

**HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN KUALITAS  
HIDUP PADA MAHASISWA AKHIR FAKULTAS DAKWAH  
DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh**

**ADE PUTRI  
NIM. 170402030**

**PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2022**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi**

**UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh**

**Gelar Sarjana S-1 Ilmu Dakwah dan Komunikasi**

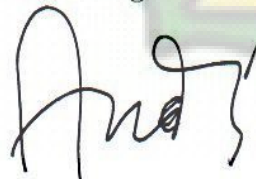
**Prodi Bimbingan Konseling Islam**

**Oleh:**

**ADE PUTRI**  
**NIM. 170402030**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I**



**Juli Andriyani, M. Si**  
**NIP.197407222007102001**

**Pembimbing II**



**Syaiful Indra, M. Pd., Kons**  
**NIP. 199012152018011001**

**SKRIPSI**

**Telah Dinilai Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan sebagai  
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana (S-1) Ilmu Dakwah**

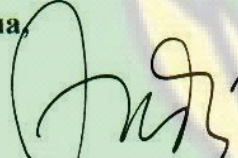
**Diajukan Oleh:**

**ADE PUTRI  
NIM. 170402030**

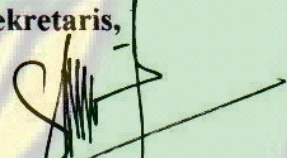
**Pada Hari/Tanggal  
Senin, 17 Januari 2022 M  
14 Jumadil Akhir 1443 H**

**Darussalam –Banda Aceh  
Panitia Ujian Munaqasyah**

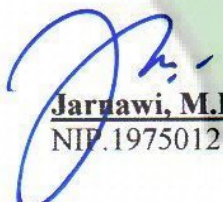
**Ketua,**

  
**Juli Andriyani, M. Si  
NIP.197407222007102001**

**Sekretaris,**

  
**Syaiful Indra, M.Pd., Kons  
NIP.199012152018011001**

**Penguji I,**

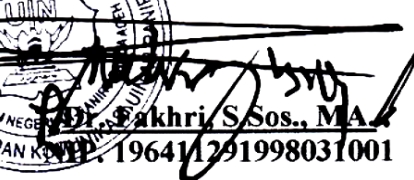
  
**Jarwawi, M.Pd  
NIP.1975012120060410003**

**Penguji II**

  
**Siti Hajat Sri Hidayati, MA  
NIP.1991107142022032001**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry**



  
**Dr. Fakhri, S.Sos., MA  
NIP. 196411291998031001**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Ade Putri

NIM : 170402030

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelas kejarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 1 Januari 2022  
Yang Menyatakan,



*Ade Putri*

**Ade Putri**  
**NIM.170402030**

## ABSTRAK

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini karena berdasarkan pengamatan peneliti yang terjadi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. Mahasiswa akhir dalam proses pengerjaan skripsi mendapati kualitas hidup yang kurang sejahtera, kerap mengalami kesulitan dan tekanan sehingga rentan mengalami krisis emosional diusia dewasa awal yang dikenal dengan fase *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* mahasiswa akhir dan kualitas hidup mahasiswa akhir, serta menganalisa hubungan *quarter life crisis* dengan kualitas mahasiswa akhir. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang aktif pada empat jurusan sebanyak 356 populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*, sampel pada penelitian ini ditetapkan 179 orang mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket). Pengolahan data penelitian menggunakan metode statistik, data diuji dengan uji prasyarat yaitu uji normalitas uji homogenitas dan analisis data menggunakan uji korelasi *Product Moment* menggunakan aplikasi SPSS versi 22. Hasil analisis uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , artinya adanya hubungan yang signifikan antara *quarter life crisis* dengan kualitas hidup mahasiswa akhir. Koefisien nilai  $r$  menunjukkan besar hubungan *quarter life crisis* dengan kualitas hidup sebesar  $-0,563$ , artinya hasil penelitian ini menunjukkan bentuk hubungan negatif antar dua variabel. Hal ini bermaksud apabila *quarter life crisis* meningkat maka kualitas hidup akan rendah. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti bahwa ada hubungan *quarter life crisis* dengan kualitas hidup mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

**Kata kunci:** *Quarter Life Crisis, Kualitas Hidup dan Mahasiswa*

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis sampaikan kehadiran Allah *Subhanahu wa ta'ala*. Karena dengan Rahmat dan kasih sayang-Nya penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat beserta salam kepada Nabi Muhammad *Shalallahu'alaihi wa salam*, beserta keluarga dan para sahabatnya, yang mana Nabi telah berjuang banyak untuk umatnya, membawa perubahan dari alam kebodohan kealam yang penuh dengan ilmu pengetahuan dan Beliauah sosok *uswatun hasanah* untuk umat-umatnya. Skripsi ini berjudul “**Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry**”, dibuat sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, terdapat banyak kesunggaran karena keterbatasan ilmu, namun melalui bantuan dan motivasi yang diberikan oleh banyak pihak, maka skripsi dapat diselesaikan dengan baik. Berkenaan dengan hal tersebut penulis ucapkan terima kasih yang teristimewa kepada :

