

HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NAHDLATUL ULAMA BALI (ISTNUBA)

SKRIPSI



Oleh:

**PUTRI NUR ASIYA
NIM. 214103050043**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
MEI 2025**

HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NAHDLATUL ULAMA BALI (ISTNUBA)

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S. Psi.)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh:
PUTRI NUR ASIYA
NIM. 214103050043

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
MEI 2025**

HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NAHDLATUL ULAMA BALI (ISTNUBA)

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S. Psi.)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam**

Oleh:

**PUTRI NUR ASIYA
NIM. 214103050043**

Disetujui Pembimbing

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ



**Anugrah Sulistiyowati, M. Psi. Psikolog
NIP. 199009152023212052**

**HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR INSTITUT SAINS DAN
TEKNOLOGI NAHDLATUL ULAMA BALI (ISTNUBA)**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi.)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Selasa
Tanggal : 24 Juni 2025

TIM PENGUJI

Ketua Sidang



Arrumaisha Fitri, M. Psi.
NIP. 198712232019032005

Sekretaris



Indah Roziah Cholilah, M. Psi. Psikolog
NIP. 19870626019032008

Anggota :

1. Dr. Moh. Mahfudz Faqih, S.Pd., M.Si.
2. Anugrah Sulistiyowati, M. Psi. Psikolog

()
()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah

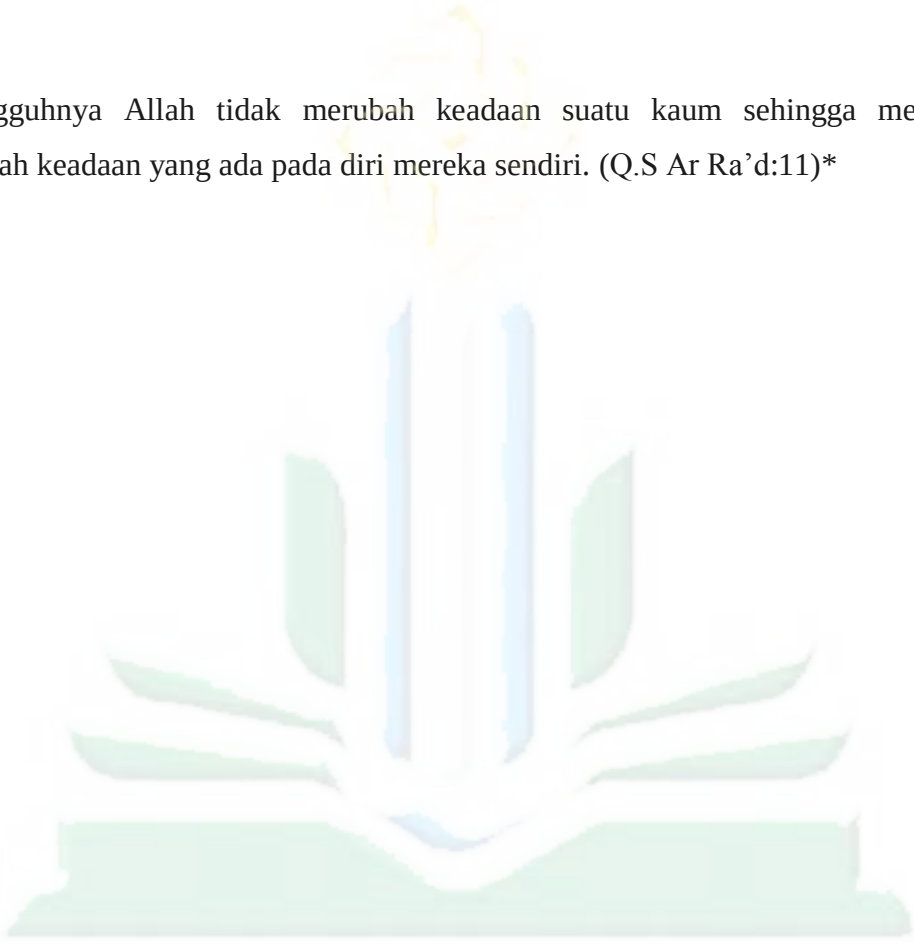


Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
NIP. 197302272000031001

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. (Q.S Ar Ra'd:11)*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

*Kementrian Agama Republik Indonesia, “Al-Qur’an Surat Ar-Ra’d ayat 11”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamiin, sujud serta syukur kepada Allah SWT. Terimakasih atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Skripsi ini saya persembahkan dan saya dedikasikan sebagai bentuk rasa syukur dan terimakasih saya yang mendalam kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta Ibu Sofiatun dan Bapak Miftahur Rahman.

Terimakasih saya ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan, yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil yang tak terhingga serta beribu doa yang dipanjatkan hingga tak ada habisnya demi lancarnya penyelesaian skripsi ini, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai. Semoga Rahmat Allah selalu mengirinya beserta kesejahteraan dan kesehatan semoga dilimpahkan segalanya kepada mereka.

2. Keluarga saya yang memberikan support dalam menyelesaikan skripsi ini.

Nenek dan Alm Kakek saya mbah Maria dan mbah Anib. Adik – adik saya Rama dan Faqih. Yang selama ini senantiasa hadir memberikan dukungan serta semangat.

KATA PENGANTAR

Segenapp puji syukur penulis sampaikan kepada Allah karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Sehingga dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih setulus – tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Hepni, M.M. CPEM. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri
2. (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Prof. Dr. Fawaizul Umam M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
4. Arrumaisha Fitri, M.Psi. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam yang telah mendukung saya dalam mengerjakan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
5. Anugrah Sulistiyowati, M.Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing dan memotivasi saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi, sehingga memudahkan saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik.

6. Segenap Dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan ini hingga sampai di titik ini.
7. Segenap jajaran Staff, Dosen dan Mahasiswa tingkat akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA) yang telah memberikan izin dan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang saya lakukan, sehingga membantu penelitian ini terselesaikan dengan baik.
8. Sahabat dominika dan teman-teman burroq kost yang selalu memberi semangat dan bantuan sehingga saya sampai di titik ini. Terima kasih untuk dukungannya, cerita-ceritanya, canda tawa, dan tangis yang telah kita lewati bersama.
9. Teman-teman seperjuangan khususnya kelas Psikologi Islam 3. Terima kasih atas pengalamannya dan kenangannya
10. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat, dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga kebaikan selalu hadir dalam hidup kalian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

ABSTRAK

Putri Nur Asiya, 2025 : *Hubungan Quarter Life Crisis dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa tingkat akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA)*

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis, Subjective Well Being, Mahasiswa tingkat akhir, ISTNUBA, Transisi Dewasa.*

Mahasiswa tingkat akhir berada dalam masa transisi penting menuju kedewasaan, yang kerap diwarnai oleh tekanan akademik, kecemasan terhadap masa depan, dan pencarian jati diri. Kondisi ini dapat memicu fenomena *Quarter Life Crisis* (QLC), yaitu krisis emosional dan psikologis yang berpotensi menurunkan *Subjective Well Being* (SWB) atau kesejahteraan subjektif. Namun demikian, tidak semua mahasiswa tingkat akhir mengalami krisis ini secara intens. Ada sebagian mahasiswa yang tetap mampu merasa bahagia, puas, dan optimis dalam menjalani hidup kondisi seperti ini disebut dengan *Subjective Well Being*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *Quarter Life Crisis* dengan *Subjective Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA) ?. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah hubungan antara *Quarter Life Crisis* dengan *Subjective Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA).

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Jumlah sampel penelitian sebanyak 66 mahasiswa tingkat akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA) yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala *Quarter Life Crisis* yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Ifdhil Firmansyah berdasarkan teori dari Robbins dan Wilner dan skala *Subjective Well Being* berdasarkan teori Diener yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Wanda Aura Nuria. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment pearson* dengan bantuan SPSS 25.0 for windows.

Berdasarkan hasil uji korelasi dalam penelitian ini, diperoleh nilai *Pearson correlation* sebesar -0,549 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *quarter life crisis* dan *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA). Korelasi yang negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *subjective well being* yang dirasakan.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Ruang Lingkup Penelitian	13
F. Definisi Operasional.....	15
G. Asumsi Penelitian.....	17
H. Hipotesis	18
I. Sistematika Pembahasan	18
BAB II KAJIAN PUSTAKA	20
A. Penelitian Terdahulu.....	20
B. Kajian Teori.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	44

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	44
B. Populasi dan Sampel	44
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	47
D. Analisis Data	58
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	62
A. Gambaran dan Objek Penelitian.....	62
B. Penyajian Data.....	66
C. Analisis dan Pengujian Hipotesis	69
D. Pembahasan.....	73
BAB V PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang berada dalam rentang usia 18 tahun hingga 25 tahun, yang berada di tahap perkembangan penting dalam rentang hidup, yaitu fase perubahan dari remaja menuju usia dewasa awal. Pada usia ini, mereka khususnya mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berfokus pada perkembangan intelektual dan akademik tetapi juga mulai membentuk identitas diri, harapan karier, hubungan sosial yang stabil, serta pemahaman tentang kehidupan dewasa yang sesungguhnya. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada sejumlah ekspektasi dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar, yang meliputi harapan untuk meraih prestasi akademik, persiapan untuk memasuki dunia kerja, serta tanggung jawab untuk mulai mandiri secara emosional maupun finansial.¹

Fase dewasa awal menandai perubahan signifikan dari masa remaja menuju kehidupan yang ditandai dengan tanggung jawab dan kemandirian sebagai orang dewasa, dimana pada fase dewasa awal dimulai dari usia 20-an. Pada fase dewasa awal ini mahasiswa sering kali berada dalam proses penemuan diri, berusaha memahami siapa mereka sebenarnya, apa yang mereka percayai, dan apa yang ingin mereka capai. Namun, proses ini bisa membingungkan dan penuh ketidakpastian, sehingga menciptakan rasa

¹Abdul Rahim, Fuaddillah Putra, Wira Solina, Ketercapaian Tugas perkembangan mahasiswa pada masa dewasa awal di universitas pgri sumatera barat (studi pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2018) Jurnal Wahana Konseling (Vol. 5, No. 1, Maret 2022)

cemas yang terus-menerus. Rossi & Mebert dalam Jelita mengatakan bahwa kesulitan dan kecemasan yang dialami oleh kelompok lulusan perguruan tinggi berusia dua puluhan bersifat unik sesuai dengan usia dan keadaan kehidupan mereka. Hal ini sejalan tentang rentang krisis yang dialami mahasiswa pada usia 20 sampai 30 tahun.²

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup setelah lulus. Mereka merasa cemas tentang prospek karier yang akan diambil, apakah pilihan tersebut sesuai dengan passion atau hanya sekadar memenuhi tuntutan sosial dan finansial. Selain itu, tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu menambah beban mental yang signifikan. Kondisi ini diperparah dengan perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian akan masa depan, yang dapat mengarah pada gejala seperti insomnia, hilangnya semangat, dan emosi yang tidak terkontrol. Atwood & Scholtz dalam Nanda Mustika Meilan mengungkapkan bahwa Mahasiswa pada tingkat akhir cenderung mengalami berbagai emosi negatif, seperti perasaan bingung, tekanan mental, rasa bersalah, serta ketakutan terhadap masa depan. Kondisi tersebut merupakan tanda-tanda dari *quarter life crisis*.³ Hal ini sejalan dengan pendapat Arnett dalam penelitian yang dilakukan oleh Nanda Mustika Meilan, Arnett menekankan bahwa tahap transisi dari kehidupan akademik menuju kelulusan merupakan masa yang

² Jelita Dwisani Manurung, Nenny Ika Putri Simarmata. Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Subjective Well Being pada Dewasa Awal di Kota Medan. ISSN: 2614-3097(online) Halaman 15966-15973 Volume 7 Nomor 2 Tahun 2023

³ Nanda Mustika Meilan, Hubungan Quarter Life Crisis dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Jurnal Transformasi Volume 10 Nomor 1, 2024

rentan bagi individu dewasa muda. Semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* seseorang akan menggambarkan rendahnya tingkat kesejahteraan subjektifnya.⁴

Robbins dan Wilner dalam Jelita menyatakan bahwa pada masa dewasa awal, individu menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan saat harus mengambil keputusan penting terkait karier, kondisi keuangan, tempat tinggal, serta hubungan interpersonal, yang semuanya merupakan bagian dari tugas perkembangan pada tahap kehidupan ini.⁵ Mahasiswa tingkat akhir, yang berada pada fase mendekati kelulusan, sering kali menghadapi tekanan yang lebih besar dibandingkan mahasiswa lainnya. Mereka harus berusaha menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, merencanakan karier setelah lulus, dan pada saat yang sama, menghadapi tekanan sosial maupun tuntutan dari keluarga untuk mencapai keberhasilan. Bagi sebagian besar mahasiswa tingkat akhir, tantangan ini sering kali menjadi sumber kecemasan dan kekhawatiran. Banyak yang merasa khawatir ketika pencapaiannya belum sama dengan teman sebayanya. Kekhawatiran tersebut biasanya terjadi saat teman sebaya mereka telah lulus sidang skripsi atau teman sebaya yang sudah memiliki pendamping hidup. Hal tersebut menjadi salah satu faktor kecemasan bagi mahasiswa khususnya

⁴ Nanda Mustika Meilan, Hubungan Quarter Life Crisis dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Jurnal Transformasi Volume 10 Nomor 1

⁵ Jelita Dwisani Manurung, Nenny Ika Putri Simarmata. Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Kota Medan. ISSN: 2614-3097 (online) Halaman 15966-15973 Volume 7 Nomor 2 Tahun 2023 Jurnal Pendidikan Tambusai.

mahasiswa tingkat akhir, karena pencapaian yang belum setara dengan teman sebayanya.

Rossi dan Mebert dalam Suyono mengatakan bahwa kesulitan tersebut dapat memicu perasaan tidak berdaya, bingung, ragu, dan takut, yang merupakan pengalaman umum pada masa ini dan dikenal sebagai *quarter life crisis*.⁶ Dalam konteks perkembangan dewasa muda, fenomena *quarter life crisis* atau krisis perempat usia sering muncul pada individu usia 20 hingga 30 tahun, yang mana mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam kelompok usia ini. *Quarter Life Crisis* didefinisikan sebagai periode krisis psikologis yang dihadapi individu dalam menentukan arah hidup dan pencapaian tujuan pribadi, yang umumnya terjadi pada rentang usia 20 hingga 30 tahun. Krisis ini muncul ketika individu merasa belum mampu mencapai standar hidup yang ideal, baik dalam hal karier, hubungan, maupun identitas diri. Bagi mahasiswa tingkat akhir, terutama yang baru akan memasuki dunia kerja atau memulai karier profesional, *quarter life crisis* dapat menjadi fase penuh kebingungan dan ketidakpastian. Serta selalu merasa tidak puas pada hidupnya jika pencapaian mereka tidak sama dengan teman sebayanya.

Ketika *quarter life crisis* terjadi pada mahasiswa yang tidak merasakan kepuasan hidup, mereka cenderung merasa kehilangan arah dalam hidupnya. Perasaan ini sering kali diikuti dengan ketidakpastian

⁶ Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 14 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>

tentang apa yang sebenarnya ingin dicapai dalam hidup. Mahasiswa mungkin merasa bahwa segala usaha yang telah dilakukan selama ini tidak memberikan hasil yang memuaskan, sehingga mereka mulai mempertanyakan tujuan hidup mereka. Selain itu, ketidakpuasan hidup dapat memicu stres dan kecemasan yang berlebihan. Seperti contoh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Dinal Rafli Siregar di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memberikan gambaran mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa. Studi ini menemukan bahwa rata-rata responden mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang hingga tinggi. Aspek yang paling dominan adalah perasaan terjebak dalam situasi sulit, diikuti oleh menilai diri secara negatif, perasaan putus asa, kebimbangan dalam mengambil keputusan, kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, perasaan tertekan, dan perasaan cemas.⁷ Kekhawatiran terjadi dikarenakan adanya tuntutan dari keluarga maupun lingkungan sosial mereka yang mengharuskan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan mereka pada fase dewasa awal, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang cemas pada karir mereka setelah lulus kuliah dan tugas akhir mereka yaitu skripsi. Pada fase tersebut banyak mahasiswa merasa terbebani oleh keputusan besar yang harus diambil, seperti memilih karir, melanjutkan pendidikan, atau mencari stabilitas finansial.

Sehingga *quarter life crisis* secara langsung mempengaruhi *subjective well being*. Compton & Hoffman dalam Suyono mengatakan *subjective well*

⁷ Dinal Rafli Siregar, Skripsi Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area.

being dapat diukur melalui tiga komponen, yaitu kepuasan hidup sebagai representasi dari dimensi kognitif serta kebahagiaan dan neurotisme sebagai representasi dari dimensi afektif. Hal tersebut mencakup perasaan bahagia, puas, rendahnya emosi negatif, dan kesadaran tentang arti atau tujuan hidup.⁸ Menurut Diener dalam Jelita menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *well being* yang rendah ditandai dengan ketidakpuasan terhadap hidupnya, jarang merasakan kebahagiaan, serta lebih sering mengalami emosi negatif atau tidak menyenangkan, seperti rasa marah maupun kecemasan.⁹ Mereka merasakan ketidakpuasan dengan kehidupan atau masa depan, disertai perasaan cemas, khawatir, dan hilang harapan. Hal ini dikarenakan *quarter life crisis* dapat mengurangi aspek-aspek penting dalam *subjective well being*, seperti kepuasan hidup, emosi positif, serta optimisme terhadap masa depan. Ketidakpastian yang mereka hadapi saat berada dalam kondisis *quarter life crisis* dapat mengakibatkan penurunan kesejahteraan psikologis mereka, sehingga menyebabkan *subjective well being* menurun. Jika *psychological well being* seseorang baik maka ia akan mampu mengatasi masa *quarter life crisis*-nya¹⁰

⁸ Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. Jurnal Psikologi, 14 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>

⁹ Jelita Dwisani Manurung, Nenny Ika Putri Simarmata. Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Kota Medan. ISSN: 2614-3097 (online) Halaman 15966-15973 Volume 7 Nomor 2 Tahun 2023 Jurnal Pendidikan Tambusai.

