

**ANALISIS HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh :

Nagita Putri Adisti
NIM : 21190028

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS AGAMA ISLAM

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

**ANALISIS HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



SKRIPSI

Diajukan

Kepada Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)**

Pada Program Studi (S-1) Psikologi Islam

Oleh :

Nagita Putri Adisti

NIM : 21190028

Pembimbing :

1. Dr. Rudianto M.Ag

2. Yusuf Hamdani Abdi M.Psi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS AGAMA ISLAM

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

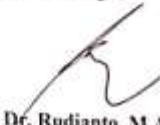
2025

NOTA PERSETUJUAN MUNAQASYAH

Skripsi oleh Nagita Putri Adisti ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Ponorogo, 2025

Pembimbing I,



Dr. Rudianto, M. Ag
NIDN. 071504402

Ponorogo, 2025

Pembimbing II,



Yusuf Hamdani Abdi, M. Psi
NIDN. 0711098905

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal
24 Juni 2020



Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
NIDN. 0721008905

Ketua Penguji



Dr. Katni, M.Pd.I
NIDN. 0715058301

Penguji I



Dr. Ayok Ariyanto, M.Pd.I
NIDN. 0726058801

Penguji II

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Dr. Katni, M.Pd.I
NIK.1983051520170912

Mengetahui,
Kepala Program Studi Psikologi
Islam Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
NIK.1989092020230313

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nagita Putri Adisti

NIM : 21190028

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan bahwa "**Skripsi**" yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dengan Judul : Analisis Hubungan Antara Resiliensi dan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo adalah hasil karya Saya sendiri, bukan "**duplikasi**" karya orang lain. Selanjutnya apabila dikemudian hari ada "**klaim**" dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan atau Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, tetapi menjadi tanggungjawab saya sendiri.

Demikian Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Ponorogo, 09 Juni
2025

Hormat Saya,



212AMX225097131
Nagita Putri Adisti

NIM. 2119002

MOTTO

"Wa mā tawfīqī illā billāh."

"Dan tidak ada keberhasilanku melainkan dengan pertolongan Allah."

— QS. Hud: 88

“Orang lain gak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories* nya saja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah berupa skripsi ini.

Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad Saw. beserta segenap keluarga, sahabat, dan pengikutnya. Dialah sang revolusioner sejati utusan Allah sebagai rahmat bagi semesta alam. Merupakan suatu kebahagiaan dan rasa syukur bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Analisis Hubungan Antara Resiliensi dan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo” sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada program studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Proses penelitian skripsi ini tidak lepas dari bantuan semua pihak. Oleh karenanya, peneliti ingin menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya disertai ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Dr. Katni, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Yusuf Hamdani Abdi M.Psi selaku Kaprodi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr. Rudianto, M.Ag dan Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi Selaku Pembimbing I dan II dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Katni, M.Pd.I dan Dr. Ayok Ariyanto, M.Pd.I Selaku penguji pada ujian sidang Munaqosyah skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Staf dilingkungan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah mendidik dan membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan pendidikan Sarjana Strata Satu (S-1).
7. Teman teman seangkatan di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam.

8. Kedua orang tuaku, Bapak Adhi Sukirno dan Ibu Susmiati, yang selalu menjadi sumber kekuatan dalam setiap doa, pelukan hangat dan kata-kata penguat, terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah habis, dukungan tanpa syarat, dan keyakinan bahwa aku mampu, bahkan ketika aku sendiri meragukannya.
9. Adikku tersayang, terima kasih telah menjadi penyemangat di tengah lelah dan teman tertawa di sela stres yang tak berkesudahan.
10. Lee Jeni, sosok inspiratif yang kehadirannya dari kejauhan, musikmu, senyummu dan energimu mampu memberikan semangat dan warna tersendiri dalam perjalanan panjang ini.
11. Jodohku di masa depan yang mungkin sedang berjuang juga di tempat lain, semoga saat kamu membaca ini suatu hari nanti, kamu tahu bahwa aku sudah belajar banyak tentang bertahan, tumbuh dan mencintai proses. Aku sedang berusaha untuk menjadi versi terbaik dari diriku, semoga nanti kita bisa saling menyambut dan tumbuh bersama dengan sempurna.
12. Terakhir, untuk diriku sendiri, terima kasih sudah bertahan sejauh ini, terima kasih sudah memilih untuk terus melangkah, bahkan saat ingin menyerah.