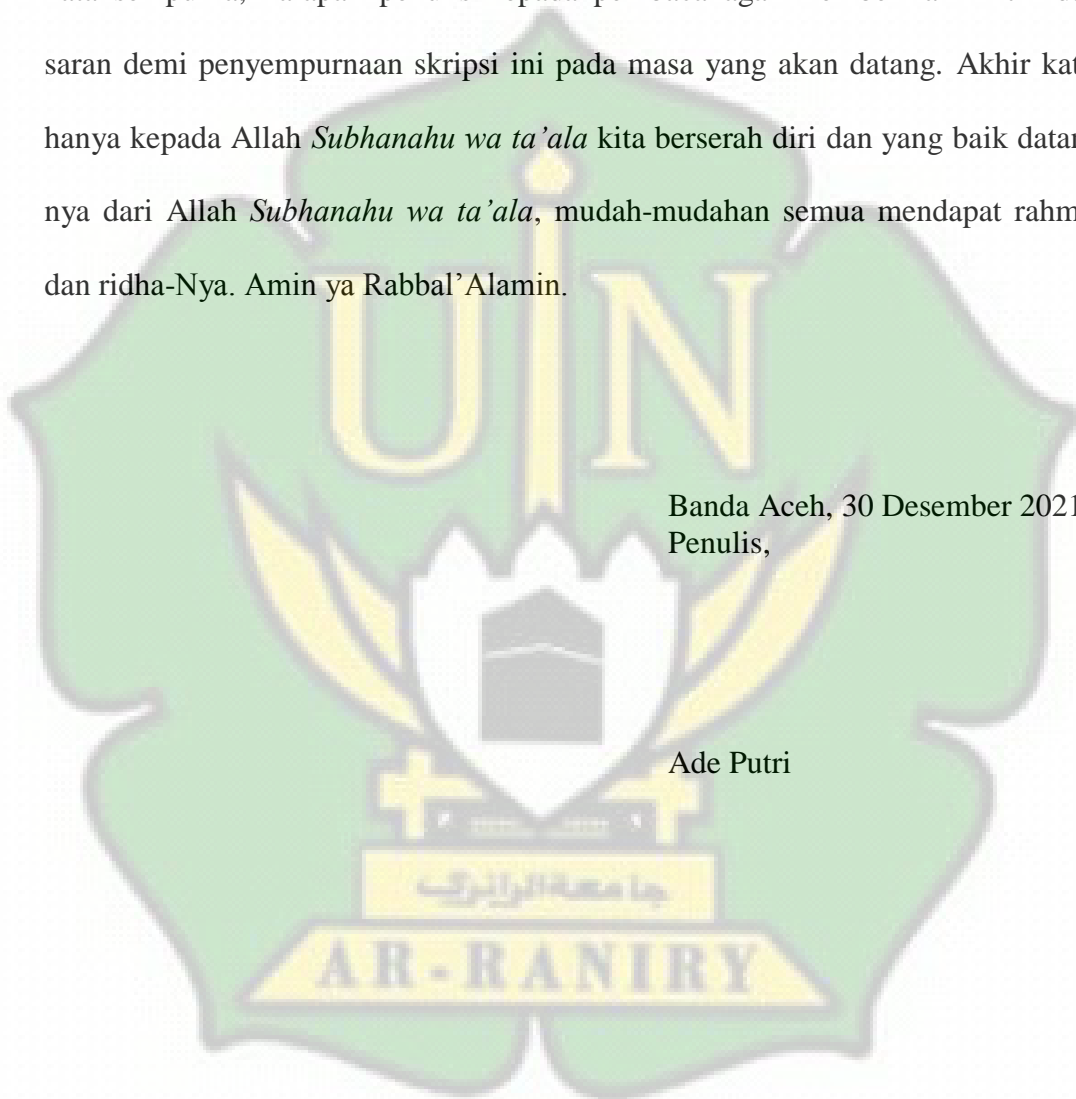
1. Kedua orang tua penulis Ayahanda Hamzah dan Ibunda tercinta Yusufizar yang selalu mendoakan dan memberi motivasi dalam menyusun skripsi ini, serta kepada keluarga saya yang telah membantu memeberi dukungan dalam proses menyusun skripsi.