¹⁰ Fina Afriany, Hany Ruh Dwi, Mardansyah, Psychological Well Being Pada Masa Quarter Life Crisis, E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246 Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 363-373 Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative> Journal Of Social Science Research

Dalam konteks *quarter life crisis*, mahasiswa yang mengalami krisis ini sering kali memiliki *subjective well being* yang rendah begitupun sebaliknya, ketika seorang mahasiswa tingkat akhir memiliki *subjective well being* yang tinggi meskipun berada dalam fase yang rentan terhadap *quarter life crisis*, ada beberapa faktor yang berperan dan menarik untuk diteliti lebih lanjut. Keadaan ini menunjukkan bahwa ada mahasiswa yang mampu mempertahankan kebahagiaan dan kepuasan hidupnya meskipun berada di tengah tantangan *quarter life crisis*. Mahasiswa dengan *subjective well being* tinggi di tengah *quarter life crisis* memiliki kemampuan coping yang baik, seperti kemampuan mengelola stres, merespons tantangan dengan lebih optimis, dan memiliki strategi pemecahan masalah yang efektif.

Hasil wawancara awal yang peneliti lakukan saat pra penelitian kepada Mahasiswa tingkat akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA) mengatakan bahwa mereka sering kali diliputi oleh kecemasan dan kekhawatiran terhadap masa depan mereka. Hal ini tidak terlepas dari berbagai tekanan yang mereka alami, salah satu faktornya adalah keluarga.¹¹ Bagi sebagian mahasiswa, harapan keluarga yang tinggi untuk sukses dalam karier, pendidikan, atau kehidupan pribadi menjadi beban tersendiri yang sulit diabaikan. Kondisi ini semakin jelas dengan adanya tantangan lain, seperti persaingan di dunia kerja, ketidakpastian ekonomi, hingga rasa takut akan kegagalan. Meskipun demikian, mahasiswa

¹¹ Hasil Wawancara Peneliti dengan Mahasiswa tingkat akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA)

ISTNUBA tidak menyerah begitu saja pada keadaan. Mereka menunjukkan keberanian untuk bertahan dan menghadapi tantangan tersebut dengan berbagai cara, namun sebaliknya, ada juga yang hanya terjebak pada kondisi *quarter life crisis*, tanpa mencari solusi pada situasi yang mereka alami.

Menurut Lerik dalam Muhammadur Rasul mengungkapkan, stressor bagi mahasiswa pada fase *quarter life crisis* biasanya terkait dengan adanya tuntutan akademik, belajar untuk mandiri dan anggapan sudah dewasa. Adapula kebimbangan terkait karir, pekerjaan di masa yang akan datang, dan juga tentang finansial keluarga.¹² Sedangkan mahasiswa dengan *subjective well being* tinggi memiliki kejelasan tujuan hidup, yang memungkinkan mereka untuk melihat masa depan dengan lebih optimis dan merasa puas dengan pencapaian mereka saat ini. Misalnya, mereka memiliki rencana karier yang jelas atau motivasi intrinsik yang kuat yang membuat mereka merasa bahagia dan termotivasi. Mahasiswa yang memiliki tujuan yang kuat sering kali memiliki ketahanan terhadap krisis psikologis, karena mereka memiliki pandangan positif terhadap masa depan dan merasa perjalanan hidup mereka berarti.

Kondisi individu yang memiliki *subjective well being* yang tinggi di tengah keadaan *quarter life crisis* juga bisa disebabkan oleh pandangan yang

¹² Muhammadur Rasul, Kesehatan mental mahasiswa di fase *quarter life crisis*, Volume 1, Issue 2, 2023 pp. 148-156 eISSN: 3024-8140, Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ), <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>

lebih fleksibel terhadap masa depan.¹³ Mahasiswa yang memiliki pola pikir terbuka dan fleksibel cenderung tidak mudah terjebak dalam kecemasan berlebihan terhadap ketidakpastian. Mereka mampu menyesuaikan ekspektasi hidup dan menerima bahwa kegagalan atau tantangan merupakan bagian alami dari proses berkembang. Sikap ini membantu mereka untuk tetap merasa bahagia dan puas tanpa harus menuntut kesempurnaan dari situasi hidup mereka. Ketahanan psikologis atau resiliensi juga merupakan faktor kunci yang dapat memungkinkan mahasiswa tetap memiliki *subjective well-being* yang tinggi meski mengalami *quarter life crisis*.

ISTNUBA sebagai salah satu perguruan tinggi di Bali khususnya di Kota Denpasar memiliki banyak mahasiswa yang berada di fase dewasa awal, yaitu fase cemas terhadap masa depannya. Mahasiswa yang berada pada fase *quarter life crisis* kerap merasa cemas terhadap masa depan, terutama dalam menentukan arah karier dan tanggung jawab kepada keluarga. Sebagaimana diungkapkan oleh salah seorang mahasiswa berdasarkan wawancara awal yang telah peneliti lakukan sebelum melakukan penelitian.¹⁴

Dari ungkapan responden melalui wawancara yang peneliti lakukan mencerminkan bahwa meskipun mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan, mahasiswa tidak hanya pasrah, tetapi ada juga beberapa

¹³ Alper Bahadır Dalmı, Emrah Büyükatık 2, Lütfi Sürücü, Psychological Resilience and Future Anxiety Among University Students: The Mediating Role of Subjective Well-Being, Behav. Sci. 2025, 15, 24, <https://doi.org/10.3390/bs15030244>

¹⁴ Hasil Wawancara Peneliti dengan Mahasiswa tingkat akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA)

individu yang berupaya mencari solusi untuk menghadapi tantangan tersebut. Hal ini menegaskan pentingnya memahami bagaimana *quarter life crisis* memengaruhi *subjective well being* mahasiswa, khususnya mereka yang sedang berada pada fase transisi menuju dunia dewasa. Penelitian ini dilakukan karena sebagai perguruan tinggi yang mengusung nilai-nilai NU dan terletak di Bali, yang kaya akan budaya dan agama, mahasiswa sering kali merasakan dualitas dalam menjalani kehidupan mereka—antara mengikuti perkembangan teknologi dan dunia karier modern, sementara di sisi lain harus mempertahankan nilai-nilai agama dan tradisional yang kuat dari keluarga dan masyarakat sekitar.

Fenomena ini menciptakan dinamika yang unik, di mana kecemasan tentang masa depan tidak hanya berpusat pada hal-hal akademik atau karier, tetapi juga bagaimana mahasiswa harus mengelola harapan dari lingkungan sosial dan agama mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara *quarter life crisis* dan *subjective well being* guna memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang hubungan antara *quarter life crisis* dan *subjective well being* mahasiswa tingkat akhir, sehingga dapat menjadi landasan bagi pihak kampus, keluarga, maupun masyarakat untuk memberikan dukungan yang lebih efektif dalam membantu mereka menghadapi masa transisi ini. Sehingga dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam menurunkan atau meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Dalam konteks saat ini, peran pendidikan tinggi semakin krusial dalam mempersiapkan generasi muda menghadapi dunia kerja dan

kehidupan dewasa. Namun, seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan sosial, mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami krisis eksistensial yang berdampak buruk pada kesejahteraan mental mereka.

Penelitian tentang topik *quarter life crisis* dan *subjective well being* ini di Indonesia, khususnya di Bali, masih sangat terbatas. Mahasiswa di Bali, yang berada dalam lingkungan budaya dan sosial yang unik, mungkin memiliki pengalaman *quarter life crisis* yang berbeda dari mahasiswa di tempat lain. Penelitian ini akan mengisi kekosongan literatur terkait *quarter life crisis* di Indonesia, serta memberikan gambaran yang lebih spesifik tentang bagaimana mahasiswa tingkat akhir Institut Sain dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali mengalami dan mengatasi *quarter life crisis*.

Melalui penelitian ini, diharapkan juga bahwa mahasiswa tingkat akhir dapat lebih memahami kondisi psikologis mereka, sehingga dapat mengambil langkah yang tepat dalam mengelola stres dan kecemasan yang muncul selama masa transisi. Dengan demikian, peneliti merasa bahwa pemilihan judul "**Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA)**" merupakan topik yang sangat relevan dan penting untuk dikaji saat ini, baik dari segi akademik maupun praktis.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dinyatakan sebagai berikut :

Apakah ada Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan *Subjective Well Being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA).

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat berupa manfaat teoritis dan manfaat praktis seperti manfaat bagi peneliti instansi dan masyarakat secara keseluruhan¹⁵

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam bidang psikologi positif, terutama dalam kajian *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami *quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan informasi yang bermanfaat bagi subjek penelitian, khususnya mahasiswa tingkat akhir, sebagai bekal sebelum mereka menghadapi fase *quarter life crisis*.

¹⁵ Tim Penyusun, Pedoman Karya Tulis Ilmiah

b. Bagi UIN KH. Achmad Siddiq Jember

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi seluruh mahasiswa untuk menggali lebih dalam untuk menambah wawasan pengetahuan dan memperkaya ilmu mengenai Psikologi Positif dalam aspek *quarter life crisis* dengan *subjective well being*.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan berbagai pengalaman dan pelatihan kepada peneliti, baik dalam aspek teori maupun praktik penulisan karya ilmiah, serta memperluas wawasan pengetahuan melalui permasalahan yang ditemui di lapangan..

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah konsep yang telah diubah menjadi bentuk yang lebih nyata oleh peneliti, berupa karakteristik individu atau objek yang dapat diukur atau memiliki nilai tertentu.¹⁶ Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel, yaitu sebagai berikut :

a. Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel Independen adalah Variabel yang mempengaruhi Variabel Dependen. Variabel ini sering disebut dengan variabel stimulus atau variabel bebas karena bebas dalam mempengaruhi

¹⁶ Ma'ruf Abdullah, Metode Penelitian Kuantitatif (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015), hal 174

variabel lainnya.¹⁷ Dalam penelitian ini maka yang menjadi variabel bebas (X) yaitu *quarter life crisis*.

b. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel terikat atau variabel yang bergantung pada variabel lainnya. Dengan kata lain, variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi hasil dari keberadaan variabel bebas.¹⁸ Dalam penelitian ini maka yang menjadi variabel terikat (Y) yaitu *subjective well being*.

2. Indikator Variabel

Setelah variabel dalam penelitian ditentukan, langkah selanjutnya adalah menyusun indikator-indikator yang merepresentasikan variabel tersebut secara empiris. Indikator ini akan menjadi acuan utama dalam merancang item-item pertanyaan pada instrumen angket yang digunakan dalam pengumpulan data.

Adapun indikator-indikator dari variabel penelitian ini terdapat pada tabel 1.1

¹⁷ Amruddin, Dkk, Metodologi Penelitian Kuantitatif (Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022), 2013), 60

¹⁸ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2013) 39.

Tabel 1.1
Indikator Variabel

<i>Quarter life crisis</i>	(a.)Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan. (b.) Putus Asa (c.) Penilaian diri yang Negatif (d.) Terjebak dalam situasi yang sulit (e.) Perasaan cemas (f.) Tertekan (g.) Khawatir terhadap hubungan interpersonal	a.) Merasa bimbang dalam menentukan pilihan b.) Mempertanyakan kembali keputusan yang telah di ambil a) Merasa yang dilakukan sia sia b) Merasa gaga dalam hidup a) Menganalisis diri secara berlebihan b) Merasa hidup tidak memuaskan a) Merasa berada pada situasi yang berat. b) Merasa Kesulitan dalam memnentukan tujuan. a) Merasa takut gagal. b) Merasakan khawatir yang berlebihan a) Merasakan memiliki tekanan hidup yang berlebihan a.) Memikirkan hubungan dengan keluarga, teman, pasangan dan karir.
<i>Subjective well being</i>	(a.) Kognitif (b.) Affect Positif (c.) Affect Negatif	a) Kepuasan hidup secara umum b) Kesesuaian dengan harapan c) Pencapaian tujuan a) Kebahagiaan b) Optimisme c) Ketenangan d) Semangat e) Kasih sayang a) Kecemasan b) Kesedihan c) Kemarahan d) Frustrasi e) Rasa bersalah

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan yang didasarkan pada objek penelitian dengan instruksi yang jelas dan lengkap mengenai apa yang akan

diukur, termasuk indikator serta metode pengukuran variabel tersebut.¹⁹

Dalam penelitian ini, definisi operasional variabelnya sebagai berikut:

1. *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis dalam penelitian ini mengacu pada kondisi emosional yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir ISTNUBA., ditandai dengan perasaan cemas, bingung, atau tidak yakin terhadap masa depan mereka. Keadaan ini biasanya muncul karena tekanan untuk menentukan arah hidup, seperti karier, tujuan hidup, dan tanggung jawab terhadap keluarga, termasuk kekhawatiran terhadap bertambahnya usia orang tua. Dalam penelitian ini, *quarter life crisis* akan diukur melalui aspek-aspek seperti ketidakpastian masa depan, rasa takut akan kegagalan, dan usaha individu untuk mencari solusi atau adaptasi terhadap situasi yang dihadapi.

2. *Subjective Well Being*

Subjective well-being dalam penelitian ini mengacu pada tingkat kepuasan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir terhadap hidup mereka, termasuk emosi positif yang mereka alami, minimnya emosi negatif, dan persepsi terhadap pencapaian hidup. Aspek-aspek ini akan diukur melalui tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keseimbangan emosi yang dirasakan oleh responden.

¹⁹ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 67.

3. Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini merujuk pada individu yang sedang menempuh jenjang pendidikan sarjana (S1) di semester akhir, yang sedang menghadapi proses penyelesaian studi, seperti tugas akhir atau skripsi, dan berada dalam fase transisi menuju dunia kerja atau kehidupan di ISTNUBA.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian, atau yang dikenal juga sebagai dasar pemikiran, merupakan landasan awal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti sebagai titik tolak dalam pelaksanaan penelitian. Anggapan ini harus dirumuskan dengan jelas sebelum proses pengumpulan data dilakukan. Selain menjadi pijakan yang kuat dalam mengkaji permasalahan penelitian, anggapan dasar juga berperan penting dalam memperjelas variabel utama yang diteliti serta membantu dalam merumuskan hipotesis.²⁰

Dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa mahasiswa tingkat akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA) diduga mengalami *Quarter Life Crisis*. Karena terlihat dari beberapa faktor yang terjadi yaitu kecemasan dan kekhawatiran individu pada kehidupan setelah fase akademik. Hal tersebut diungkapkan oleh saudari Saptani Mirayanti selaku mahasiswa tingkat akhir di Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA).

²⁰ Tim Penyusun, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021). 41.

H. Hipotesis

Secara etimologis, istilah hipotesis berasal dari penggabungan dua kata, yaitu *hypo* yang berarti "kurang" dan *thesis* yang berarti "pendapat". Kedua istilah ini kemudian membentuk kata *hypothesis*, yang dalam pelafalan bahasa Indonesia dikenal sebagai hipotesa, dan selanjutnya lebih umum disebut sebagai *hipotesis*. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris antara dua variabel. Hipotesis menyatakan hubungan dari apa yang kita inginkan untuk dipelajari.²¹ Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H0: Terdapat Hubungan Antara *Quarter Life Crisis* Dengan *Subjective Well*

Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali.

H1: Tidak Terdapat Hubungan Antara *Quarter Life Crisis* Dengan

Subjective Well Being Pada Tingkat Akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika adalah susunan dan pembahasan yang menjadi pokok dari materi penelitian. Penyusunan sistematika sangat penting dalam sebuah karya ilmiah karena berfungsi sebagai panduan alur deskriptif isi skripsi, dimulai dari bab pendahuluan hingga bab penutup. Berikut adalah rincian sistematika pembahasan dalam penelitian ini :

²¹ Ma'Ruf Abdullah, Metode Penelitian Kauntitatif (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015), 205

Bab 1: Pendahuluan. Bab ini membahas latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian yang meliputi variabel dan indikator penelitian, definisi operasional, asumsi dasar, serta perumusan hipotesis..

Bab 2: Tinjauan Pustaka. Bab ini berisi ulasan mengenai penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, serta teori-teori yang menjadi landasan dan referensi dalam pelaksanaan penelitian.

Bab 3: Metodologi Penelitian. Bab ini menjelaskan pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, disertai uraian tentang populasi dan sampel, teknik serta alat pengumpulan data, serta prosedur analisis data.

Bab 4: Penyajian dan Analisis Data. Bab ini menyajikan data yang diperoleh selama proses penelitian, kemudian menganalisis data tersebut sesuai dengan metode yang telah ditetapkan, serta dilengkapi dengan pembahasan hasil penelitian.