Ponorogo, Juni 2025



Nagita Putri Adisti

DAFTAR ISI

NOTA PERSETUJUAN MUNAQOSYAH.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PENGESAHAN.....	ii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
F. Sistematika Pembahasan	8
G. Definisi Istilah atau Definisi Operasional	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Hasil Penelitian Terdahulu	12
B. Landasan Teori	15
1. Resiliensi	15
2. <i>Quarter Life Crisis</i>	22
C. Framework.....	32
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	33
B. Variabel dan Desain Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	34

D. Instrumen Penelitian	37
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Uji Validitas & Reliabilitas	44
G. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Penyajian Data dan Hasil Penelitian.....	51
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	51
2. Hasil Uji Asumsi Klasik	53
3. Uji Statistik Deskriptif	59
4. Uji Hipotesis Penelitian	64
B. Pembahasan Hasil Penelitian	69
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Definisi Operasional Resiliensi.....	10
Tabel 1.2 Definisi Operasional <i>Quarter Life Crisis</i>	11
Tabel 3.1 Skala Likert	39
Tabel 3.2 Blue Print Resiliensi.....	40
Tabel 3.3 Blue Print <i>Quarter Life Crisis</i>	42
Tabel 3.4 Jumlah Item Resiliensi	45
Tabel 3.5 Jumlah Item <i>Quarter Life Crisis</i>	45
Tabel 3.6 Kategorisasi Skor Resiliensi	50
Tabel 3.7 Kategorisasi Skor <i>Quarter Life Crisis</i>	50
Tabel 4.1 Uji Reliabilitas Resiliensi.....	53
Tabel 4.2 Uji Reliabilitas <i>Quarter Life Crisis</i>	53
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	56
Tabel 4.4 Uji Linearitas.....	57
Tabel 4.5 Uji Heterokedastisitas Scatterplot.....	58
Tabel 4.6 Uji Heterokedastisitas Glesjer.....	59
Tabel 4.7 Deskriptif Nilai Hipotetik	62
Tabel 4.8 Kategorisasi Resiliensi.....	64
Tabel 4.9 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	64
Tabel 4.10 Uji Koefisien Korelasi	65
Tabel 4.11 Uji Regresi Linear Sederhana	66
Tabel 4.12 Uji T Partial.....	67
Tabel 4.13 Uji Kelayakan Model	68
Tabel 4.14 Uji Koefisien Determinasi	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Framework	33
Gambar 3.1 Bagan Desain Penelitian.....	35
Gambar 4.1 Plot Normalitas.....	55
Gambar 4.2 Histogram Normalitas	56
Gambar 4.3 Diagram Deskriptif Subjek Berdasarkan Program Studi	60
Gambar 4.4 Status Akademik Responden.....	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Surat Keterangan Plagiasi.....	77
Lampiran 1 Hasil Uji Validitas	80
Lampiran 2 Pengelompokan Kategorisasi	84
Lampiran 3 Lembar Expert Judgement.....	86
Lampiran 4 Kuesioner.....	89
Lampiran 5 Tabulasi Data Kuesioner	95
Riwayat Hidup	96



ABSTRAK

Nagita Putri Adisti, 2025, Analisis Hubungan Antara Resiliensi dan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Psikologi Islam, Dr. Rudianto, M.Ag., Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi.

Quarter life crisis (QLC) merupakan fenomena psikologis yang banyak dialami oleh individu berusia 20-an, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada dalam masa transisi menuju dunia kerja. Resiliensi merupakan salah satu faktor yang dapat membantu mengatasi QLC. Penelitian ini akan berfokus pada 2 permasalahan, yaitu : apakah terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan QLC, serta seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap QLC.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan dan pengaruh yang signifikan antara resiliensi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada 150 responden melalui purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa skala resiliensi Wagnild & Young serta skala QLC berdasarkan teori Robbins & Wilner. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS versi 30.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan *quarter life crisis*. Semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecenderungan mereka mengalami QLC. Selain itu, resiliensi juga terbukti secara signifikan memengaruhi tingkat QLC. Temuan ini memperkuat peran resiliensi sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan psikologis pada masa dewasa awal.

Kata Kunci : resiliensi, *quarter life crisis*, mahasiswa tingkat akhir