2. Kepada diri saya sendiri yang sudah berusaha bekerja keras demi tercapainya cita-cita untuk dapat membanggakan kedua orang tua, dan telah mampu melalui segala tantangan dalam proses menyusun skripsi.
3. Kepada Ibu Juli Andriyani, M.Si selaku pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan kontribusi yang sangat besar dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kepada Bapak Syaiful Indra, M.Pd, Kons sebagai pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan arahan, bimbingan, saran-saran serta motivasi kepada penulis.
5. Kepada Bapak Dr. Arifin Zain, M.Ag selaku penasihat Akademik saya yang turut berpartisipasi membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada Bapak Dr. Fakhri, S.Sos, Ma. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Ar-Raniry Banda Aceh.
7. Kepada Bapak Jarnawi, S. Ag, M.Pd selaku ketua program studi bimbingan dan konseling islam dan kepada seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan.
8. Kepada seluruh mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian yang penulis lakukan.
9. Kepada sahabat dan teman-teman baik penulis telah mensupport penulis menyelesaikan tugas akhir ini, juga kepada kawan-kawan seperjuangan di prodi BKI angkatan 2017.

Tiada kata yang dapat melukiskan rasa syukur dan terima kasih kepada semua yang telah memberikan motivasi-motivasi, sehingga penulisan skripsi ini selesai. Penulis menyadari, karya tulis ilmiah ini masih sederhana dan jauh dari kata sempurna, harapan penulis kepada pembaca agar memberikan kritik dan saran demi penyempurnaan skripsi ini pada masa yang akan datang. Akhir kata, hanya kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala* kita berserah diri dan yang baik datang nya dari Allah *Subhanahu wa ta'ala*, mudah-mudahan semua mendapat rahmat dan ridha-Nya. Amin ya Rabbal'Alamin.