Bab 5: Penutup. Bab terakhir ini berisi simpulan dari hasil penelitian serta saran-saran yang dapat dijadikan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya atau bagi pihak-pihak terkait.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu pada penelitian ini terdapat pada Tabel 2.1 sebagai berikut :

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No.	Nama, Tahun, Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021) dengan judul hubungan <i>Quarter Life Crisis</i> terhadap <i>Subjective Well Being</i> pada dewasa muda.	Berdasarkan hasil analisis data, <i>quarter-life crisis</i> menunjukkan hubungan negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, namun berhubungan positif dengan afek negatif. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara <i>quarter-life crisis</i> dan <i>subjective well-being</i> .	Sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Sama-sama mengkaji dalam hubungan <i>quarter life crisis</i> dan <i>subjective well being</i> .	Perbedaan penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu, alat ukur yang saya gunakan berbeda dengan alat ukur yang digunakan oleh penelitian terdahulu, alat ukur yang saya gunakan adalah alat ukur Skala QLC dan Skala SWB
2	Jelita Dwisan dan Manurung Nenny Ika Putri Simarmata dengan judul jurnal Pengaruh QLC terhadap SWB pada Dewasa Awal di Kota Medan.	Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien regresi linear dengan nilai ($r=0,682$) dan ($p = 0.000$ ($p<0,05$)). Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yakni terdapat pengaruh <i>quarter life crisis</i> terhadap <i>subjective well being</i> pada dewasa awal di Kota Medan.	Sama-sama menyoroti fenomena <i>quarter life crisis</i> , yaitu krisis emosional dan psikologis yang dialami oleh individu di fase transisi kehidupan (terutama di usia 20-30 tahun). Sama sama menggunakan <i>Subjective Well Being</i> sebagai variabel dependen, mencakup aspek kepuasan hidup, emosi positif, dan emosi negatif seperti yang didefinisikan oleh	Alat ukur yang saya gunakan berbeda dengan alat ukur yang digunakan oleh penelitian terdahulu, alat ukur yang saya gunakan adalah alat ukur Skala QLC dan Skala SWB

			teori Diener.	
3	Shinta Alifah dan Yomima Viena penelitian yang dilakukan berjudul Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Yang Bekerja di Kecamatan Setu	Berdasarkan hasil perhitungan SPSS ditemukan hasil (koefisien korelasi 0,237* dengan nilai sig 0,014 p= >0,005) yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan terhadap <i>psychological well being</i> dengan <i>quarter life crisis</i> .	Sama sama menggunakan metode kuantitatif. Meskipun subjeknya berbeda (mahasiswa vs pekerja), keduanya tetap berada dalam rentang usia dewasa muda (20-30 tahun). Keduanya membahas tentang Quarter-Life Crisis sebagai fokus utama, yaitu krisis yang dialami individu di masa transisi kehidupan dewasa muda.	Perbedaan antara penelitian yang saya lakukan dengan penelitian terdahulu terletak pada variabel yang digunakan. Pada penelitian ini, variabel independennya adalah <i>Quarter Life Crisis</i> dan variabel dependennya adalah <i>Subjective Well Being</i> . Sementara itu, pada penelitian terdahulu, variabel independennya adalah <i>Psychological Well Being</i> dan variabel dependennya adalah <i>Quarter Life Crisis</i> .
4	Nanda Mustika Meilan dengan judul penelitian Hubungan Quarter Life Crisis dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara Quarter Life Crisis dan kesejahteraan subjektif ($r = -0,674$; $p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat Quarter Life Crisis, maka kesejahteraan subjektif cenderung semakin rendah..	Sama-sama bertujuan untuk memahami bagaimana QLC memengaruhi atau berhubungan dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif individu dalam masa transisi kehidupannya. Sama sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Keduanya berlandaskan teori tentang SWB (teori Diener yang mencakup kepuasan hidup, emosi positif, dan emosi negatif).	Perbedaannya berfokus pada mahasiswa tingkat akhir S1 yang berada dalam fase akhir studi sarjana, sedangkan penelitian di Semarang berfokus pada mahasiswa pascasarjana (S2) yang telah melalui pendidikan sarjana dan menghadapi tantangan lebih kompleks, seperti karir lanjutan atau penelitian ilmiah. menekankan pada tekanan akademik dan transisi awal ke dunia kerja bagi mahasiswa tingkat akhir, sementara penelitian di Semarang yang lebih

				terkait dengan krisis yang muncul dari beban studi pascasarjana. Meskipun sama sama menggunakan teori <i>quarter life crisis</i>, penerapan teori dalam konteks mahasiswa pascasarjana menekankan pada dimensi kehidupan yang lebih kompleks, seperti stabilitas pekerjaan dan pengembangan karir jangka panjang, dibandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir yang masih mencari jati diri.
5	Vera Sepsita dengan judul Dampak <i>Quarter Life Crisis</i> terhadap Kesehatan Mental Dewasa Muda (<i>The Impact of Quarter-Life Crisis on Mental Health in Young Adults</i>).	Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami <i>quarter-life crisis</i> cenderung kesulitan dalam menemukan tujuan hidup dan merasa tertekan oleh ekspektasi sosial. Dampak yang muncul meliputi gangguan tidur, perubahan pola makan, serta penurunan energi. Oleh karena itu, pemahaman dan dukungan terhadap individu dewasa awal selama masa ini sangat penting.	Keduanya menggunakan teori-teori yang serupa, seperti teori <i>Subjective well-being</i> dari Diener, untuk menganalisis sawasan bagi individu yang menghadapi fase transisi dalam kehidupan dewasa muda untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.	Perbedaan berfokus pada tantangan yang dihadapi mahasiswa S1 dalam menghadapi ujian akhir, skripsi, dan transisi menuju dunia kerja. Sementara itu, penelitian pada mahasiswa pascasarjana lebih fokus pada tantangan studi lanjut, seperti riset, tesis, dan keseimbangan antara pendidikan dengan pekerjaan.

Pada Tabel 2.1 merangkum penelitian-penelitian terdahulu yang mencakup perbedaan dan persamaan antara penelitian-penelitian tersebut

dengan penelitian yang sedang saya lakukan. Berikut adalah penjelasan secara rinci :

1. Penelitian terdahulu oleh Suyono yang berjudul *Hubungan antara Quarter Life Crisis dengan Subjective Well-Being pada Dewasa Muda* melibatkan 126 mahasiswa berusia antara 20 hingga 23 tahun, yang dipilih melalui teknik *random cluster sampling*. Dari total partisipan, sebanyak 96 orang (76,19%) merupakan perempuan, sedangkan 30 orang (23,81%) adalah laki-laki. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *quarter-life crisis* memiliki hubungan negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, namun menunjukkan hubungan positif dengan afek negatif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *quarter-life crisis* dan *subjective well-being*. Studi ini juga menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* secara signifikan berhubungan dengan ketiga aspek *subjective well-being*, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek buruk.²²

2. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Jelita Dwisani Manurung dan Nenny Ika Putri Simarmata dengan judul jurnal *Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Kota Medan*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Quarter Life*

²² Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 14 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>

Crisis terhadap Subjective Well-Being pada dewasa awal di Kota Medan. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 347 orang dewasa awal sebagai responden.

Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap *Subjective Well-Being* pada dewasa awal di Kota Medan dengan arah yang negatif. Artinya, semakin tinggi skor *Quarter Life Crisis*, maka semakin rendah tingkat *subjective well-being*, dan sebaliknya. Penelitian ini juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (*R squared*) sebesar 0,465, yang berarti variabel bebas (*quarter life crisis*) memengaruhi variabel terikat (*subjective well-being*) sebesar 46,5%.²³

3. Penelitian terdahulu dilakukan oleh Shinta Alifah dan Yomima Viena dengan judul *Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Yang Bekerja di Kecamatan Setu*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Psychological Well Being* dengan *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal yang bekerja di Kecamatan Setu. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, dengan subjek penelitian berupa dewasa awal berusia 18-25 tahun yang bekerja. Kuisioner dibagikan kepada 107 orang responden.

²³ Jelita Dwisani Manurung, Nenny Ika Putri Simarmata. Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Kota Medan. ISSN: 2614-3097 (online) Halaman 15966-15973 Volume 7 Nomor 2 Tahun 2023 Jurnal Pendidikan Tambusai

Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,237* dengan nilai signifikansi 0,014 ($p > 0,005$), yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *Psychological Well Being* dan *Quarter Life Crisis*. Dengan kata lain, semakin tinggi *Psychological Well Being*, semakin tinggi pula *Quarter Life Crisis*, dan sebaliknya. Data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal dan linear. Hasil uji kategorisasi menunjukkan kategori sedang, yang berarti karakteristik dalam penelitian ini belum memenuhi kriteria khusus yang telah ditentukan.²⁴

4. Penelitian terdahulu dilakukan oleh Nanda Mustika Meilan dengan judul Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat dan hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan kesejahteraan mahasiswa pascasarjana.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara *Quarter Life Crisis* dan kesejahteraan subjektif ($r = -0,674$; $p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis*, semakin rendah kesejahteraan subjektif. Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh, yaitu $0,000 < 0,05$, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Quarter Life Crisis* dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa pascasarjana Bimbingan dan

²⁴ Shinta Alifah dan Yomima Viena, Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Yang Bekerja di Kecamatan Setu, Jurnal Ilmiah Multidisiplin Volume 2, Nomor 7, 2024, Halaman 487-490 Licenced by CC BY-SA 4.0 E-ISSN: 2986-6340 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12729162>

Konseling. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,674 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tergolong kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *Quarter Life Crisis* dan kesejahteraan subjektif mahasiswa Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang.²⁵

5. Penelitian terdahulu dilakukan oleh Vera Sepsita dengan judul *Dampak Quarter Life Crisis terhadap Kesehatan Mental Dewasa Muda (The Impact of Quarter-Life Crisis on Mental Health in Young Adults)*. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang tantangan kesehatan mental yang muncul selama *quarter-life crisis*, serta mendorong upaya untuk memperkuat resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada tahap ini.

Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengumpulkan data relevan dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, artikel, dan dokumen lainnya untuk memahami masalah yang diteliti.

Pendekatan penelitian bersifat kualitatif dengan metode deskriptif dan tematik guna menggambarkan temuan dari literatur tersebut. Studi ini menjadi dasar dalam menyusun gambaran umum mengenai dampak *Quarter Life Crisis* pada kesehatan mental dewasa muda.

Penelitian ini membahas bagaimana tekanan eksistensial dan ketidakpastian masa depan selama periode ini dapat menyebabkan stres,

²⁵ Nanda Mustika Meilan, Hubungan Quarter Life Crisis dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Jurnal Transformasi Volume 10 Nomor 1 Edisi Maret 2024 PLS FIPP UNDIKMA, DOI: <https://doi.org/10.33394/jtni.v10i1.12881> 133

kecemasan, dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami *quarter-life crisis* cenderung mengalami kesulitan menemukan tujuan hidup dan merasa tertekan oleh ekspektasi sosial. Dampak yang muncul meliputi gangguan tidur, perubahan pola makan, serta penurunan energi. Oleh karena itu, pemahaman dan dukungan terhadap individu dewasa awal selama masa ini sangat penting. Upaya pencegahan dan intervensi yang memperkuat *coping* positif, seperti pembinaan karier dan dukungan sosial, dapat membantu mengurangi dampak negatif *quarter-life crisis* pada kesehatan mental.²⁶

B. Kajian Teori

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Dalam bahasa Indonesia, *quarter life crisis* berarti krisis seperempat abad. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Munculnya istilah tersebut berawal dari kegelisahan yang dirasakan oleh Wilner mengenai masa depannya setelah menyelesaikan pendidikan. Atas dasar kegelisahan itu, keduanya melakukan penelitian terhadap para pemuda di Amerika Serikat. Hasil penelitian tersebut melahirkan sebutan “*twenty something*”, yang menggambarkan individu berusia dua puluhan yang baru saja keluar dari zona nyaman masa remajanya dan mulai memasuki kehidupan nyata yang dipenuhi berbagai

²⁶ Vera Sepsita, The Impact of Quarter-Life Crisis on Mental Health in Young Adults, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Jurnal Penelitian Guru Indonesia, DOI : <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491>

tuntutan, seperti mencari pekerjaan dan merencanakan pernikahan. Seluruh hasil pemikiran dan penelitian ini dituangkan dalam buku mereka yang berjudul *Quarter Life Crisis: The Unique Challenge in Your Twenties*.²⁷

Pada dasarnya, tidak semua individu mengalami fenomena *quarter life crisis* saat berada dalam fase peralihan atau masa transisi kehidupan. Sebagian orang justru menjalani masa transisi di usia dua puluhan dengan perasaan positif dan bahagia, karena mereka berusaha mencoba berbagai hal untuk mengeksplorasi peluang dalam meraih makna hidup versi mereka. Namun, ada juga individu yang mengalami *quarter life crisis* karena sejumlah faktor, seperti kebingungan dalam menemukan jati diri, kekecewaan akibat masalah dalam hubungan, rasa cemas terhadap masa depan yang berkaitan dengan pekerjaan dan karier, serta tekanan yang datang dari keluarga, lingkungan pertemanan, dan tuntutan sosial lainnya.²⁸

Adapun Faktor faktor yang mempengaruhi terhadap *Quarter Life Crisis* Menurut Arnet²⁹ terdapat 2 faktor yaitu :

²⁷ Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: J.P. Tarcher/Putnam.

²⁸ Alexander Robbins dan Abby Wilner “Quarter Life Crisis: The Unique Challenge In Your Twenties”

²⁹ El-Tsaniyah Rihlatul Widaad, Arbin Janu Setiyowati, Diniy Hidayatur Rahman. Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa. *Konseling Inovatif*, 3(3), 2023, 203–216 ISSN: 2797-9954 (online) DOI: 10.17977/um059v3i32023p203-216

a. Faktor Internal

1.) *Identity Exploration*

Fase ini adalah bagian dari proses eksplorasi yang dilalui individu dalam perjalanan menuju kedewasaan. Pada tahap ini, seseorang mulai memusatkan perhatian untuk mencari dan memahami identitas dirinya sebagai persiapan menghadapi tahap kehidupan berikutnya, seperti menjalin hubungan asmara, membangun karier, dan aspek penting lainnya. Selain itu, individu juga mulai memikirkan hal-hal yang sebelumnya jarang atau belum pernah dipertimbangkan secara mendalam. Situasi seperti ini dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap *quarter life crisis*.

2.) *Instability*

Pada masa *emerging adulthood*, individu menghadapi berbagai dinamika perubahan yang berlangsung secara berkelanjutan. Perubahan-perubahan ini dapat dipicu oleh sejumlah faktor, seperti kelulusan dari jenjang pendidikan, memasuki dunia kerja, hingga memulai kehidupan pernikahan. Konsekuensinya, individu dituntut untuk selalu siap menghadapi berbagai kemungkinan, termasuk situasi yang mungkin tidak sejalan dengan harapan atau rencana awal mereka..

3.) *Being Self-Focused*

Tahap ini merupakan masa peralihan ketika seseorang berada di antara fase remaja dan dewasa, di mana individu perlu memenuhi sejumlah kriteria tertentu untuk dianggap sebagai orang dewasa. Meskipun individu merasa dirinya sudah tidak lagi tergolong remaja, ia juga menyadari bahwa dirinya belum sepenuhnya mencapai kedewasaan. Hal ini ditandai dengan belum terpenuhinya aspek-aspek seperti tanggung jawab penuh atas diri sendiri, kemampuan dalam mengambil keputusan secara mandiri, serta kemandirian dalam hal keuangan.

4.) *Feeling in between*

Pada fase ini, individu dewasa awal mulai berupaya untuk hidup mandiri, belajar membuat serta mengambil keputusan secara pribadi, dan bertanggung jawab atas setiap pilihan yang telah ditetapkan. Selain itu, mereka juga mulai membangun dasar yang kuat untuk kehidupan dewasanya kelak. Dalam proses ini, individu sering kali dihadapkan pada keputusan-keputusan sulit yang memiliki pengaruh besar terhadap masa depan mereka.

5.) *The Age of Possibilities*

Pada fase ini, individu menghadapi beragam pilihan dan kesempatan, baik dalam aspek karier maupun hubungan

asmara. Banyaknya harapan terhadap masa depan pada tahap ini sering kali menimbulkan kekhawatiran, terutama terkait kemungkinan bahwa impian dan keinginan tersebut tidak akan tercapai.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang berasal dari luar individu adalah sebagai berikut:

1) Relasi (keluarga, percintaan, teman)

Individu mulai mengevaluasi hubungan yang sedang dijalani maupun yang akan dibangun di masa depan. Keinginan untuk hidup mandiri, lepas dari ketergantungan pada orang tua, serta dinamika hubungan dengan keluarga turut memengaruhi dorongan untuk menjadi lebih independen. Namun, di sisi lain, individu sering kali masih belum mencapai kemandirian secara finansial. Hal serupa juga terjadi dalam hubungan dengan lawan jenis dan pertemanan, di mana muncul kekhawatiran mengenai siapa yang akan menjadi pasangan hidup kelak dan siapa yang benar-benar merupakan teman sejati.

2) Pekerjaan dan karier

Individu mulai menyadari bahwa pendidikan di sekolah saja tidak cukup untuk mempersiapkan mereka menghadapi dunia kerja. Dunia kerja yang sarat dengan

persaingan dan tekanan menuntut individu agar cepat beradaptasi, sehingga dapat menyebabkan stres bahkan depresi. Selain itu, muncul kebingungan dalam diri individu antara memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka, atau pekerjaan yang hanya memenuhi kebutuhan hidup semata.

3) Tantangan di bidang akademis

Individu yang sedang menjalani karier akademik mungkin merasa kurang puas dengan jurusan yang mereka pilih. Menurut Nash dan Murray, pada tahap *Quarter Life Crisis*, seseorang cenderung mulai mempertanyakan hal-hal yang lebih kompleks dan menantang, sehingga muncul keraguan terhadap bidang akademik yang sedang mereka jalani.³⁰

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* dibagi menjadi dua kategori yaitu: faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, yang meliputi *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, the age of possibilities*. Sedangkan faktor eksternal yang berasal dari

³⁰ Jelita Dwisani Manurung, Nenny Ika Putri Simarmata Jurnal Pendidikan Tambusai Pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Kota Medan ISSN: 2614-3097.

luar individu mencakup relasi, kehidupan pekerjaan dan karier, serta tantangan di bidang akademis.

c. Aspek *Quarter Life Crisis*

Terdapat tujuh dimensi dalam *quarter life crisis*, menurut Robins dan Wilner³¹. Dimensi tersebut adalah sebagai berikut :

1) Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan

Banyaknya pilihan dalam hidup menimbulkan harapan-harapan yang bisa membuat individu merasa bingung dan cemas. Hal ini terjadi karena individu meyakini bahwa keputusan yang mereka buat saat ini akan mempengaruhi masa depan mereka, sehingga mereka akan sangat mempertimbangkan apakah pilihan tersebut sudah benar-benar tepat.

2) Putus Asa

Beberapa faktor yang membuat individu menyerah dalam mencapai tujuannya antara lain kegagalan, hasil yang tidak memuaskan, dan usaha yang terasa sia-sia. Kondisi ini menyebabkan individu kehilangan harapan dan keyakinan pada diri sendiri, sehingga mereka berpikir bahwa segala upaya yang telah dilakukan hanya akan berakhir dengan kegagalan dan tanpa arti. Selain itu, rasa putus asa juga bisa timbul akibat

³¹ Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: J.P. Tarcher/Putnam.

kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar yang seharusnya membantu perkembangan mereka.

