uji Hipotesis

**Lampiran 7.1** Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		132
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	16.55055452
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.064
	Negative	-.045
Test Statistic		.064
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

**Lampiran 7.2** Uji Linearitas Variabel Resiliensi Akademik dengan Variabel *Quarter Life Crisis*

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Resiliensi Akademik	Between	(Combined)	31380.869	28	1120.745	3.157	.000
	Groups	Linearity	19410.937	1	19410.937	54.672	.000
		Deviation from Linearity	11969.932	27	443.331	1.249	.212
	Within Groups		36569.214	103	355.041		
	Total		67950.083	131			

**Lampiran 7.3** Hasil Output Uji Linearitas Variabel Kematangan Emosi dengan Variabel *Quarter Life Crisis*

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Kematangan Emosi	Between Groups	(Combined)	22073.096	33	668.882	1.429	.092
		Linearity	3530.266	1	3530.266	7.541	.007
		Deviation from Linearity	18542.830	32	579.463	1.238	.212
	Within Groups		45876.987	98	468.133		
	Total		67950.083	131			

**Lampiran 7.4** Hasil Output Uji Hipotesis Pertama

**Correlations**

		Resiliensi Akademik	Quarter Life Crisis
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	1	-.644**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	132	132
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	-.644**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	132	132

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

**Lampiran 7.5 Hasil Output Uji Hipotesis Kedua**

**Correlations**

		Kematangan Emosi	Quarter Life Crisis
Kematangan Emosi	Pearson Correlation	1	-.462**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	132	132
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	-.462**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	132	132

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

**Lampiran 7.6 Hasil Output Uji Hipotesis Ketiga**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			Sig. F Change	
					F Change	df1	df2		
1	.662 <sup>a</sup>	.439	.430	17.19755	.439	50.375	2	129	.000

a. Predictors: (Constant), Kematangan Emosi, Resiliensi Akademik

**Lampiran 8** Tabulasi Data

Responden	X1	X2	Y
N. 1	70	81	159
N. 2	68	67	156
N. 3	71	87	162
N. 4	71	68	161
N. 5	72	79	164
N. 6	68	79	155
N. 7	76	82	171
N. 8	77	79	173
N. 9	83	83	124
N. 10	78	89	125
N. 11	91	78	114
N. 12	84	89	156
N. 13	75	77	151
N. 14	68	78	179
N. 15	75	80	163
N. 16	76	74	141
N. 17	74	84	138
N. 18	85	87	117
N. 19	72	76	164
N. 20	69	68	170
N. 21	74	74	150
N. 22	65	97	125
N. 23	76	85	135
N. 24	87	82	142
N. 25	64	67	202
N. 26	78	77	136
N. 27	84	95	162
N. 28	79	87	122
N. 29	74	77	151
N. 30	78	82	134
N. 31	77	97	153
N. 32	62	77	183
N. 33	74	73	156

N. 34	75	77	139
N. 35	83	87	128
N. 36	80	82	148
N. 37	82	90	140
N. 38	74	72	161
N. 39	83	84	140
N. 40	82	92	136
N. 41	69	75	177
N. 42	68	79	192
N. 43	71	82	131
N. 44	73	76	146
N. 45	82	81	178
N. 46	69	74	150
N. 47	70	75	153
N. 48	80	90	160
N. 49	85	78	129
N. 50	83	81	138
N. 51	71	71	166
N. 52	82	93	137
N. 53	72	92	130
N. 54	76	81	181
N. 55	70	76	152
N. 56	69	73	186
N. 57	68	84	178
N. 58	71	112	206
N. 59	71	74	155
N. 60	78	77	141
N. 61	72	69	150
N. 62	72	77	146
N. 63	64	112	212
N. 64	100	112	98
N. 65	72	72	154
N. 66	68	77	173
N. 67	76	69	160

N. 68	66	73	178
N. 69	64	71	185
N. 70	71	72	154
N. 71	78	82	157
N. 72	79	84	132
N. 73	70	72	156
N. 74	70	72	166
N. 75	66	98	154
N. 76	71	77	159
N. 77	88	77	124
N. 78	87	89	112
N. 79	73	75	154
N. 80	76	69	130
N. 81	79	79	177
N. 82	70	72	175
N. 83	72	77	156
N. 84	70	81	151
N. 85	79	78	139
N. 86	89	85	114
N. 87	75	68	134
N. 88	69	77	170
N. 89	76	68	199
N. 90	69	70	155
N. 91	73	61	196
N. 92	76	77	136
N. 93	72	77	165
N. 94	76	84	168
N. 95	73	67	198
N. 96	72	69	144
N. 97	69	86	179
N. 98	67	76	188
N. 99	75	79	142
N. 100	74	77	171
N. 101	86	91	107
N. 102	70	71	164

N. 103	91	93	150
N. 104	80	91	133
N. 105	86	90	192
N. 106	77	82	143
N. 107	75	72	164
N. 108	85	112	90
N. 109	84	88	166
N. 110	74	88	160
N. 111	74	79	152
N. 112	85	83	189
N. 113	70	73	147
N. 114	70	71	153
N. 115	67	58	157
N. 116	70	79	201
N. 117	72	73	156
N. 118	71	76	150
N. 119	77	74	161
N. 120	76	77	157
N. 121	76	76	153
N. 122	87	84	112
N. 123	88	97	195
N. 124	72	77	152
N. 125	78	81	170
N. 126	70	75	157
N. 127	71	81	161
N. 128	90	77	118
N. 129	76	85	136
N. 130	75	65	153
N. 131	72	74	151
N. 132	69	75	172

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Resvinka Auliasaputri Al-Hamdi  
Tempat & Tanggal Lahir : Jakarta, 14 Juni 2001  
Alamat Rumah : Jl. Agung Raya II, No. 39. Lenteng Agung, Jagakarsa.  
Jakarta Selatan, DKI Jakarta.  
E-Mail : [resvinka.aulia@gmail.com](mailto:resvinka.aulia@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. SD Negeri 06 Lenteng Agung
  - b. SMP Negeri 98 Jakarta
  - c. SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

### C. Pengalaman Organisasi

1. Koordinator Kementerian Luar Negeri DEMA FPK Tahun 2022
2. Bendahara Umum F-KJMU UIN Walisongo Semarang Tahun 2022
3. Koordinator Divisi Media, Komunikasi dan Informasi HMJ Psikologi Tahun 2021
4. Koordinator *Human Resource Development* UKM-F KPSR Tahun 2021
5. Koordinator Biro Informasi dan Komunikasi PMII Rayon Psikologi dan Kesehatan Tahun 2021
6. Anggota Divisi *Human Resource Development* UKM-F KPSR Tahun 2020
7. Anggota Biro Informasi dan Komunikasi PMII Rayon Psikologi dan Kesehatan Tahun 2020

### D. Karya Ilmiah

1. Buku ber-ISBN dengan judul: Ada Apa dengan Toleransi Beragama di Plamongan Sari Pedurungan?