Banda Aceh, 30 Desember 2021  
Penulis,

Ade Putri

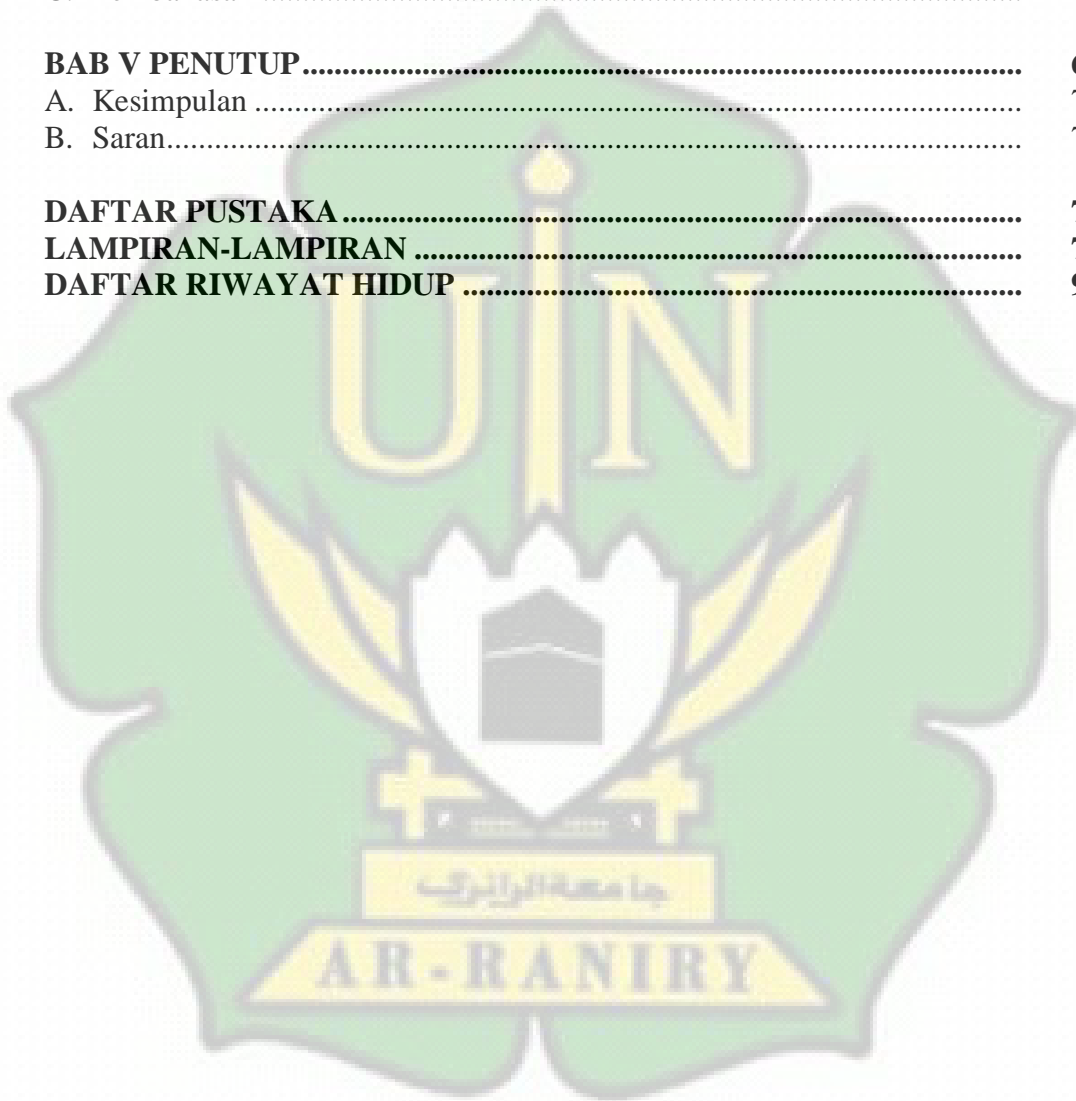




## DAFTAR ISI

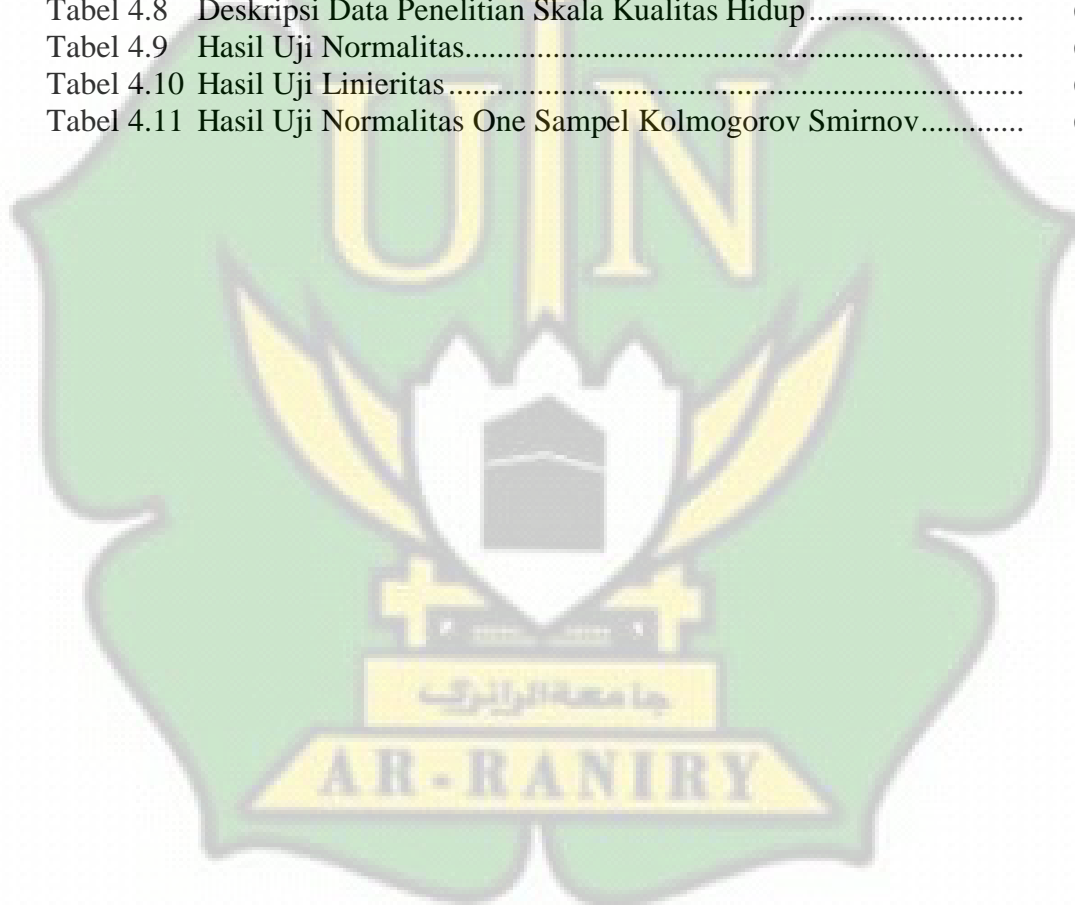
	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Masalah.....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan .....	10
B. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	13
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	13
2. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
3. Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i> .....	21
4. Karakteristik Fase <i>Quarter Life Crisis</i> .....	24
C. Kualitas Hidup .....	25
1. Pengertian Kualitas Hidup .....	26
2. Aspek Pengukuran Kualitas Hidup .....	28
3. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup.....	29
4. Kualitas Hidup Menurut Islam.....	32
D. Hubungan <i>Quarter Life Crisis</i> dengan Kualitas Hidup .....	38
E. Kerangka Berfikir.....	40
F. Hipotesis.....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	42
B. Populasi dan Sampel .....	42
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
D. Teknik Pengumpulan Data.....	47
E. Instrumen Penelitian .....	48
F. Teknik Pengolahan Data .....	50
1. Teknik pengumpulan data.....	50
2. Uji Preasyarat.....	52
3. Teknik Analisis Data.....	53