3) Penilaian Diri yang Negatif

Kecemasan dalam menghadapi masa dewasa, kegagalan, kesalahan dalam mengambil keputusan penting, serta masalah terkait identitas diri membuat individu merasa tertekan karena kondisi tersebut tidak sesuai dengan harapan mereka. Situasi ini menimbulkan rasa takut dan kekhawatiran akan kemungkinan kegagalan. Ketika individu menerima penilaian negatif terhadap dirinya, mereka mulai merasa ragu dan meragukan kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Selain itu, individu cenderung membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang dianggap lebih sukses, sehingga muncul perasaan kurang percaya diri atau kalah.

4) Terjebak dalam Situasi yang Sulit

Lingkungan tempat individu menjalani aktivitasnya memiliki pengaruh besar terhadap pola pikir dan perilaku mereka. Kondisi ini seringkali membuat orang yang berada dalam situasi sulit kesulitan mengambil keputusan, bahkan setelah mencoba, mereka tetap merasa bingung dan tidak mampu memilih langkah selanjutnya. Seseorang mungkin mulai mencari jawaban tentang identitas dirinya, tujuan yang harus dicapai, serta alasan di balik kondisi yang dialaminya sebagai

akibat dari pengalaman tersebut. Kadang-kadang, individu merasa tahu apa yang harus dilakukan saat menghadapi tantangan, tetapi mereka tidak tahu dari mana harus memulai.

5) Perasaan Cemas

Individu kerap diliputi kecemasan bahwa segala usaha yang dilakukan tidak akan menghasilkan hasil yang memuaskan, terutama seiring bertambahnya usia dan semakin banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi. Mereka memaksakan diri untuk selalu tampil sempurna dalam setiap hal dan merasa takut menghadapi kegagalan. Kecemasan tersebut membuat mereka merasa gelisah dan tidak nyaman dalam menjalani aktivitas karena takut akan kegagalan selalu membayangi..

6) Tertekan Masalah

Semakin beratnya tantangan yang dihadapi individu, ditambah dengan kecemasan dan ketakutan terhadap berbagai hal, membuat hidup terasa semakin sulit dan penuh tekanan.

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

Salah satu kekhawatiran yang sering dialami individu saat ini adalah mengenai hubungan mereka dengan lawan jenis maupun keluarga. Mereka sering mempertanyakan apakah mampu menjaga keseimbangan antara hubungan dengan teman, keluarga, pasangan, serta karier mereka.

2. Definisi *Subjective Well Being*

Menurut Diener, *subjective well being* adalah penilaian subjektif seseorang terhadap kehidupannya, yang mencakup aspek-aspek seperti kepuasan hidup, pengalaman emosi positif, perasaan terpenuhi, serta kepuasan dalam berbagai bidang seperti pernikahan, pekerjaan, dan keadaan emosional. Dengan kata lain, *subjective well being* merupakan istilah luas yang meliputi berbagai konsep terkait bagaimana seseorang merasakan dan memandang hidupnya. Diener juga menjelaskan bahwa *subjective well being* adalah bentuk evaluasi terhadap kehidupan seseorang, baik dari sisi masa kini maupun masa lalu. Evaluasi tersebut dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu melalui penilaian kognitif seperti tingkat kepuasan terhadap kehidupan, serta melalui respons emosional terhadap pengalaman, misalnya munculnya emosi-emosi positif.³² Berdasarkan beberapa definisi yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* merupakan ungkapan perasaan individu terhadap kehidupannya dalam berbagai situasi yang dialami, baik ditinjau dari segi kebahagiaan maupun kepuasan hidup yang dirasakannya.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective well-being*

Menurut Compton, *subjective well being* memengaruhi tinggi rendahnya tingkat kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan

³² Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. doi: 10.1037/0003-066x.55.1.34

individu. Hal ini tercermin dalam beberapa aspek utama, di antaranya.³³

1) Harga diri

Self esteem yang positif menjadi salah satu faktor paling penting dalam *subjective well being* karena cara seseorang mengevaluasi dirinya sendiri akan memengaruhi penilaian mereka terhadap kepuasan hidup dan kebahagiaan yang dirasakan. Individu dengan *self esteem* rendah cenderung kurang puas dengan hidupnya dan jarang merasakan kebahagiaan. Sebaliknya, *self esteem* yang positif berkaitan erat dengan kemampuan adaptasi yang baik dalam berbagai aspek kehidupan.

2) Kontrol diri

Kontrol diri adalah kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam menciptakan hasil yang diinginkan dan menghindari hasil yang tidak diharapkan. Dengan keyakinan ini, individu memiliki kendali untuk memengaruhi berbagai peristiwa dalam hidupnya, membuat keputusan yang sesuai, menerima konsekuensi dari pilihannya, serta memahami dan mengevaluasi hasil yang diperoleh. Oleh karena itu, kontrol diri memiliki peran penting dalam membantu seseorang mencapai

³³ Compton, W. C. (2000). *Meaningfulness as a Mediator of Subjective Well-Being*.

tujuan hidupnya dan meningkatkan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani.

3) Ekstrovert

Individu dengan kepribadian *ekstrovert* umumnya memiliki ketertarikan yang besar terhadap dunia luar, termasuk lingkungan fisik maupun interaksi sosial di sekitarnya. Kepribadian *ekstrovert* ini berperan penting dalam memprediksi tingkat *subjective well being* seseorang. Orang yang *ekstrovert* biasanya memiliki jaringan pertemanan yang luas, relasi sosial yang aktif, serta lebih peka terhadap bentuk-bentuk penghargaan atau pengakuan positif dari orang lain.

4) Optimis

Orang yang memiliki sikap optimis terhadap masa depan cenderung merasa lebih bahagia dan puas dengan hidupnya. Individu yang menilai dirinya secara positif biasanya mampu mengendalikan hidupnya dengan baik, sehingga mereka memiliki impian dan harapan yang optimis mengenai masa depan.

5) Hubungan Positif

Hubungan yang sehat cenderung terbentuk apabila terdapat dukungan sosial dan kedekatan emosional di dalamnya. Dukungan serta keintiman ini berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri individu, menurunkan risiko gangguan

psikologis, mendorong pengembangan strategi pemecahan masalah yang adaptif, serta turut menjaga kondisi fisik tetap baik.

6) Makna dan Tujuan Hidup

Memiliki makna dan tujuan hidup adalah faktor penting dalam *subjective well being*, karena hal ini membuat individu merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *subjective well being* sering diukur melalui tingkat religiusitas seseorang. Religiusitas memengaruhi *subjective well being* karena memberikan makna dan arah dalam kehidupan, yang pada akhirnya menciptakan rasa puas dan bahagia.

b. Aspek-aspek *subjective well-being*

Menurut Diener *subjective well being* terbagi dalam dua aspek umum, yaitu:³⁴ Secara general, komponen afektif dari *subjective well being* mencerminkan respons emosional dasar terhadap berbagai peristiwa yang dialami individu dalam kehidupannya. Aspek ini terbagi menjadi dua, yaitu:

1) Afek positif

Afek positif menggambarkan perasaan dan suasana hati yang menyenangkan, misalnya rasa kasih sayang. Emosi positif ini menjadi komponen penting dalam kesejahteraan subjektif

³⁴ Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. doi: 10.1037/0003-066x.55.1.34

karena mencerminkan bagaimana seseorang merespons kejadian yang menunjukkan bahwa kehidupannya berjalan sesuai harapan. Berbagai emosi khusus yang menunjukkan afek positif meliputi ketertarikan atau minat, kegembiraan, semangat, antusiasme, kewaspadaan, rasa bangga, tekad, perhatian, serta aktivitas yang tinggi.

2) Afek negatif

Afek negatif adalah respons emosional dan suasana hati yang tidak menyenangkan, yang menunjukkan reaksi negatif seseorang terhadap kondisi hidup, kesehatan, serta berbagai pengalaman yang dialaminya. Afek negatif ini terlihat dari emosi-emosi tertentu seperti sedih, kecewa, merasa bersalah, takut, permusuhan, mudah marah, malu, gelisah, cemas, dan khawatir.

3) Aspek kognitif

Aspek kognitif dalam *subjective well being* adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup, yaitu penilaian seseorang terhadap kehidupannya. Evaluasi ini terbagi menjadi dua, yaitu evaluasi secara global dan evaluasi pada domain tertentu.

- i. Evaluasi kepuasan hidup secara global, yakni penilaian menyeluruh terhadap kehidupan seseorang.
- ii. Evaluasi kepuasan hidup berdasarkan domain tertentu, seperti pekerjaan, hubungan, dan lain-lain.

iii. Evaluasi *satisfaction*

Dari penjelasan tersebut, bisa disimpulkan bahwa *subjective well being* terdiri dari dua komponen utama:

Komponen afektif, yang menggambarkan pengalaman emosi positif seperti kesenangan dan kegembiraan. Komponen kognitif, yang berkaitan dengan kepuasan hidup dan mencerminkan keyakinan atau perasaan subjektif bahwa kehidupan berjalan dengan baik. Kedua komponen ini tidak sepenuhnya terpisah, melainkan saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain.

3. Hubungan antara *Quarter Life Crisis* dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir ISTNUBA

Quarter life crisis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan periode ketidakpastian dan kebingungan yang sering dialami oleh individu pada usia dua puluhan hingga awal tiga puluhan

Pada fase ini, banyak individu, termasuk mahasiswa tingkat akhir, merasa cemas tentang masa depan mereka, terutama terkait dengan pilihan karier, hubungan interpersonal, dan tujuan hidup. Perasaan ini dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka, yang mencakup kepuasan hidup dan keseimbangan emosi positif serta negatif.

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami *quarter life crisis*, yaitu krisis emosional dan psikologis yang terjadi saat memasuki fase transisi dari kehidupan akademik ke dunia kerja atau kehidupan

dewasa yang lebih mandiri. *quarter life crisis* biasanya ditandai dengan perasaan bingung, cemas akan masa depan, tekanan untuk segera mendapatkan pekerjaan, serta perasaan tidak cukup kompeten dalam menghadapi tantangan kehidupan setelah lulus.³⁵

Sementara itu, *subjective well being* mengacu pada tingkat kesejahteraan subjektif seseorang, yang mencakup kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keseimbangan emosi positif serta negatif. *subjective well being* menjadi indikator utama dalam melihat bagaimana seseorang menilai kualitas hidupnya secara keseluruhan.

Ketika seorang mahasiswa mengalami *quarter life crisis* yang tinggi, mereka cenderung merasa stres, cemas, dan kurang percaya diri, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap *subjective well being* mereka. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *subjective well being* yang tinggi—ditandai dengan emosi positif, penerimaan diri, serta optimisme terhadap masa depan—lebih mampu menghadapi *quarter life crisis* dengan lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Suyono, Kumalasari, dan Fitriana pada tahun menemukan bahwa *quarter life crisis* memiliki korelasi negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, serta korelasi positif dengan afek negatif. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami seseorang, semakin rendah tingkat kepuasan

³⁵ Ika Andraini, Suroso, Isrida Yul Arifiana, Efikasi Diri sebagai Upaya Mengurangi Dampak Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir, E-ISSN: 30319897 <https://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/jiwa> Volume: 02 No 04 Desember 2024, Jurnal Psikologi Indonesia

hidup dan emosi positif yang dirasakan, serta semakin tinggi emosi negatif yang dialami.³⁶

Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir di Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali, fenomena *quarter life crisis* menjadi relevan untuk diteliti Mereka berada pada tahap transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja, yang sering kali disertai dengan tekanan untuk menentukan arah karier, memenuhi ekspektasi sosial, dan mencapai kemandirian finansial Banyaknya pilihan yang tersaji dari lingkungan eksternal serta kebingungan cara menghadapi serta memutuskan mana yang dirasa sesuai (pilihan yang benar) cenderung membuat stress.³⁷ Tekanan-tekanan ini dapat memicu perasaan cemas, ragu, dan tidak berdaya, yang merupakan ciri khas dari *quarter life crisis* sehingga perasaan-perasaan tersebut mempengaruhi pada *subjective well being* setiap individu.

³⁶ Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. Jurnal Psikologi, 14 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>

³⁷ Rifka Fatchurrahmi, Siti Urbayatun, Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir, p-ISSN: 2087-1708; e-ISSN: 2597-9035, Jurnal Psikologi Teori dan Terapan 2022, Vol. 13, No. 2, 102-113

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu metode penelitian yang mengumpulkan dan menyajikan data dalam bentuk angka-angka. Menurut Goodwin, penelitian kuantitatif biasanya menggunakan rancangan penelitian non-eksperimental.³⁸ Penelitian kuantitatif non eksperimental adalah suatu jenis penelitian deskriptif yang mengumpulkan data kuantitatif untuk menggambarkan variabel penelitian tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel tersebut.³⁹

Jenis penelitian kuantitatif non-eksperimental yang diterapkan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Studi korelasi melibatkan pengukuran dua variabel untuk menentukan sejauh mana hubungan antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini merupakan studi korelasi yang bertujuan mengukur hubungan antara variabel *quarter life crisis* dan *subjective well being*.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan

³⁸ Goodwin, C. J. (2013). *Research in Psychology: Methods and Design*. Wiley.

³⁹ Sugiyono, 2018, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*

oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁰ Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu.⁴¹

Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat dipahami bahwa populasi adalah sasaran pada keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Tingkat Akhir ISTNUBA berjumlah 194 Mahasiswa. Adapun populasi siswa dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.1 dibawah ini:

Tabel 3. 1
Populasi Penelitian

Populasi	Jumlah
Prodi Sistem Informasi	132
Prodi Teknik Lingkungan	32
Prodi Statistik	30
Jumlah	194

2. Sampel

Pada penelitian ini, pengambilan sampel diperlukan agar data yang diambil benar-benar mewakili populasi secara representatif. Sampel sendiri merupakan sebagian dari populasi yang memiliki ciri atau karakteristik tertentu. Penelitian ini menerapkan Teknik *non probability sampling* sebagai strategi dalam menentukan sampel. Teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang

⁴⁰ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, (Bandung: CV ALFABETA, 2016), Hlm, 80

⁴¹ Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian* (Bandung : CV. Alfabeta 2007) hal. 61

sama bagi setiap populasi yang dipilih menjadi sampel. Metode yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel dengan suatu pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria kriteria yang diperlukan oleh peneliti seperti kriteria usia, status akademik dan jenis kelamin.⁴²

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA) yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi atau tugas akhir, serta berada dalam tahap transisi menuju dunia kerja atau kehidupan dewasa. Kriteria dalam penentuan sampel antara lain:

- a. Berusia 20 – 30 tahun
- b. Jenis kelamin Perempuan/ Laki-laki
- c. Mahasiswa tingkat akhir

Menurut Sugiyono, ukuran sampel yang layak untuk suatu penelitian berkisar antara 30 hingga 500 responden, tergantung pada tujuan dan jenis penelitian yang dilakukan.⁴³ Melalui teknik *purposive sampling* ini, peneliti memperoleh sampel sebanyak 66 mahasiswa tingkat akhir yang dianggap representatif dan relevan untuk menjawab rumusan masalah serta tujuan penelitian. Teknik ini dinilai efektif dalam mengumpulkan data dari subjek yang benar-benar mengalami fenomena *quarter life crisis* dan memiliki tingkat *subjective well being* yang dapat diamati secara langsung sesuai konteks penelitian.

⁴² Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Bandung : Alfabeta, 2013), hal 85.

⁴³ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Halaman 124 (2017).

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Angket (Kuesioner).

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang bertujuan untuk mendapatkan informasi dari responden. Melalui metode ini, peneliti dapat mengevaluasi berbagai aspek seperti sikap, kepercayaan, perilaku, serta ciri-ciri individu yang relevan dengan topik penelitian. Selain itu, angket juga berfungsi untuk menggali tanggapan atau persepsi responden terhadap sistem yang sedang dirancang maupun yang sudah diterapkan sebelumnya.⁴⁴ Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan jenis kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah bentuk pertanyaan yang telah disusun dalam formulir dengan pilihan jawaban yang sudah ditentukan sebelumnya. Selanjutnya, data yang diperoleh dari kuesioner ini akan diuji untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner. Angket yang digunakan untuk memperoleh informasi tertulis dari responden terkait Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa Tingkat akhir ISTNUBA. Instrumen pengumpulan data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dalam sebuah penelitian, seperti angket (kuesioner). Skala pengukuran pada instrumen ini berfungsi untuk menentukan satuan hasil pengukuran serta jenis data yang diperoleh, apakah data tersebut bersifat nominal, ordinal, interval, atau rasio.

⁴⁴ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2017), 21.

Penelitian yang dilakukan menggunakan skala Likert, dimana Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Dalam penelitian ini, kata skala Likert adalah Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Seperti tabel dibawah ini. Pemberian Skor dapat dilihat dari table berikut:

Tabel 3.2
Pemberian Skor Skala Likert

SKOR ITEM	SKOR PERTANYAAN
Sangat Tidak Setuju (STS)	1
Tidak Setuju (TS)	2
Setuju (S)	3
Sangat Setuju (SS)	4

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa item yang telah disusun terlebih dahulu. Selanjutnya, instrumen tersebut akan diuji untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitasnya agar dapat memastikan instrumen tersebut mampu mengukur variabel secara akurat dan konsisten :

a. *Quarter life crisis*

Skala *Quarter Life Crisis* disusun berdasarkan aspek aspek yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, khawatir terhadap hubungan interpersonal. Kuesioner ini diadaptasi dari penelitian terdahulu yang

dilakukan oleh saudara Mohammad Ifdhil Firmansyah⁴⁵ untuk menilai seberapa besar mahasiswa mengalami krisis emosional atau *quarter life crisis*. Adapun tabel blue print *quarter life crisis*:

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

Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah	Bobot
		Favourable	Unfavourable		
Bimbang mengambil Keputusan	Kesulitan dalam mengambil Keputusan	1	15	2	7,14%
	Khawatir akan karir dimasa depan	2	16	2	7,14%
Putus asa	Merasa tidak memiliki harapan ketika gagal	3	17	2	7,14%
	Merasa usaha yang selama ini dilakukan sia-sia	4	18	2	7,14%
	Dengan bertambahnya usia merasa belum menghasilkan apa-apa	5	19	2	7,14%
Penilaian diri yang negative	Ragu dengan kemampuan yang dimiliki	6	20	2	7,14%

⁴⁵ Mohammad Ifdhil Firmansyah, Hubungan Sense of Humor dengan Subjective Well Being pada mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (Skripsi UIN Khas Jember 2023)

	Merasa tertinggal dibandingkan pencapaian teman sebaya	7	21	2	7,14%
Terjebak pada situasi sulit	Merasa tidak memiliki motivasi dan tujuan hidup	8	22	2	7,14%
	Gelisah karena tidak mengetahui tujuan hidup	9	23	2	7,14%
Cemas	Cemas akan karir dimasa depan	10	24	2	7,14%
	Takut akan kegagalan	11	25	2	7,14%
Tertekan	Tertekan menjalani hidup sebagai orang dewasa	12	26	2	7,14%
	Tertekan karena adanya harapan-harapan dari orang sekitar	13	27	2	7,14%
Khawatir terhadap hubungan Interpersonal	Khawatir akan hubungan dengan keluarga, pasangan, dan teman	14	28	2	7,14%
Jumlah Total Aitem		14	14	28	100%

b. *Subjective Well Being*

Penelitian mengukur variable *Subjective Well-Being* menggunakan

Skala *Subjective Well Being* yang diadaptasi dari penelitian terdahulu

yang dilakukan oleh saudara Wanda Aura Nuria⁴⁶. Menurut Diener

⁴⁶ Wanda Aura Nuria, Hubungan antara regulasi emosi dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. (Skripsi UIN Mataram 2022)

Subjective Well Being merupakan penilaian individu secara kognitif terkait kepuasan terhadap kehidupannya secara keseluruhan, dan secara afektif meliputi emosi yang dirasakan individu, baik positif maupun negative, meliputi perasaan bahagia, bangga, bersemangat, kecewa sedih dan amarah. Sehingga ada 3 Aspek yang akan peneliti ukur menggunakan skala *Subjective Well Being*, seperti pada tabel 3.6.

Tabel 3.4
Skala Blue Print Try Out Skala *Subjective Well Being*

Aspek	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item	Jumlah	Bobot
Aspek Afektif	Afek Positif	Kebahagiaan	1,16	2	6,66%
		Optimisme	25,26	2	6,66%
		Ketenangan	12,30	2	6,66%
		Semangat	3,7	2	6,66%
		Kasih Sayang	2,23	2	6,66%
	Afek Negatif	Kecemasan	4, 18	2	6,66%
		Kesedihan	5,29	2	6,66%
		Kemarahan	9,13	2	6,66%
		Frustasi	17, 27	2	6,66%
		Rasa Bersalah	11, 21	2	6,66%
Total Item				20	66,6%

Aspek	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah	Bobot
			Favorable	Unfavorable		
Aspek Kognitif	Kepuasan Hidup	Kepuasan Hidup	20	24	2	6,66%
		Kesesuaian dengan harapan	15,19,21	8,10, 28	6	19,98%
		Pencapaian Tujuan	6	14	2	6,66%
Jumlah Item					10	33,3%

2. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Validitas atau kesahihan mengacu pada seberapa baik suatu alat ukur dapat mengukur apa yang memang menjadi fokus pengukuran. Tingkat validitas sebuah instrumen sangat dipengaruhi oleh nilai koefisien korelasinya. Dalam penelitian ini, validitas setiap butir diuji menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson*. Dengan rumus korelasi tersebut, peneliti dapat menentukan apakah setiap item instrumen valid atau tidak. Rumus ini digunakan untuk mengukur hubungan antara skor butir dengan skor total.⁴⁷ Dengan bantuan perhitungan menggunakan program SPSS for Windows Version 25.

Setelah itu, nilai korelasi yang diperoleh akan dibandingkan dengan nilai kritis pada tingkat signifikansi 0,05. Instrumen dinyatakan

⁴⁷ Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

valid jika nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel (dengan uji dua arah dan signifikansi 0,05), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara item atau instrumen dengan skor total. Sebaliknya, jika nilai r hitung lebih kecil dari r tabel, maka item atau instrumen tersebut tidak memiliki korelasi signifikan dengan skor total dan dianggap tidak valid.

Meski skala penelitian ini mengadaptasi skala dari studi sebelumnya, akan tetapi perlu dilakukan analisa ulang untuk memastikan validitas dan reliabilitas dari setiap skala yang telah ditentukan yaitu skala *QLC* dan *SWB*. Uji validitas dilakukan menggunakan uji coba (*try out*) terpakai, yang mana hanya item yang terbukti validitasnya yang akan digunakan, sementara item yang tidak valid akan gugur sehingga tidak dimasukkan dalam perhitungan analisa data. Dalam skala *QLC* dan *SWB* terdiri dari 28 item yang diuji cobakan, setelah dilakukan uji coba (*try out*) sehingga diperoleh 22 item yang valid yaitu 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 Sedangkan item yang tidak valid dan dianggap gugur karena r hitung $<$ r tabel terdiri dari nomor 3, 4, 14, 15, 16, 18 Dalam skala *Subjective Well Being* terdiri dari 30 item yang di uji cobakan sehingga memperoleh 20 item yang bertahan dan 10 item yang gugur. Adapun item yang dinyatakan valid yaitu nomor 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29 Sedangkan item yang tidak valid karena r hitung $<$ r tabel sehingga gugur terdiri dari nomor 1, 6, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 23, 30. Selanjutnya 22 item variabel *Quarter Life Crisis* yang valid dan 20 item variabel *Subjective Well Being* yang valid

maka terpilih untuk dilakukan analisis reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach's Alpha*.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu pengujian untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat tetap konsisten ketika dilakukan pengukuran berulang pada fenomena yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama. Untuk mengukur keandalan butir pertanyaan, kuesioner disebarkan sekali kepada responden, kemudian skor jawaban pada setiap butir dianalisis korelasinya menggunakan program SPSS dengan bantuan uji *Alpha Cronbach*. Apabila nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,7, maka instrumen tersebut dianggap reliabel. Sebaliknya, jika nilai *Alpha Cronbach* kurang dari 0,7, maka kuesioner tersebut dinyatakan tidak reliabel.

Menurut Ghazali instrument dianggap handal (reliabel) dalam teknik *Cronbach Alpha* jika nilai alphanya sebesar 0,70. atau lebih.⁴⁸ Hasil uji reliabilitas variabel *Quarter Life Crisis* dan *Subjective Wel Being*. Data dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's alpha untuk setiap variabel lebih dari 0,70. Berikut ini adalah hasil dari uji reliabilitas tersebut.

Tabel 3.5
Tabel Kriteria Uji Reliabilitas

Nilai perhitungan	Derajat reliabilitas
0,00-0,20	Derajat sangat rendah
0,20-0,40	Derajat rendah

⁴⁸ I. Putu Ade Andre Payadnya dan I. Gusti Agung Ngurah Trisna Jayantika, *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS* (Deepublish, 2018), 31.

0,40-0,60	Derajat sedang
0,60-0,80	Derajat tinggi
0,80-1,00	Derajat sangat tinggi

Sumber: Ade Andre Payadnya dan Agung Ngurah Trisna Jayantika 2018

Tabel 3.6
Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Koefisien Alpha
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,847
<i>Subjective Well Being</i>	0,843

Berdasarkan data di atas, nilai *Cronbach's alpha* untuk variabel *Quarter Life Crisis* adalah 0,847, sedangkan untuk variabel *Subjective Well Being* sebesar 0,843. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa item-item pada kedua variabel dalam kuesioner ini dapat dianggap reliabel karena nilai *Cronbach's alpha* keduanya lebih dari 0,70.

1) Skala *Quarter Life Crisis*

Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis*

Reliability Statistics	
<i>Cronbach Alpha</i> 0,847	N of items 22

Berdasarkan perhitungan SPSS, diketahui bahwa nilai Cronbach Alpha skala *Quarter Life Crisis* adalah $0,847 > 0,60$ artinya skala *Quarter Life Crisis* dikatakan reliabel dengan Derajat Reliabilitas Derajat sangat tinggi.

2) Skala *Subjective Well Being*

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas Skala *Subjective Well Being*

Reliability Statistics	
<i>Subjective Well Being</i> 0,843	N of items 20

Berdasarkan perhitungan SPSS, diketahui bahwa nilai Cronbach Alpha skala *Subjective Well Being* adalah $0,843 > 0,60$ artinya skala *Subjective Well Being* dikatakan reliabel dengan Derajat Reliabilitas Derajat sangat tinggi.

Tabel 3.9
Blue Print akhir penelitian *Quarter Life Crisis*

Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Bimbang mengambil Keputusan	Kesulitan dalam mengambil Keputusan	1		1
	Khawatir akan karir dimasa depan	2		1
Putus asa	Merasa tidak memiliki harapan ketika gagal		3	1
	Dengan bertambahnya usia merasa belum menghasilkan apa-apa	4	5	2
Penilaian diri yang negative	Ragu dengan kemampuan yang dimiliki	6	7	2
	Merasa ketinggal dibandingkan pencapaian teman sebaya	8	9	2
Terjebak pada situasi sulit	Merasa tidak memiliki motivasi dan tujuan hidup	10	11	2
	Gelisah karena tidak mngetahui	12	13	2

	tujuan hidup			
Cemas	Cemas akan karir dimasa depan	14	15	2
	Takut akan kegagalan	16	17	2
Tertekan	Tertekan menjalani hidup sebagai orang dewasa	18	19	2
	Tertekan karena adanya harapan-harapan dari orang sekitar	20	21	2
Khawatir terhadap hubungan Interpersonal	Khawatir akan hubungan dengan keluarga, pasangan, dan teman		22	1
Jumlah item		11	11	22

Tabel 3.10
Blue Print akhir penelitian Skala Subjective Well Being

Aspek	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item	Jumlah
Aspek Afektif	Afek Positif	Kebahagiaan	1	1
		Optimisme	2,3	2
		Ketenangan	4	1
		Semangat	5,6	2
		Kasih Sayang	7	1
	Afek Negatif	Kecemasan	8	1
		Kesedihan	9,10	2
		Kemarahan	11	1
		Frustasi	12,13	2
		Rasa Bersalah	14,15	2
Jumlah Item				15

Aspek	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Aspek Kognitif	Kepuasan Hidup	Kepuasan Hidup		16	1
		Kesesuaian dengan harapan	17	18,19, 20	4
Jumlah Item					5

D. Analisis Data

Analisis data merupakan tahap yang dilakukan setelah semua data dari responden atau sumber lainnya berhasil dikumpulkan. Proses analisis meliputi pengelompokan data sesuai dengan variabel dan jenis responden, pembuatan tabel berdasarkan variabel dari seluruh responden, penyajian data untuk masing-masing variabel yang diteliti, perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta pelaksanaan pengujian terhadap hipotesis yang telah dirumuskan.⁴⁹ Untuk menganalisis datanya biasanya menggunakan alat bantu yang disebut statistik dan statistika. statistika adalah pengetahuan yang berkaitan dengan metode, teknik, atau cara untuk mengumpulkan data, mengolah data, menganalisis data, menarik kesimpulan atau menginterpretasikan data.⁵⁰

Analisis data merupakan proses pengolahan hasil penelitian dengan menggunakan angka atau statistik. Karena data yang digunakan bersifat kuantitatif, maka analisis dilakukan dengan metode statistik yang sesuai. Pada penelitian ini, analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*, yang dibantu oleh perangkat lunak SPSS versi 25.0 untuk Windows. Teknik korelasi *Product Moment Pearson* dipilih untuk mengukur hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

1. Uji Normalitas

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 147.

⁵⁰ Ma'ruf Abdullah, "Metode Penelitian Kuantitatif," (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015), 280

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data yang digunakan dalam penelitian mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov (K-S)* yang tersedia pada perangkat lunak IBM SPSS versi 25 untuk Windows, dengan memeriksa terlebih dahulu nilai residualnya. Tujuan dari uji ini adalah untuk memastikan bahwa nilai residual memiliki distribusi normal, karena model regresi yang baik mensyaratkan residual yang berdistribusi normal. Keputusan pengujian didasarkan pada nilai signifikansi, dimana jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka residual dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, residual dinyatakan tidak berdistribusi normal..

2. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara dua variabel. Pengujian ini menilai bagaimana variabel bebas (X) memengaruhi variabel terikat (Y), baik secara positif (berbanding lurus) maupun negatif (berbanding terbalik). Uji linearitas biasanya menjadi salah satu prasyarat dalam analisis korelasi product moment. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk Windows. Keputusan pengujian didasarkan pada nilai probabilitas, dimana jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05, maka hubungan antara variabel bebas *Quarter Life Crisis (X)* dan variabel terikat *Subjective Well Being (Y)*

dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai probabilitas kurang dari 0,05, hubungan antara kedua variabel tersebut dinyatakan tidak linear.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian, yaitu apakah terdapat hubungan antara *Quarter Life Crisis* dengan *Subjective Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir di ISTNUBA. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan statistik parametrik dengan teknik Korelasi Pearson untuk menguji keberadaan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Proses perhitungan dilakukan dengan bantuan program SPSS. Kriteria pengujian hipotesis menetapkan bahwa jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Selain itu, nilai r juga dapat digunakan sebagai acuan dalam pengujian hipotesis dengan tingkat signifikansi 5%, yaitu:

- a. Berdasarkan nilai Pearson Correlation, dua variabel dinyatakan memiliki hubungan atau korelasi apabila nilai r hitung $> r$ tabel. Dalam kondisi ini, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti.
- b. Sebaliknya, jika r hitung $< r$ tabel, maka tidak terdapat hubungan antara variabel. Ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a)

ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel.⁵¹

Selanjutnya, tingkat kekuatan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat dilihat berdasarkan kriteria dalam tabel berikut:

Tabel 3.11
Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Interpretasi
0,00 s.d 0,19	Hubungan sangat rendah
0,20 s.d 0,39	Hubungan rendah atau lemah
0,40 s.d 0,59	Hubungan sedang
0,60 s.d 0,79	Hubungan besar atau kuat
0,80 s.d 1,00	Hubungan sangat besar atau kuat

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

⁵¹ *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 245-249.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali. Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali atau ISTNUBA merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di bawah naungan Nahdlatul Ulama yang berlokasi di Denpasar, Provinsi Bali. Berdirinya ISTNUBA merupakan bagian dari komitmen Nahdlatul Ulama untuk memperluas akses pendidikan tinggi berbasis nilai-nilai Islam Ahlussunnah wal Jamaah An-Nahdliyah di wilayah Indonesia Timur, khususnya Bali, ISTNUBA didirikan pada tanggal 19 Agustus 2019.

Peresmian kampus ini ditandai dengan penyerahan izin operasional oleh Menristekdikti saat itu, Prof. M. Nasir, kepada Ketua ISTNUBA, Dr. Mahrusun, yang juga disaksikan oleh Ketua Umum PBNU, KH. Said Aqil Siradj. Seremoni tersebut menjadi momentum penting yang menegaskan eksistensi NU dalam dunia pendidikan tinggi, tidak hanya di Jawa tetapi juga di Bali sebagai daerah dengan keberagaman budaya dan agama yang tinggi.

ISTNUBA hadir dengan visi untuk menjadi perguruan tinggi yang unggul dalam bidang sains dan teknologi serta berlandaskan nilai-nilai keislaman, kebangsaan, dan kemanusiaan. Visi ini tercermin dalam misi pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat yang

ditanamkan kepada seluruh civitas akademika. ISTNUBA juga mengusung semangat kolaborasi antara ilmu pengetahuan dan spiritualitas, sehingga lulusannya diharapkan tidak hanya cakap secara intelektual, tetapi juga memiliki karakter yang kuat dan akhlak yang terpuji.

Pada awal pendiriannya, ISTNUBA membuka tiga program studi sarjana yaitu Sistem Informasi, Teknik Lingkungan, dan Statistika. Ketiga prodi ini dipilih sebagai bentuk respons terhadap kebutuhan tenaga ahli di bidang teknologi informasi, lingkungan, serta data analisis di era digital. Meskipun tergolong baru, ISTNUBA telah menunjukkan perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek baik akademik maupun kelembagaan. Sarana dan prasarana kampus terus dikembangkan untuk mendukung proses belajar mengajar yang optimal.

Pada tanggal 1 Maret 2024, ISTNUBA Bali menyelenggarakan wisuda perdana yang menjadi tonggak sejarah penting bagi lembaga ini. Wisuda tersebut meluluskan 52 mahasiswa dari tiga program studi yang telah menyelesaikan pendidikan selama empat tahun. Acara wisuda ini menjadi bukti bahwa ISTNUBA mampu menjalankan proses akademik dengan baik sejak awal berdiri hingga mencetak lulusan yang siap berkontribusi dalam masyarakat.

Dengan mengusung semangat ke-NU-an dan nasionalisme, ISTNUBA Bali berkomitmen mencetak generasi muda yang tidak hanya unggul dalam bidang akademik dan teknologi, tetapi juga memiliki

kepekaan sosial dan nilai-nilai kebangsaan. ISTNUBA terus berbenah dan berkembang menjadi salah satu pusat pendidikan tinggi yang memberikan kontribusi nyata bagi pembangunan bangsa, terutama di wilayah Bali dan sekitarnya.

Visi :

Menjadi Pusat Pengembangan Sumber Daya manusia yang Unggul dan Berdaya Saing Tinggi di bidang Sains dan Teknologi berdasarkan Nilai-Nilai Keaswajaan dan Multikultural pada tahun 2028

Misi :

1. Mengembangkan sumberdaya manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME, memiliki wawasan yang berdaya saing global, serta memberi arah perubahan dalam rangka membangun masyarakat Indonesia sebagai masyarakat plural.
2. Memajukan bidang Sains, Teknologi, Budaya dan Seni, yang berorientasi global dalam rangka membangun dan meningkatkan daya saing masyarakat Indonesia.
3. Melakukan pengembangan dan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan pendidikan, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat sebagai upaya membentuk masyarakat Indonesia yang berlandaskan semangat Aswaja dan nilai-nilai Bhineka Tunggal Ika.
4. Menyelenggarakan tata kelola pendidikan yang profesional dan kerjasama dengan berbagai pihak baik dalam ataupun luar negeri.