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>54</b>
A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	54
B. Hasil Penelitian .....	57
1. Kategori Data Penelitian .....	62
2. Hasil Uji Prasyarat .....	63
3. Uji Hipotesis.....	64
C. Pembahasan .....	66
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>73</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>93</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Daftar Populasi.....	44
Tabel 3.2	Daftar Sampel.....	45
Tabel 3.3	Skala Likert .....	48
Tabel 3.4	Kisi-kisi Instrumen <i>Quarter Life Crisis</i> .....	49
Tabel 3.5	Kisi-kisi Instrumen Kualitas Hidup.....	50
Tabel 4.5	Deskripsi Data Penelitian Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	58
Tabel 4.6	Deskripsi Data Penelitian Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	59
Tabel 4.7	Deskripsi Data Penelitian Skala Kualitas Hidup.....	60
Tabel 4.8	Deskripsi Data Penelitian Skala Kualitas Hidup.....	61
Tabel 4.9	Hasil Uji Normalitas.....	62
Tabel 4.10	Hasil Uji Linieritas .....	64
Tabel 4.11	Hasil Uji Normalitas One Sampel Kolmogorov Smirnov.....	66



## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian BerdsarkanJenis Kelamin...	55
Diagram 4.2 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....	55
Diagram 4.3 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Jurusan.....	56
Diagram 4.4 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Semester .....	57



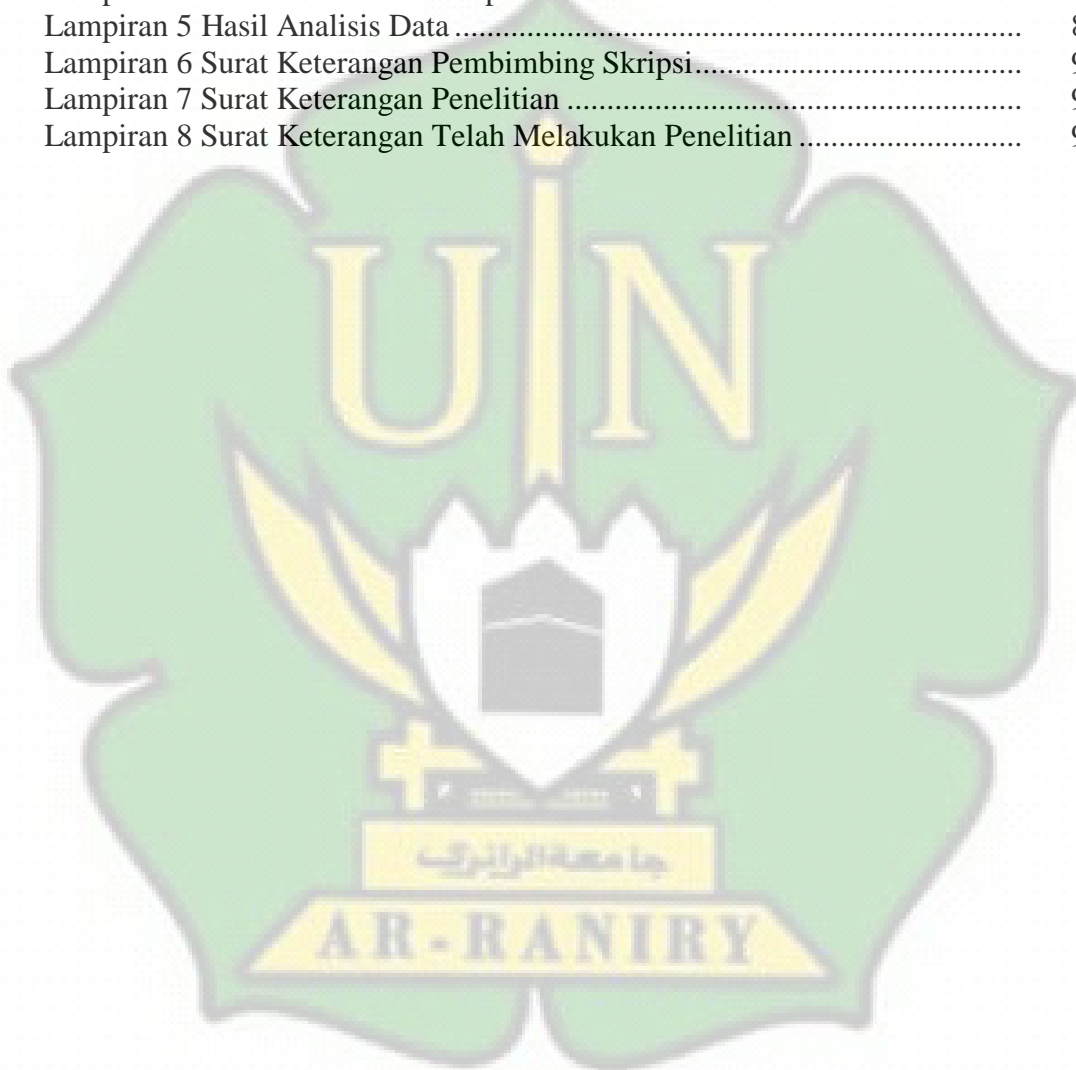
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir..... 40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Identitas Responden.....	74
Lampiran 2 Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	75
Lampiran 3 Skala Kualitas Hidup .....	76
Lampiran 4 Tabulasi Jawaban Responden.....	77
Lampiran 5 Hasil Analisis Data .....	86
Lampiran 6 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi.....	90
Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian .....	91
Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	92