Tabel 4.1
Deskripsi Subjek Penelitian

No.	Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	16	24,24%
		Perempuan	50	75,75%
2.	Usia	21 tahun	13	19,69%
		22 tahun	29	33,33%
		23 tahun	22	43,93%
		24 tahun	2	3,03%

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA) dengan jumlah sampel sebanyak 66 orang. Para responden terdiri dari mahasiswa yang berusia antara 21 hingga 24 tahun, yang merupakan tahap dewasa awal di mana mereka sedang menyelesaikan pendidikan dan mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja.

Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Tercatat 50 mahasiswa perempuan (75,75%) dan 16 mahasiswa laki-laki (24,24%). Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam penelitian ini, atau mencerminkan bahwa jumlah mahasiswa perempuan di tingkat akhir pada institusi tersebut memang lebih banyak dibandingkan laki-laki. Dari segi usia, mayoritas mahasiswa berada di rentang usia 22 hingga 23 tahun, dengan 29 mahasiswa (33,33%) berusia 22 tahun dan 22 mahasiswa (43,93%) berusia 23 tahun. Sementara itu, kelompok usia 21 tahun berjumlah 13 orang (19,69%) dan yang berusia 24 tahun paling sedikit, yakni 2 orang (3,03%).

Distribusi usia tersebut mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada masa transisi menuju kedewasaan dan bertanggung jawab lebih besar, terutama dalam menyelesaikan studi dan mempersiapkan masa depan karier mereka. Dengan demikian, data ini memberikan gambaran profil mahasiswa tingkat akhir di ISTNUBA yang menjadi subjek penelitian, yang dapat dijadikan dasar untuk menganalisis faktor-faktor lain yang memengaruhi pengalaman mereka selama masa studi akhir.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi hasil penelitian

Penelitian ini memperoleh hasil untuk analisis dan pengujian hipotesis yang dijelaskan berikut ini :

a. Uji Statistik Deskriptif

Tabel. 4.2
Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
QLC	66	30	59	47,68	6,578
SWB	66	39	70	51,89	6,170
Valid N (listwise)	66				

Berdasarkan hasil statistik deskriptif yang tercantum pada tabel di atas, skala *Quarter Life Crisis* yang diteliti menunjukkan nilai minimum sebesar 30 dan nilai maksimum sebesar 70. Sedangkan pada skala *Subjective Well Being*, nilai minimum yang diperoleh

adalah 39 dan nilai maksimumnya mencapai 70. Tabel tersebut juga menampilkan nilai rata-rata serta standar deviasi untuk kedua skala tersebut. Nilai rata-rata skala *quarter life crisis* tercatat sebesar 47,68, sementara rata-rata skala *Subjective Well Being* adalah 51,89. Untuk standar deviasi, *quarter life crisis* memiliki nilai 6,578 dan *subjective well being* sebesar 6,170.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Dengan mengetahui nilai mean dan standar deviasi pada kedua variabel, nilai-nilai tersebut dapat digunakan untuk menentukan nilai maksimum dan minimum masing-masing variabel berdasarkan subjek penelitian. Sedangkan rumus yang digunakan sebagai acuan dalam proses kategorisasi adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3
Pedoman Kategorisasi Tingkat Variabel

Nilai tertinggi	$M + 1SD$ $M + 3SD$
NSedang	$M - 1SD$ $M + 1SD$
Rendah	$M - 1SD$ $M - 1SD$

Keterangan :

M : Mean atau rata rata

SD : Standar deviation atau Standar deviasi

Berikut adalah hasil kategorisasi dari setiap variabel :

1) Kategorisasi Tingkat *Quarter Life Crisis*

Tabel 4.4
Hasil Kategorisasi data Tingkat *Quarter Life Crisis*

qlc					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	14	21,2	21,2	21,2
	sedang	52	78,8	78,8	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa 14 mahasiswa tingkat akhir di ISTNUBA mengalami *quarter life crisis* yang rendah dengan persentase sebesar 21,2%. Dan mahasiswa yang memiliki *quarter life crisis* sedang terdapat 52 mahasiswa dengan persentase 78,8%.

2) Kategorisasi Tingkat *Subjective Well Being*

Tabel 4.5
Hasil Kategorisasi data Tingkat *Subjective Well Being*

swb					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	1,5	1,5	1,5
	sedang	59	89,4	89,4	90,9
	tinggi	6	9,1	9,1	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Menagacu pada data tersebut, diketahui bahwa terdapat 1 mahasiswa tingkat akhir di ISTNUBA yang mengalami *subjective well being* rendah, dengan persentase sebesar 1,5%. Sebanyak 59 mahasiswa masuk dalam kategori *subjective well being* sedang, yang

mewakili 89,4%. Sementara itu, 6 mahasiswa memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi, dengan persentase 9,1%.

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

Sebelum melakukan analisis korelasi Product Moment untuk pengujian hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi kedua variabel tersebut mengikuti pola distribusi normal atau tidak.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk memastikan bahwa data yang akan dianalisis memiliki distribusi yang normal. Kesimpulan dari uji ini didasarkan pada nilai signifikansi; jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.6
Pedoman Uji Normalitas

Nilai Signifikansi	Keterangan
Signifikan > 0,05	Berdistribusi normal
Signifikan < 0,05	Berdistribusi tidak normal

Tabel 4.7
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
QLC dan SWB	0.200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, penelitian ini menunjukkan bahwa data memiliki distribusi yang normal. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,200, yang lebih besar dari batas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *quarter life crisis* dan *subjective well being* berdistribusi normal sesuai dengan kriteria uji normalitas.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan proses untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara variabel *quarter life crisis* dan *subjective well being*. Dalam penelitian ini, uji linieritas dilakukan menggunakan metode ANOVA. Untuk menilai apakah data memiliki distribusi linier atau tidak, digunakan pedoman uji linieritas berdasarkan hasil ANOVA sebagai acuan.

Tabel 4.8
Pedoman Uji Linieritas

Nilai Signifikansi	Keterangan
Signifikan > 0,05	Data Linier
Signifikan < 0,05	Data Tidak Linier

Berikut hasil perhitungan data uji linieritas :

Tabel 4.9
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Deviation from Linearity	Keterangan
QLC dan SWB	0.071	Linier

Berdasarkan hasil analisis tersebut, kedua variabel memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,071. Karena nilai signifikansi ini lebih besar

dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dengan *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir di ISTNUBA.

3. Uji Hipotesis

Adapun dua asumsi yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H0: Tidak terdapat hubungan antara variabel *Quarter Life Crisis* dengan *Subjective Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir di ISTNUBA.

Ha: Terdapat hubungan antara variabel *Quarter Life Crisis* dengan *Subjective Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir di ISTNUBA.

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji korelasi product moment Pearson didasarkan pada:

- a. Nilai signifikansi, di mana hubungan dianggap ada jika nilai signifikansi kurang dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka tidak ada hubungan antara variabel dependen dan independen.
- b. Nilai Pearson correlation, di mana korelasi dianggap ada jika r hitung lebih besar dari r tabel. Jika r hitung lebih kecil dari r tabel, maka tidak terdapat hubungan atau korelasi antar variabel. Untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel bebas dan terikat, dapat merujuk pada pedoman kekuatan hubungan (correlation coefficient) pada tabel 4.10.

Tabel 4.10
Pedoman Uji Hipotesis

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig < 0,05	Ada Hubungan
Sig > 0,05	Tidak Ada Hubungan

Pedoman lain untuk menentukan tingkatan hubungan variabel bebas dan variabel terikat bisa dilihat pada pedoman berikut :

Tabel 4.11
Pedoman Tingkat Korelasi

Nilai Pearson Correlation	Keterangan
0,00 – 0,20	Tidak memiliki korelasi
0,21 – 0,40	Korelasi tingkat lemah
0,41 – 0,60	Korelasi tingkat sedang
0,61 – 0,80	Korelasi tingkat kuat
0,81 – 1,00	Korelasi tingkat sempurna

Berikut hasil uji hipotesis menggunakan korelasi sederhana *product moment pearson* :

Tabel 4.12
Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		x	y
x	Pearson Correlation	1	-.549**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	66	66
y	Pearson Correlation	-.549**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	66	66

Pada tabel 4.14 Hasil uji hipotesis dengan menggunakan korelasi sederhana Product Moment Pearson menunjukkan nilai

signifikansi sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *quarter life crisis* dan *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir di ISTNUBA. Oleh karena itu, diterima. Kemudian dilihat dari *pearson correlation* menunjukkan nilai 0,-549 Berdasarkan pedoman tingkat korelasi, maka *quarter life crisis* dan *subjective well being* memiliki hubungan yang signifikan tingkat sedang karena masuk dalam *pearson correlation* 0,41 – 0,60. Hasil nilai *pearson correlation* bersifat negatif yang berarti semakin rendah *quarter life crisis*, maka semakin tinggi *subjective well being*.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dan *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA). Kedua variabel ini dipilih karena fase akhir masa studi sering kali menjadi masa penuh tekanan, tuntutan, dan ketidakpastian, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berdasarkan hasil uji korelasi dalam penelitian ini, diperoleh nilai *Pearson correlation* sebesar -0,549 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *quarter life crisis* dan *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA). Korelasi yang negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *subjective well being* yang dirasakan, begitu pula sebaliknya, ketika

tingkat *quarter life crisis* menurun, maka *subjective well being* individu cenderung meningkat. Nilai korelasi -0,549 sendiri menurut pedoman interpretasi korelasi berada pada kategori sedang.

Meskipun *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan periode yang penuh tantangan dan ketidakpastian, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* yang dialami tidak selalu tinggi. Arnett mengatakan hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti kemampuan adaptasi mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup dan tugas akademik yang semakin kompleks.⁵² Selain itu, adanya dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus turut membantu mahasiswa dalam mengelola stres sehingga *quarter life crisis* tidak menjadi sangat berat. Kondisi ini memungkinkan mahasiswa untuk tetap merasa memiliki kontrol terhadap hidupnya meskipun sedang menghadapi masa transisi penting.

Di sisi lain, *subjective well being* mahasiswa dapat tetap tinggi meskipun mereka mengalami beberapa tingkat *quarter life crisis*. Menurut teori Diener, *subjective well being* tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan psikologis, tetapi juga oleh keseimbangan antara pengalaman emosi positif dan negatif serta penilaian kognitif terhadap kehidupan secara menyeluruh. Mahasiswa yang mampu memfokuskan diri pada aspek positif seperti pencapaian akademik, hubungan sosial yang harmonis, dan harapan masa depan yang realistis cenderung mempertahankan *subjective well being* yang baik. Dengan demikian, meskipun ada tekanan *quarter life crisis*, pengalaman emosi positif

⁵² Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist.

dan penilaian hidup yang positif dapat menjaga tingkat kesejahteraan subjektif mereka tetap tinggi.

Faktor-faktor lain seperti strategi coping yang efektif, kepribadian yang resilien, dan dukungan lingkungan juga berperan penting dalam menjelaskan fenomena ini. Mahasiswa yang mampu mengelola tekanan dengan baik dan memiliki sumber daya psikologis yang memadai akan lebih mampu mengurangi dampak negatif *quarter life crisis* terhadap *subjective well being* mereka. Oleh karena itu, hubungan negatif antara *quarter life crisis* dan *subjective well being* tidak selalu menunjukkan korelasi yang sangat kuat, karena *subjective well being* dipengaruhi oleh berbagai variabel yang saling berinteraksi secara kompleks dari berbagai faktor.⁵³

Sementara itu, mayoritas responden, yakni 52 mahasiswa atau sebesar 78,8%, tergolong dalam kategori *quarter life crisis* sedang. Artinya, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir sedang berada dalam fase pencarian jati diri dan tujuan hidup yang lebih pasti. Mereka mungkin mulai merasakan tekanan akan masa depan, seperti tuntutan karier, ketidakpastian ekonomi, atau pertanyaan eksistensial mengenai peran mereka di masyarakat. Namun, penting untuk dicatat bahwa tidak ada responden yang masuk dalam kategori *quarter life crisis* tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa walaupun banyak mahasiswa sedang mengalami kegelisahan dan kebingungan, kondisi tersebut masih berada dalam batas yang wajar dan belum mengarah pada krisis psikologis yang parah.

⁵³Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. Psychological Bulletin.

Sedangkan dalam aspek *subjective well being*, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir di ISTNUBA berada pada tingkat kesejahteraan yang tinggi. Sebanyak 59 mahasiswa atau sekitar 89,4% termasuk dalam kategori ini, yang mencerminkan bahwa sebagian besar dari mereka masih mampu merasakan kepuasan hidup secara umum meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan ketidakpastian yang menyertai fase transisi menuju kehidupan dewasa. Hanya terdapat 1 mahasiswa (1,5%) yang menunjukkan tingkat *subjective well being* rendah, menandakan bahwa kasus ketidakpuasan hidup yang ekstrem atau kesulitan dalam melihat sisi positif kehidupan relatif jarang terjadi di kalangan responden penelitian ini.

Terdapat juga 6 mahasiswa (9,1%) yang tergolong memiliki *subjective well being* tinggi. Kelompok ini mencerminkan individu-individu yang kemungkinan besar telah memiliki pandangan hidup yang optimis, dukungan sosial yang kuat, serta strategi coping yang efektif dalam menghadapi tekanan. Meskipun masa transisi menuju kedewasaan awal kerap kali menimbulkan ketidakpastian, kelompok mahasiswa dengan kesejahteraan subjektif tinggi ini tampaknya mampu mempertahankan pandangan yang positif terhadap diri mereka sendiri dan kehidupan secara keseluruhan. Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa tingkat akhir tengah mengalami masa perubahan yang signifikan, mereka tetap mampu menjaga kualitas hidup mental dan emosional mereka dalam batas yang cukup sehat.

Karena secara teori, *quarter life crisis* sering diasosiasikan dengan penurunan kesejahteraan subjektif menurut penelitian penelitian terdahulu yang

telah dilakukan. Namun, dalam konteks penelitian ini, hal tersebut tidak selalu terjadi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir di ISTNUBA, mahasiswa mengalami *quarter life crisis* yang rendah dan *subjective well being* yang tinggi.

Berdasarkan analisis data pada angket yang telah disebar, diketahui bahwa setiap indikator dalam skala *Quarter Life Crisis* (QLC) memiliki bobot yang seimbang, yakni sebesar 7,14% dari total keseluruhan 28 item. Terdapat tujuh dimensi utama yang menjadi indikator *Quarter Life Crisis*, yaitu : kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan hidup, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal.

Dari hasil rekapitulasi, ditemukan bahwa indikator yang paling banyak dijawab setuju dan sangat setuju oleh responden adalah aspek penilaian diri yang negatif dan terjebak dalam situasi sulit. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami keraguan terhadap kemampuan pribadi serta kesulitan dalam menemukan arah atau tujuan hidup. Meski demikian, sebagian besar responden menilai aspek-aspek ini dalam kategori sedang, yang artinya tidak semua mengalami tekanan ekstrem.

Sementara itu, untuk variabel *Subjective Well Being* (SWB), yang terdiri dari 20 item dengan bobot yang tidak seragam, aspek dengan bobot paling tinggi adalah *kesesuaian dengan harapan*, yaitu sebesar 19,98%. Aspek lainnya, seperti *kebahagiaan*, *optimisme*, *ketenangan*, *semangat*, dan *kasih sayang*, masing-masing memiliki bobot 6,66%, dan termasuk dalam komponen

afek positif. Sementara afek negatif (seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, frustrasi, dan rasa bersalah) juga masing-masing berbobot 6,66%.

Hasil distribusi data menunjukkan bahwa responden paling banyak memberikan nilai tinggi pada indikator optimisme, kasih sayang, dan semangat, yang memperkuat data bahwa sebagian mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat afek positif yang tinggi. Ini selaras dengan hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa 9,1% responden memiliki tingkat *Subjective Well Being* dalam kategori tinggi. Mereka memiliki cara pandang yang positif terhadap kehidupan, merasa hidupnya memiliki makna, dan cenderung bersikap optimis dalam menghadapi masa depan.

Dari total 66 responden yang terlibat hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah mampu menghadapi masa transisi menuju kedewasaan dengan cukup stabil. Mereka cenderung telah memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, mampu mengelola tekanan akademik, serta memiliki dukungan sosial yang baik sehingga tidak terlalu terdampak oleh gejolak emosi dan kebingungan arah hidup yang biasanya mewarnai fase *quarter life crisis*.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara diawal yang telah peneliti lakukan, bahwa sebagian mahasiswa tingkat akhir ISTNUBA mengalami kecemasan terhadap masa depan sebagai bagian dari fase *quarter life crisis*, namun mereka tidak bersikap pasif dalam menghadapi kondisi tersebut.⁵⁴

⁵⁴ Hasil Wawancara Peneleiti dengan Mahasiswa tingkat akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA)

Robbins & Wilner mereka menyatakan bahwa individu usia 20–30 tahun sering mengalami kebingungan, kecemasan, dan tekanan karena: “*Uncertainty about career choices, feeling behind compared to peers, and questioning life direction are central aspects of Quarter Life Crisis*”.⁵⁵ Kecemasan yang muncul berkaitan dengan ketidakpastian karier, kekhawatiran terhadap kesiapan menghadapi dunia kerja, serta tekanan sosial untuk segera mandiri secara finansial dan ada juga yang cemas dengan bertambahnya usia orang tua. Keadaan tersebut sejalan dengan teori *quarter life crisis*, Arnett mengatakan bahwa *quarter life crisis* adalah fase transisi yang ditandai dengan ketidakpastian dan kecemasan terkait masa depan, di mana individu mulai mempertanyakan pilihan hidup mereka dan mencari makna dalam kehidupan mereka.⁵⁶ Rossi dan Mebert juga mengungkapkan bahwa lulusan sekolah menengah (yang baru memulai masa perkuliahan) diketahui mengalami masa transisi yang cenderung lebih berat dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan.⁵⁷

Namun, bukannya terjebak dalam ketakutan atau penundaan, sebagian mahasiswa tingkat akhir di ISTNUBA justru menunjukkan adanya upaya nyata dalam menghadapi fase krisis tersebut. Banyak dari mereka memutuskan untuk

⁵⁵ Robbins & Wilner (2001) – Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties

⁵⁶ Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

⁵⁷ Wahyu Luthfiyana Sari1, Fitria Azka Amania, Astrela Zara Asyifa, Ratih Ramadhinta, Rangga Andriansyah, Arini Sarah Salsabila, Nur Malikah, Ishika Maharani Suwandi, Hans Rafael Aginta Purba, & Samuel Radja Siburian. Pengalaman Psikologis Mahasiswa Generasi Z Universitas Negeri Semarang dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *Journal Of Family Life Education* Vol 3 No. 1 Mei 2024.

bekerja sambil kuliah, baik berbisnis, bekerja secara paruh waktu, dan bahkan ada juga yang menjadi influencer, keputusan tersebut mereka lakukan guna mengisi waktu luang, memperoleh pengalaman, menambah penghasilan, dan memperluas jaringan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun berada dalam masa krisis, mereka mampu melakukan strategi koping stress yang bagus. Menurut mereka bekerja sambil kuliah tidak hanya menjadi bentuk kemandirian, tetapi juga memberi mereka rasa percaya diri dan kontrol atas masa depan mereka.⁵⁸ Hal ini sejalan dengan teori *subjective well being* yang dikemukakan oleh Diener dan Tay bahwa banyak manfaat yang didapatkan apabila seseorang memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi, antara lain manfaat untuk kesehatan salah satunya panjang umur, serta produktif.⁵⁹

Dengan demikian, kecemasan yang mereka rasakan justru menjadi pemicu bagi tindakan yang positif, bukan sebaliknya. Ini sejalan dengan konsep *problem focused coping*, di mana individu merespons stres dengan berusaha menyelesaikan sumber masalah secara langsung.⁶⁰ Robinson, Wright, & Smith mengatakan individu yang mampu memaknai tantangan pada fase quarter life sebagai peluang untuk tumbuh dan menemukan makna cenderung dapat mempertahankan bahkan meningkatkan kesejahteraan subjektifnya,

⁵⁸Hasil Wawancara Peneleiti dengan Mahasiswa tingkat akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA)

⁵⁹ Lharasati Dewi dan Naila Nasywa Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan ISSN: 2715-2456 Vol. 1, No. 1, pp. 54-62 Mei 2019

⁶⁰ Jemi Dadang Kresnawan, Im. Hambali, Nur Hidayah Problem Focused Coping Skill untuk Mereduksi Stress Akademik EISSN: 2502-471X DOAJ-SHERPA/RoMEO-Google Scholar-IPI Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan Volume: 6 Nomor: 6 Bulan Juni Tahun 2021

meskipun sedang mengalami tekanan yang signifikan selama masa transisi ini.⁶¹ Hal ini memperkuat pemahaman bahwa *quarter life crisis* tidak selalu berujung pada penurunan *subjective well being* apabila individu mampu mengelola tekanan tersebut dengan cara yang sehat dan produktif. Upaya mahasiswa ISTNUBA dalam mencari solusi atas kecemasan masa depan melalui kerja sambil kuliah merupakan salah satu bentuk adaptasi yang positif.

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa di lingkungan Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA), khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, fenomena *quarter life crisis* merupakan kenyataan yang cukup umum dialami. Mayoritas responden berada pada kategori *quarter life crisis* tingkat sedang. Namun demikian, yang menarik adalah temuan bahwa tingkat *subjective well being* mereka tetap tinggi, meskipun sedang berada dalam fase krisis perempat abad.

Temuan ini menunjukkan adanya dinamika yang menarik dalam proses perkembangan individu pada masa transisi dewasa awal. *quarter life crisis* tidak secara mutlak menurunkan kesejahteraan subjektif, karena mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* masih menunjukkan kemampuan untuk bertahan (*survive*), menyesuaikan diri, dan tetap memiliki tujuan hidup yang jelas. Mereka mampu menjaga keseimbangan emosional dan tetap merasa puas dengan hidupnya, meskipun sedang menghadapi kebingungan, tekanan, atau ketidakpastian arah masa depan.

⁶¹ Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153>

Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa *quarter life crisis* bukanlah akhir dari perkembangan, melainkan bagian dari proses pertumbuhan yang dapat dilalui dengan baik. Mahasiswa tingkat akhir di ISTNUBA, meskipun mengalami tantangan psikologis yang khas di masa perempat abad, tetap mampu membangun makna hidup dan merancang masa depannya dengan keyakinan. Ini memberikan gambaran positif bahwa adanya krisis tidak selalu berdampak negatif, tetapi justru bisa menjadi pendorong untuk refleksi diri, perubahan positif, dan peningkatan kesejahteraan di masa depan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis data mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *quarter life crisis* dan *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA), ditandai dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi Pearson sebesar -0,549. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif dengan kekuatan sedang, dipengaruhi oleh keseimbangan antara pengalaman emosi positif dan negatif serta penilaian kognitif terhadap kehidupan secara menyeluruh.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian (Mahasiswa Tingkat Akhir ISTNUBA)

Mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk lebih memahami bahwa *quarter life crisis* merupakan fase yang wajar dalam perkembangan dewasa awal. Oleh karena itu, penting untuk membangun kesadaran diri, memperkuat tujuan hidup, serta mencari dukungan sosial maupun profesional agar krisis tersebut tidak berdampak signifikan terhadap *subjective well being*. Mahasiswa juga diharapkan mampu mengelola stres dan kecemasan secara adaptif, serta terus menggali potensi diri dalam menghadapi transisi ke dunia kerja atau kehidupan pasca-kuliah.

2. Bagi UIN KH. Achmad Siddiq Jember

Pihak kampus diharapkan dapat menyediakan layanan pendampingan psikologis atau konseling yang mudah diakses oleh mahasiswa, khususnya mereka yang berada di tahap akhir perkuliahan. Selain itu, pihak perpustakaan UIN KH. Achmad Siddiq Jember dapat menambah koleksi buku maupun literatur ilmiah yang membahas secara mendalam mengenai *Quarter Life Crisis*, baik dari sudut pandang psikologi perkembangan, psikologi positif, maupun konteks sosial-budaya mahasiswa Indonesia. Penambahan referensi ini diharapkan dapat mendukung mahasiswa lain yang ingin melakukan kajian lebih lanjut mengenai fenomena ini, serta membantu memperkaya wawasan akademik civitas akademika secara umum.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam ruang lingkup sampel dan metode. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi atau program studi yang berbeda, serta mempertimbangkan pendekatan kualitatif agar dapat menggali pengalaman personal mahasiswa secara lebih mendalam. Selain itu, variabel lain seperti dukungan sosial, resiliensi, dan *self efficacy* juga dapat diteliti untuk memahami lebih jauh faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well being* di tengah krisis seperempat abad.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo (2015).
- Afriany, Fina, Hany Ruh Dwi, Mardansyah. Psychological Well Being Pada Masa Quarter Life Crisis. *Innovative Journal Of Social Science Research*, 4(4), 363–373. (2024).
- Alifah, Shinta, Yomima Viena. Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Yang Bekerja di Kecamatan Setu. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(7), 487–490. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12729162> (2024).
- Amruddin, dkk. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sukoharjo: Pradina Pustaka (2022).
- Andraini, Ika, Suroso, Isrida Yul Arifiana. Efikasi Diri sebagai Upaya Mengurangi Dampak Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4) (2024).
- C, Robinson, O. Wright, G. R. T., & Smith, J. A. The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153> (2013).
- C. Compton, W. Meaningfulness as a Mediator of Subjective Well-Being. *The Journal of Positive Psychology* (2000).
- C. J, Goodwin. *Research in Psychology: Methods and Design*. Wiley (2013).
- Dalmi, Alper Bahadır, Emrah Büyükcatak, Lütfi Sürücü. Psychological Resilience and Future Anxiety Among University Students: The Mediating Role of Subjective Well-Being. *Behavioral Sciences*, 15(24). <https://doi.org/10.3390/bs15030244> (2025).
- Dewi, Lharasati, Naila Nasywa. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54–62 (2019).
- E, Diener. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.34> (2000).

- Fatchurrahmi, Rifka, Siti Urbayatun. Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102–113. (2022).
- Manurung, Jelita Dwisani, Nenny Ika Putri Simarmata. Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Subjective well-being pada Dewasa Awal di Kota Medan. *Jurnal*, 7(2), 15966–15973 (2023).
- Meilan, Nanda Mustika. Hubungan Quarter Life Crisis dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Transformasi*, 10(1). <https://doi.org/10.33394/jtni.v10i1.12881> (2024).
- Penyusun, Tim. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Jember: UIN Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember (2021).
- Rahim, Abdul, Fuaddillah Putra, Wira Solina. Ketercapaian Tugas Perkembangan Mahasiswa pada Masa Dewasa Awal di Universitas PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Wahana Konseling*, 5(1) (2022).
- Rasul, Muhammadur. Kesehatan Mental Mahasiswa di Fase Quarter Life Crisis. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 1(2), 148–156 (2023).
- Robbins, Alexander & Abby Wilner. *Quarter Life Crisis: The Unique Challenge In Your Twenties*. New York: J.P. Tarcher/Putnam (2001).
- S, Arikunto. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi) Jakarta: Rineka Cipta (2013).
- Sarwono, Jonathan. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu (2006).
- Sepsita, Vera. The Impact of Quarter-Life Crisis on Mental Health in Young Adults. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. [https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491\(2024\)](https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491(2024)) (2024).
- Siregar, Syofian. *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Prenada Media Group (2017).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta (2013).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta (2016).
- S
Sugiyono. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. (2007).

Widaad, El-Tsaniyah Rihlatul, Arbin Janu Setiyowati, Diniy Hidayatur Rahman. Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa. *Konseling Inovatif*, 3(3), 203–216. <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216> (2023).



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

LAMPIRAN

Lampiran 1

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Nur Asiya
NIM : 214103050043
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah
Universitas : Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau di buat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka

Apabila dikemudian hari terdapat unsur unsu penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk di proses sesuai peraturan perundang undangan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya tanpa unsur paksaan dari pihak lain,

Jember, 25 Mei 2025

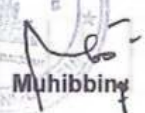
Saya yang menvatakan,


Putri Nur Asiya

NIM 214103050043

Lampiran 2

SURAT IZIN PENELITIAN

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: http://fdakwah.uinkhas.ac.id/	
Nomor	: B. 6150 /Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 12 /2024	6 Desember 2024
Lampiran	:-	
Hal	: Permohonan Tempat Penelitian Skripsi	
 Yth. Rektor ISTNUBA Denpasar		
 Assalamu'alaikum Wr. Wb.		
Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :		
Nama	: Putri Nur Asiya	
NIM	: 214103050043	
Fakultas	: Dakwah	
Program Studi	: Psikologi Islam	
Semester	: VII (tujuh)	
Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.		
Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Quarter Life Crisis dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sistem Informasi Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali "		
Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.		
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.		
 a.n. Dekan Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,		
  Muhibbin		

Lampiran 3

SURAT SELESAI PENELITIAN



INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NAHDLATUL ULAMA BALI

Ijin Pendirian Kemenristek Dikti No.709/KPT/I/2019
SEKRETARIAT : Jl. Pura Demak Barat No. 31 Denpasar – Bali
Telp. +62 812-3765-015/08980799934 | E-mail : info@istnuba.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor:609/IST.09/082011/Ket/V/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Azizah Azis, S.Pd., M.Pd.
NIDK : 8968850022
Jabatan : Rektor
Nama Perguruan Tinggi : Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali
Alamat : Jl. Pura Demak Barat No.31 Denpasar

Menyatakan bahwa :

Nama : Putri Nur Asiya
NIM : 214103050043
Program Studi/Fakultas Asal : S1-Psikologi Islam
Universitas Asal : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad
Siddiq Jember

Memang benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian pada tanggal 6 Desember 2024 - 6 Januari 2025 dengan responden mahasiswa tingkat akhir program studi sistem informasi di Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali untuk kebutuhan data dalam menyelesaikan skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 22 Mei 2025

Rektor



Lampiran 4

MATRIK PENELITIAN

Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan *Subjective Well Being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA)

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode	Rumusan Masalah
Hubungan <i>Quarter Life Crisis</i> dengan <i>Subjective Well Being</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA)	1. <i>Quarter Life Crisis</i>	(a.) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan. (b.) Putus asa (c.) Penilaian diri yang negatif (d.) Terjebak dalam situasi yang sulit	a.) Merasa bimbang dalam menentukan pilihan b.) Mempertanyakan kembali keputusan yang telah di ambil a.) Merasa yang dilakukan sia sia b.) Merasa gagal dalam hidup a.) Menganalisis diri secara berlebihan b.) Merasa hidup tidak memuaskan a.) Merasa berada pada situasi yang berat. b.) Merasa kesulitan	Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali	a. Metode Penelitian : Pendekatan dan Jenis Penelitian Kuantitatif b. Teknik pengambilan sampel : <i>non probability sampling</i> yaitu <i>purposive sampling</i> c. Pengumpulan Data : Kuosioner Skala <i>Quarter Life Crisis</i> dan	1. Apakah terdapat Hubungan <i>Quarter Life Crisis</i> dengan <i>Subjective Well Being</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Sains dan Teknologi Nahdlatul Ulama Bali (ISTNUBA) ?

		(e.) Perasaan cemas (f.) Tertekan (g.) Khawatir terhadap hubungan interpersonal	dalam menentukan tujuan. s a.) Merasa takut gagal. b.) Merasa khawatir yang berlebihan a.) Merasakan tekanan hidup yang berlebihan b.) Memikirkan hubungan dengan keluarga, teman, pasangan dan karir.		Skala <i>Subjective Well Being</i>	
	<i>Subjective Well-Being</i>	(a.) Kognitif (b.) Affect Positif (c.) Affect Negatif	a) Kepuasan hidup secara umum b.) Kesesuaian dengan harapan c) Pencapaian tujuan a.) Kebahagiaan b.) Optimisme c.) Ketenangan d.) Semangat e.) Kasih sayang a.) Kecemasan b.) Kesedihan c.) Kemarahan d.) Frustrasi e.) Rasa bersalah			

Lampiran 5

ANGKET VARIABEL *QURATER LIFE CRISIS*

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Dengan hormat, saya Putri Nur Asiya Mahasiswa UIN KH. Achmad Siddiq Jember prodi Psikologi Islam memohon bantuan anda sekaligus untuk mengisi kuesioner penelitian skripsi saya dengan judul Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir ISTNUBA Penelitian ini bertujuan untuk memenuhi tugas akhir S1

Dalam pengisian kuesioner ini tidak ada salah dan benar, semua jawaban yang diberikan adalah benar. Semua jawaban dan identitas anda akan dijaga kerahasiaanya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja. Oleh sebab itu, saya mengharapkan anda bersedia memberikan jawaban dengan sejujurnya atau sesuai dengan keadaan yang anda rasakan saat ini.

Dengan bersedianya anda dalam menjawab penelitian ini merupakan bantuan yang sangat berarti bagi saya. Atas kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Hormat saya

Putri Nur Asiya

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 6

PETUNJUK PENGISIAN

1. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara/i yang sebenarnya, dengan meng klik pada kolom yang sesuai

2. Jawaban terdiri atas:

SS : Sangat Setuju

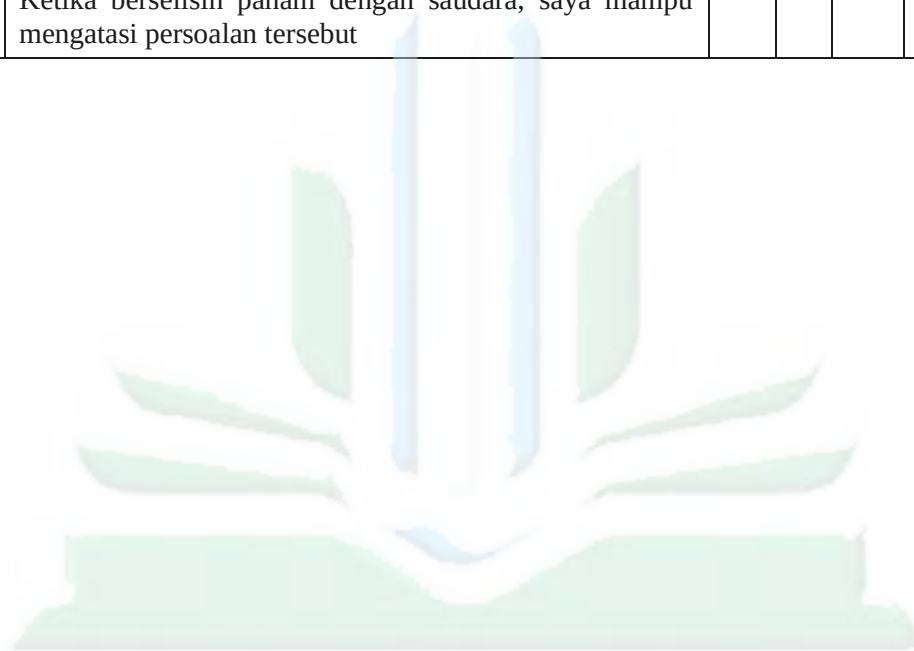
S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Pada situasi tertentu, saya ragu dalam mengambil keputusan				
2	Khawatir gelar sarjana tidak dapat mewujudkan cita-cita				
3	Saya berusaha memiliki pola pikir yang positif saat menghadapi situasi sulit				
4	Seiring bertambahnya usia, saya merasa belum menghasilkan apa apa				
5	Dengan bertambahnya usia, menjadikan saya lebih giat menata masa depan				
6	Saya belum menemukan bakat dalam diri				
7	Saya terus belajar mengontrol diri dari segala kondisi.				
8	Saya merasa tertinggal dengan pencapaian teman sebaya.				
9	Saya mampu memberi solusi atas masalah yang orang lain alami.				
10	Saya merasa tidak memiliki motivasi ketika gagal				
11	Saya mampu mengambil keputusan yang tepat atas masa depan saya.				
12	Saya gelisah akan kehidupan di masa depan				
13	Kehidupan saya dimasa depan akan bahagia dan damai				
14	Saya cemas akan karir setelah lulus dari bangku kuliah				
15	Saya optimis memiliki karir bagus yang dapat mendatangkan manfaat bagi orang sekitar				