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah kelompok sosial anak muda yang telah dididik dengan kemampuan berpikir logis, kemampuan berpikir konstruktif, menguasai kemampuan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan visioner. Masyarakat memiliki harapan yang tinggi terhadap mahasiswa karena mereka dipandang sebagai penerus bangsa Indonesia di masa depan. Mahasiswa memiliki peran salah satunya berperan sebagai agen perubahan. Namun karena faktor internal dan eksternal, efek ini terkadang tidak optimal. Faktor internal berasal dari diri siswa itu sendiri, seperti kurangnya motivasi, kesadaran diri, makna tujuan hidup, dan pemahaman akan nilai-nilai spiritual kesuksesan. Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi dari lingkungan sekitar, seperti pengaruh teman, aktivitas dan gaya hidup budaya eksternal.<sup>1</sup>

Mahasiswa pada umumnya dapat menempuh waktu 3,5 tahun sampai 4 tahun untuk menyelesaikan gelar sarjana. Skripsi menjadi salah satu syarat untuk dapat memperoleh gelar sarjana (S1). Dalam menyusun skripsi mahasiswa harus

---

<sup>1</sup> Veni Hidayat, *Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Semester Akhir*, Jurnal Psikologi Integrasi. Vol.6 No.2, 2018, Hal.142

memiliki kemampuan dalam hal berpikir, menulis, menganalisa masalah, menarik kesimpulan dan dituangkan hasilnya ke dalam sebuah skripsi.<sup>2</sup>

Penyusunan skripsi sebagai tugas akhir memang membutuhkan suatu ketrampilan dan kemampuan lebih, dan kadang membuat mahasiswa merasa terbebani dengan tugas tersebut. Beban tugas yang dialami mahasiswa dikarenakan banyaknya beban yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut dapat berkembang menjadi perasaan-perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan dan stres yang mengakibatkan kualitas hidup yang semakin buruk.<sup>3</sup>

Kualitas hidup merupakan persepsi dari individu dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka hidup dan dalam kaitannya dengan nilai-nilai, standar dan kekhawatiran dalam hidup. Kualitas hidup adalah indikator penting dalam menilai kesejahteraan hidup individu. Menurut Donald, menyatakan kualitas hidup merupakan suatu terminologi yang menunjukkan tentang kesehatan fisik, sosial dan emosi seseorang serta kemampuannya untuk melaksanakan tugas sehari-hari.<sup>4</sup>

Kualitas hidup adalah sejauh mana individu dapat merasakan dan menikmati terjadinya segala peristiwa penting dalam kehidupannya menjadi

---

<sup>2</sup> Syfa aulia, *Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, Jurnal Keperawatan Jiwa, 2019, Vol.7, No.2, Hal.127.

<sup>3</sup> Nur Mahdi, *Gambaran Kualitas Hidup Mahasiswa Semester Akhir di Salah Satu Perguruan Tinggi Banjarmasin*, Jurnal Darul Azhar, 2020, Vol.9 No.1 hal.56.