16	Saya khawatir jika saya gagal di masa depan				
17	Saya belajar siap dalam menerima suka duka kehidupan				
18	Saya tertekan menjalani kehidupan sebagai orang dewasa				
19	Saya yakin saya akan lebih bahagia saat saya dewasa nanti.				
20	Saya tertekan karena adanya tuntutan untuk sukses dari orang keluarga				
21	Saya menempatkan harapan keluarga sebagai motivasi untuk sukses				
22	Ketika berselisih paham dengan saudara, saya mampu mengatasi persoalan tersebut				



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 7

PETUNJUK PENGISIAN

1. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara/i yang sebenarnya, dengan meng klik pada kolom yang sesuai

2. Jawaban terdiri atas:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	SR	J
1	Ketika nilai sidang skripsi sudah keluar, saya merasa senang				
2	Saya merasa senang ketika bisa sama sama menyelesaikan skripsi dengan teman teman				
3	Saya merasaa bahwa diri saya adalah orang yang menyenangkan				
4	Saya merasa tenang sudah menyelesaikan sidang skripsi				
5	Saya bersemangat setiap diberikan revision				
6	Saya gembira mendengar kabar baik ketika dosen pembimbing sudah acc skripsi saya				
7	Saya merasa begitu banyak support yang diberikan oleh keluarga				
8	Saya merasa gelisah ketika teman teman sudah skripsi				
9	Saya merasa sedih ketika tidak bisa menyesuaikan diri dengan teman teman				
10	Saya merasa sedih ketika skripsi saya lama di acc				
11	Saya marah ketika keluarga saya tidak bisa memahami keadaan saya ketika mensgerjakan skripsi				
12	Saya adalah orang yang cepat stress ketika terlalu banyak yang saya pikirkan				
13	Ketika berhari hari saya melalaikan tanggung jawab revisina saya merasa jengkel terhadap diri saya				
14	Saya mersa takut jika skripsi saya tidak bisa di pertanggung jawabkan				

15	Saya takut melakukan kesalahan atas tindakan yang saya lakukan				
16	Saya merasa banyak kekurangan didalam mengerjakan skripsi				
17	Saya merasa mngerjakan skripsi yang saya jalani ini indah dengan cerita suka dan duka				
18	Saya merasa bahwa mengerjakan skripsi ini menyiksa hidup saya				
19	Saya mengeluh ketika sedang sakit				
20	Saya merasa kecewa ketika teman teman saya tidak memperdulikan saya saat saya sedang mengerjakan skripsi				



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 8

TABULASI DATA VARIABEL *QUARTER LIFE CRISIS*

No Resp.	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X10	X1 1	X1 2	X1 3	X1 4	X1 5	X1 6	X1 7	X1 8	X1 9	X2 0	X21	X2 2	Tota l
1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	47
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	46
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	42
4	3	4	2	2	2	3	2	4	2	3	3	4	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	59
5	3	2	1	1	1	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	42
6	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	50
7	4	1	2	2	2	1	2	3	3	4	3	4	1	4	2	3	2	3	1	3	2	2	54
8	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	53
9	1	1	3	3	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	4	1	3	1	1	36
10	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	57
11	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	46
12	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	51
13	3	4	2	2	2	3	1	3	1	1	2	3	2	3	1	3	1	3	1	2	1	2	46
14	3	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	32
15	3	4	1	1	2	3	2	2	2	3	2	4	2	3	1	2	2	3	1	2	1	2	48
16	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	48
17	3	1	2	2	1	3	1	4	2	2	2	4	1	3	1	3	2	4	1	3	1	2	48
18	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	1	2	1	1	37
19	3	2	2	2	2	3	1	3	1	3	2	4	1	3	1	4	2	3	2	3	1	2	50
20	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	52
21	3	3	1	1	2	3	1	3	2	2	2	3	1	3	1	4	1	2	1	2	1	2	44

22	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	51
23	3	2	1	1	1	2	1	2	1	3	2	2	1	2	1	3	1	3	1	3	2	2	40
24	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	52
25	3	4	1	1	2	3	2	4	2	4	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	1	1	56
26	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	4	1	4	2	4	2	3	2	2	2	2	53
27	3	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	31
28	4	4	1	1	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	2	1	2	1	2	1	1	45
29	3	3	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	35
30	3	3	1	1	1	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	2	54
31	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	33
32	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	47
33	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	40
34	3	4	1	1	1	4	1	3	1	3	1	3	1	2	1	2	1	3	1	3	1	1	42
35	3	3	1	1	2	4	2	3	1	3	2	4	1	4	1	4	1	3	1	2	2	2	50
36	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	1	2	1	4	2	1	1	1	45
37	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	2	3	1	3	1	1	1	2	1	3	1	2	39
38	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	30
39	3	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	47
40	4	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	39
41	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	4	2	2	56
42	4	4	2	2	1	4	1	4	1	2	1	4	1	4	1	4	1	2	1	2	1	1	48
43	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	48
44	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	1	2	49
45	3	4	2	2	1	3	1	3	1	4	1	4	2	4	2	3	1	4	1	4	2	1	53
46	4	4	1	1	2	3	2	2	1	2	1	4	1	4	1	4	1	2	1	2	1	1	45



47	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	54
48	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	3	4	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	49
49	4	4	1	1	2	4	1	4	2	3	1	4	1	4	2	4	1	4	1	4	2	1	55
50	4	3	1	1	1	4	2	3	2	4	2	3	1	3	2	3	2	3	2	4	1	1	52
51	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	53
52	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	1	3	2	2	51
53	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	51
54	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	50
55	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	50
56	4	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	52
57	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	51
58	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	53
59	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	52
60	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	1	4	2	4	1	3	2	2	1	1	51
61	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	51
62	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	52
63	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	51
64	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	52
65	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	4	2	2	2	3	2	2	52
66	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	1	3	2	2	49

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 9

TABULASI DATA VARIABEL *SUBJECTIVE WELL BEING*

PERNYATAAN-PERNYATAAN (NOMOR ITEM VARIABEL <i>SUBJECTIVE WELL BEING</i>)																					
No. Resp	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18	y19	y20	Total
1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	41
2	4	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	55
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	3	49
4	3	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	3	39
5	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	4	3	3	3	59
6	4	4	4	4	1	4	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	4	2	2	1	43
7	3	3	3	3	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	40
8	4	4	4	4	2	4	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	4	3	2	2	55
9	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	3	1	47
10	4	4	4	4	2	4	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	4	1	2	2	45
11	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	63
12	4	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	55
13	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	4	3	4	4	64
14	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	2	4	3	3	4	4	4	3	69
15	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	52
16	4	4	4	4	2	4	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	4	2	2	3	51
17	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3	2	3	48

18	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2	3	3	2	3	3	4	2	2	1	58
19	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	3	2	1	2	1	1	3	3	2	2	47
20	4	4	4	4	2	4	2	2	3	1	1	2	2	1	1	1	4	2	2	1	47
21	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	50
22	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	57
23	4	4	4	4	3	4	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	4	1	2	1	47
24	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	50
25	3	3	3	3	2	3	4	3	1	1	2	2	1	2	1	1	3	3	2	2	45
26	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	47
27	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	70
28	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	2	2	2	1	1	4	2	3	1	56
29	3	3	3	3	4	3	4	3	1	2	3	1	3	2	1	1	3	4	3	3	53
30	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	44
31	4	4	4	4	3	4	4	2	2	2	4	1	2	2	3	3	4	2	2	3	59
32	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	2	3	1	1	4	3	2	3	58
33	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	4	2	4	55
34	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	1	3	1	1	3	3	4	1	1	1	51
35	4	4	4	4	3	4	4	1	1	1	2	1	1	1	2	2	4	2	2	3	50
36	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	3	3	4	2	43
37	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	52
38	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	1	3	3	4	3	3	3	64
39	4	4	4	4	3	4	4	1	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	58
40	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	2	1	3	3	4	1	1	3	53
41	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	50
42	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	4	3	1	4	3	3	4	1	3	3	62

43	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	1	3	3	2	1	46
44	4	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	4	2	2	2	52
45	3	3	3	3	4	3	4	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	41
46	4	4	4	4	3	4	4	1	2	1	1	2	2	1	1	2	4	3	2	1	50
47	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	49
48	4	4	4	4	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	58
49	4	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	54
50	3	3	3	3	3	3	4	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	43
51	4	4	4	4	2	4	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	50
52	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	55
53	4	4	4	4	2	4	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	50
54	4	4	4	4	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	52
55	4	4	4	4	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	52
56	4	4	4	4	2	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	53
57	4	4	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	53
58	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	46
59	4	4	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	53
60	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	54
61	4	4	4	4	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	52
62	4	4	4	4	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	52
63	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	47
64	4	4	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	53
65	4	4	4	4	1	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	53
66	4	4	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	53

Lampiran 10

HASIL UJI VALIDITAS SKALA *SUBJECTIVE WELL BEING*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	44.68	40.559	.320	.844
x2	44.91	38.945	.369	.844
x3	45.98	40.631	.379	.842
x4	45.98	40.631	.379	.842
x5	45.91	40.761	.336	.844
x6	45.14	40.858	.212	.850
x7	45.94	40.796	.343	.844
x8	45.03	39.199	.415	.841
x9	45.82	40.797	.307	.845
x10	45.18	38.366	.467	.839
x11	45.71	39.593	.456	.839
x12	44.67	37.641	.586	.833
x13	46.20	40.468	.397	.842
x14	44.82	37.751	.585	.833
x15	46.03	38.953	.635	.834
x16	44.86	36.120	.656	.829

x17	46.00	40.092	.497	.839
x18	45.15	40.131	.271	.848
x19	46.18	40.551	.384	.842
x20	45.15	38.746	.476	.838
x21	46.06	40.089	.475	.839
x22	45.91	41.930	.212	.847



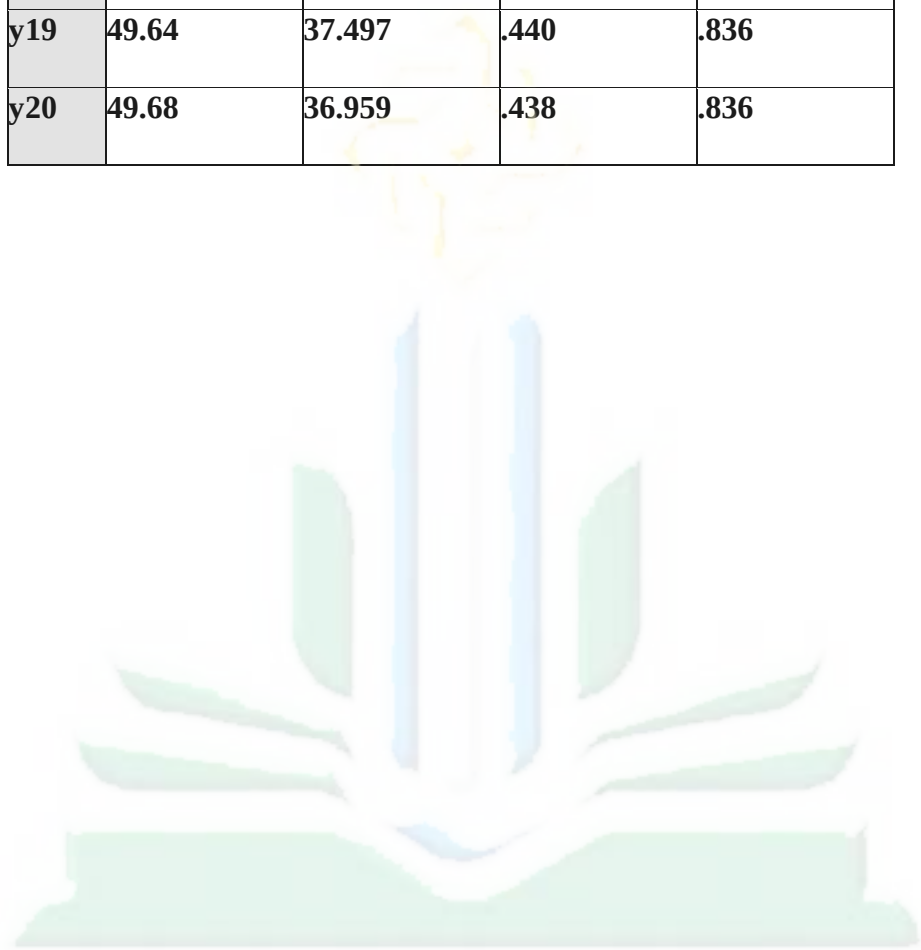
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 11

HASIL UJI VALIDITAS SKALA *SUBJECTIVE WELL BEING*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y1	48.21	38.447	.502	.834
y2	48.21	38.447	.502	.834
y3	48.21	38.447	.502	.834
y4	48.21	38.447	.502	.834
y5	49.17	38.018	.238	.850
y6	48.21	38.447	.502	.834
y7	48.56	38.742	.298	.842
y8	49.83	37.372	.475	.834
y9	49.89	38.127	.380	.838
y10	50.15	38.469	.426	.836
y11	49.73	36.294	.532	.831
y12	49.80	38.684	.342	.840
y13	50.05	37.859	.459	.835
y14	49.97	36.276	.572	.829
y15	49.94	37.904	.422	.836
y16	49.89	37.389	.475	.834

y17	48.21	38.447	.502	.834
y18	49.55	38.621	.273	.844
y19	49.64	37.497	.440	.836
y20	49.68	36.959	.438	.836



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 12

HASIL UJI RELIABILITAS VARIABEL *QUARTER LIFE CRISIS*

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	66	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	66	100,0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,847	22

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 13

HASIL UJI RELIABILITAS VARIABEL *SUBJECTIVE WELL BEING*

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	66	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	66	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,843	20

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 14

HASIL UJI DESKRIPTIF STATISTIK

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
x	66	30	59	47,68	6,578
y	66	39	70	51,89	6,170
Valid N (listwise)	66				

Lampiran 15

HASIL UJI KATEGORISASI DATA SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

qlc					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	14	21,2	21,2	21,2
	sedang	52	78,8	78,8	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Lampiran 16

HASIL UJI KATEGORISASI DATA SKALA *SUBJECTVE WELL BEING*

swb					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	1,5	1,5	1,5
	sedang	59	89,4	89,4	90,9
	tinggi	6	9,1	9,1	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Lampiran 17

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		66
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	5,27063850
Most Extreme Differences	Absolute	0,064
	Positive	0,060
	Negative	-0,064
Test Statistic		0,064
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

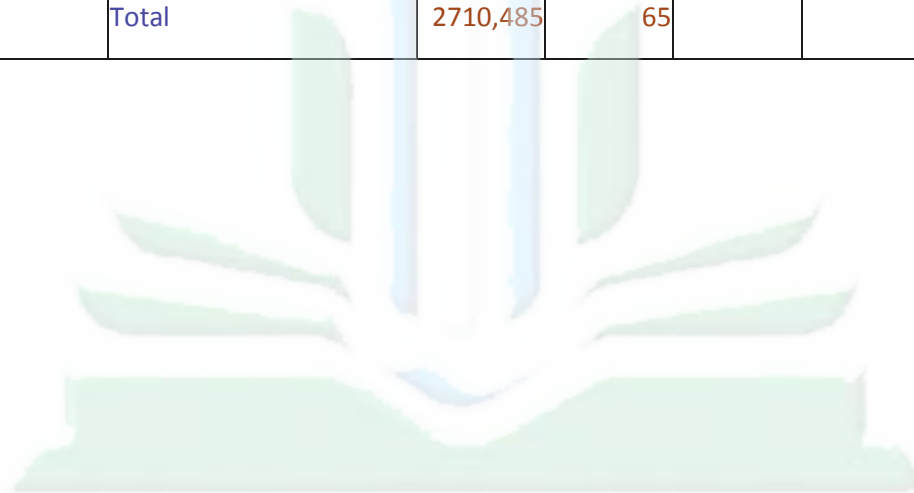
d. This is a lower bound of the true significance.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 18

HASIL UJI LINIERITAS

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y * x	Between Groups	(Combined)	1736,877	24	72,370	3,048	0,001
		Linearity	816,329	1	816,329	34,377	0,000
		Deviation from Linearity	920,548	23	40,024	1,685	0,071
	Within Groups		973,608	41	23,747		
Total		2710,485	65				



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 19

HASIL UJI HIPOTESIS (*PRODUCT MOMENT PEARSON*)

Correlations			
		x	y
x	Pearson Correlation	1	-.549**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	66	66
y	Pearson Correlation	-.549**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	66	66

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

Lampiran 20

BIODATA PENULIS



A. Biodata Diri

Nama : Putri Nur Asiya
NIM : 214103050043
Tempat/Tanggal Lahir : Kuta, 31 Juli 2002
Alamat : Denpasar – Bali
Fakulta/Prodi : Dakwah/Psikologi Islam
No. Telpon : 081944830753
Email : putrinurasiya@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. 2007-2008 : TK Islam Pembangunan
2. 2008-2014 : SDN 02 Tuban
3. 2014-2017 : SMP Ibrahimy 3 Sukorejo
4. 2017-2020 : SMK Ibrahimy 1 Sukorejo
5. 2021-2025 : UIN KH. Achmad Siddiq Jember

C. Pengalaman Organisasi

1. OSIS SMP Ibrahimy 3 Sukorejo Periode 2016-2017
2. OSIS SMK Ibrahimy 1 Sukorejo Periode 2018-2019