<sup>4</sup> Ufaira Rubbyana, *Hubungan antara Strategi Koping Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Skizofrenia Remisi Simtom*, Jurnal Psikologi Klinis, 2012, Vol.1 No.2, hal. 61.



sejahtera. Jika seseorang dapat mencapai kualitas hidup yang tinggi, maka kehidupan individu tersebut mengarah pada keadaan sejahtera (*well being*), sebaliknya jika seseorang mencapai kualitas hidup yang rendah, maka kehidupannya tersebut mengarah pada keadaan tidak sejahtera (*ill being*).<sup>5</sup>

Kualitas hidup yang baik akan membentuk kesejahteraan dan kebermaknaan hidup bagi individu. Individu dengan kualitas hidup yang baik akan menjadikan ia menjalankan hidup dengan baik sesuai dengan tugas pada setiap periode perkembangannya. Penurunan kualitas hidup dapat terjadi karena adanya perubahan tanggung jawab dalam setiap tugas perkembangan, terutama terjadinya penurunan prestasi dapat berpengaruh besar kepada remaja yang sedang menjalani studi, termasuk mahasiswa, terutama mahasiswa yang dinilai memiliki beban akademik yang cukup besar.<sup>6</sup>

Kualitas hidup yang baik akan menjadikan mahasiswa mau belajar keras, dan tekun dalam melaksanakan tatanan prosedur akademisi perkuliahan. Namun pada kenyataannya yang terjadi dilapangan, mahasiswa akhir justru banyak mengalami penurunan kualitas hidup, ditandai dengan adanya penurunan kesejahteraan fisiknya, sering merasa kelelahan, berkurangnya energi dan kurangnya waktu dalam beristirahat. Kesejahteraan psikologi yang menurun dengan munculnya perasaan negatif dan tingkat keberhargaan diri yang rendah. Kesejahteraan social yang menurun yang meliputi kehidupan bersosial dan

---

<sup>5</sup> Anis Ika dkk, *Kualitas Hidup Lanjut Usia, Jurnal Keperawatan*, 2012, Vol. 3 No. 2, hal. 61.

<sup>6</sup> Veny Hidayat, *Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Semester Akhir, Jurnal Psikologi Integratif*, 2018, Vol.6, No.2. hal.143.

hubungan percintaan. Kesejahteraan hidup individual yang menurun ditandai dengan berkurangnya tingkat kebebasan diri yang dirasakan individu. Hal ini yang menyebabkan mereka mudah terpapar oleh kondisi psikologis yang buruk.

Syifa dalam penelitiannya menuliskan mengenai kasus dua mahasiswa perguruan tinggi di Jawa Barat berinsial MB dan RWB berusia 23 tahun bunuh diri pada desember 2018 akibat depresi kala mengerjakan skripsi.<sup>7</sup> Individu dalam keadaan krisis akan menunjukkan kondisi psikologis yang tidak sehat karena mengalami keguncangan akibat ketidakcapaiannya dalam tiap tugas dan harapan dalam hidupnya. Kondisi ini yang kemudian mempengaruhi kualitas hidup dari individu. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rina menuliskan, rendahnya tingkat kualitas hidup individu akan mempengaruhi kesejahteraan dan kebermaknaan hidup bagi individu.

Hal ini sesuai dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Julianty mengenai kualitas hidup penduduk Indonesia, didapati bahwa kualitas hidup yang baik semakin menurun dengan meningkatnya umur seseorang<sup>8</sup>. Hal ini menunjukkan adanya perubahan kualitas hidup seiring bertambahnya usia dengan bertambahnya tugas-tugas di setiap periode perkembangan individu. Masalah-masalah tersebut bisa menjadi tantangan dan hambatan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Banyaknya *stressor* dan tuntutan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa akhir rentan mengalami stres.

---

<sup>7</sup> Syifa aulia, *Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, Jurnal Keperawatan Jiwa, 2019, Vol.7, No.2, Hal.128.

<sup>8</sup> Julianty Pradono dkk, *Kualitas Hidup Penduduk Indonesia Menurut Internasional Classification Of Function And Health (ICF)*, But. Penelitian Kesehatan 2009. Vol. 1 No.10. hal. 4.

Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-raniry Banda Aceh memiliki target pencapaian studi selama perkuliahan seperti target menyelesaikan perkuliahan selama 4 tahun dan mendapatkan gelar sarjana. Berdasarkan hasil pengamatan awal yang penulis lakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-raniry Banda Aceh terdapat beberapa permasalahan seperti mahasiswa tidak bisa menyelesaikan perkuliahan tepat waktu karena masih terdapat mahasiswa yang masih aktif kuliah melebihi jangka waktu 4 tahun pada semua jurusan di fakultas dakwah dan komunikasi.

Mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk dapat menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Mahasiswa berdasarkan usianya berada dalam fase transisi dari masa remaja ke masa dewasa dan mulai menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan. Baik itu tuntutan akademik maupun tuntutan keluarga untuk dapat menyelesaikan gelar sarjana. Hal ini seperti dikutip dalam wawancara dengan salah satu mahasiswa fakultas dakwah yang sedang menempuh semester akhir, yang mana saat ini ia merasa sulit menyelesaikan skripsi dan merasa bahwa skripsi menjadi beban utama yang harus diselesaikan segera. Bebannya akan bertambah apabila tidak segera diselesaikan, terkadang ia juga khawatir akan biaya hidup dan karir kedepan. Keluarga juga berharap ia segera lulus agar segera mendapatkan pekerjaan. Kekhawatiran ini membuat ia tidak bisa fokus dalam mengerjakan skripsi sehingga menjadi kurang produktif.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Komunikasi personal 25 September 2021.

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perasaan negatif yang dialami mahasiswa akhir dalam melaksanakan tugas akhir. Perasaan negatif seperti kebingungan, perasaan tertekan dan kehilangan harapan akan masa depan. Jika tidak di tangani dengan baik, perasaan-perasaan negatif ini yang kemudian berkembang mengakibatkan mahasiswa mengalami *quarter life crisis*.<sup>10</sup>

Menurut Raka yang di kutip dari the Guardian, 85% milenial (kelahiran 1980-2000) mengalami hal serupa diusia 20-30 tahun. Mereka mulai menanyakan tentang diri mereka, “apa yang sebenarnya di cari dalam kehidupan?”. Mereka juga mulai sering kecewa pada diri sendiri. Krisis ini sering terjadi ketika seseorang mulai memasuki usia dewasa, berkisar antara 25-30 tahun. Orang-orang yang mengalami *quarter life crisis* akan mulai merasa khawatir karena ketidakjelasan tentang diri sendiri dimasa yang akan datang. Pada fase ini orang yang mengalami *quarter life* krisis juga mengalami krisis identitas (*identity crisis*), mereka akan mempertanyakan tentang nilai diri sendiri (*value*) dan kepercayaan terhadap kehidupannya dan juga masyarakat di sekitar kehidupannya. Selain itu juga terdapat faktor eksternal lainnya yang menyebabkan seseorang terjerumus ke fase krisis tersebut yaitu tekanan dari keluarga dan juga masyarakat terhadap individu dalam menjalankan kehidupannya di usia dewasa. Krisis ini juga akan mempengaruhi keadaan psikologis seseorang, hal ini akan menyebabkan seseorang mengalami depresi dan gangguan psikologis lainnya<sup>11</sup>.

---

<sup>10</sup> Alfiesyahrianta, Nandi dkk, *Peran Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis (QLC) Mahasiswa*, Gajah Mada Journal of Psychology, Vol.5, No.2, 2019. Hal.130.

<sup>11</sup> Raka dimas dkk, *Perancangan Zine Pengenalandan Penyikapan Quarter-life Crisis untuk anak muda usia 20-24 Tahun*, 2019, Vol. 6 No.3, hal. 3.

Individu yang dalam keadaan krisis akan menunjukkan keadaan psikologis yang tidak sehat karena mengalami keguncangan akibat ketidacapaiannya dalam tiap tugas dan harapan hidupnya. Sebuah penelitian menyatakan, rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis seseorang akan menurunkan tingkat kesejahteraan dari kualitas hidup seseorang yang meliputi keadaan penampilan, harga diri, perasaan positif dan memori.<sup>12</sup>

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan psikologis individu. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda akan menunjukkan kualitas hidup yang berbeda pula dengan individu yang lainnya. Individu dengan tingkat pencapaian dan harapan yang rendah, rentan mengalami krisis dalam kehidupannya sehingga berpengaruh pada kualitas hidup yang dicapainya. Maka peneliti merasa permasalahan ini perlu diangkat dan diteliti lebih lanjut dengan mengangkat judul “Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Akhir”. Peneliti berharap nantinya akan diperoleh pengetahuan mengenai hubungan antara *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa akhir dengan kualitas hidup mahasiswa.

---

<sup>12</sup> Rina Nurul dkk, *Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Kanker Payudara*, Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi, 2018, Vol. 13, No.3, hal.14.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry?
2. Bagaimana kualitas hidup pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry?
3. Bagaimana hubungan antara *quarter life crisis* dengan kualitas hidup pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
2. Untuk mengetahui kualitas hidup pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
3. Untuk mengetahui hubungan *quarter life crisis* dengan kualitas hidup pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

#### **D. Manfaat Penelitian**

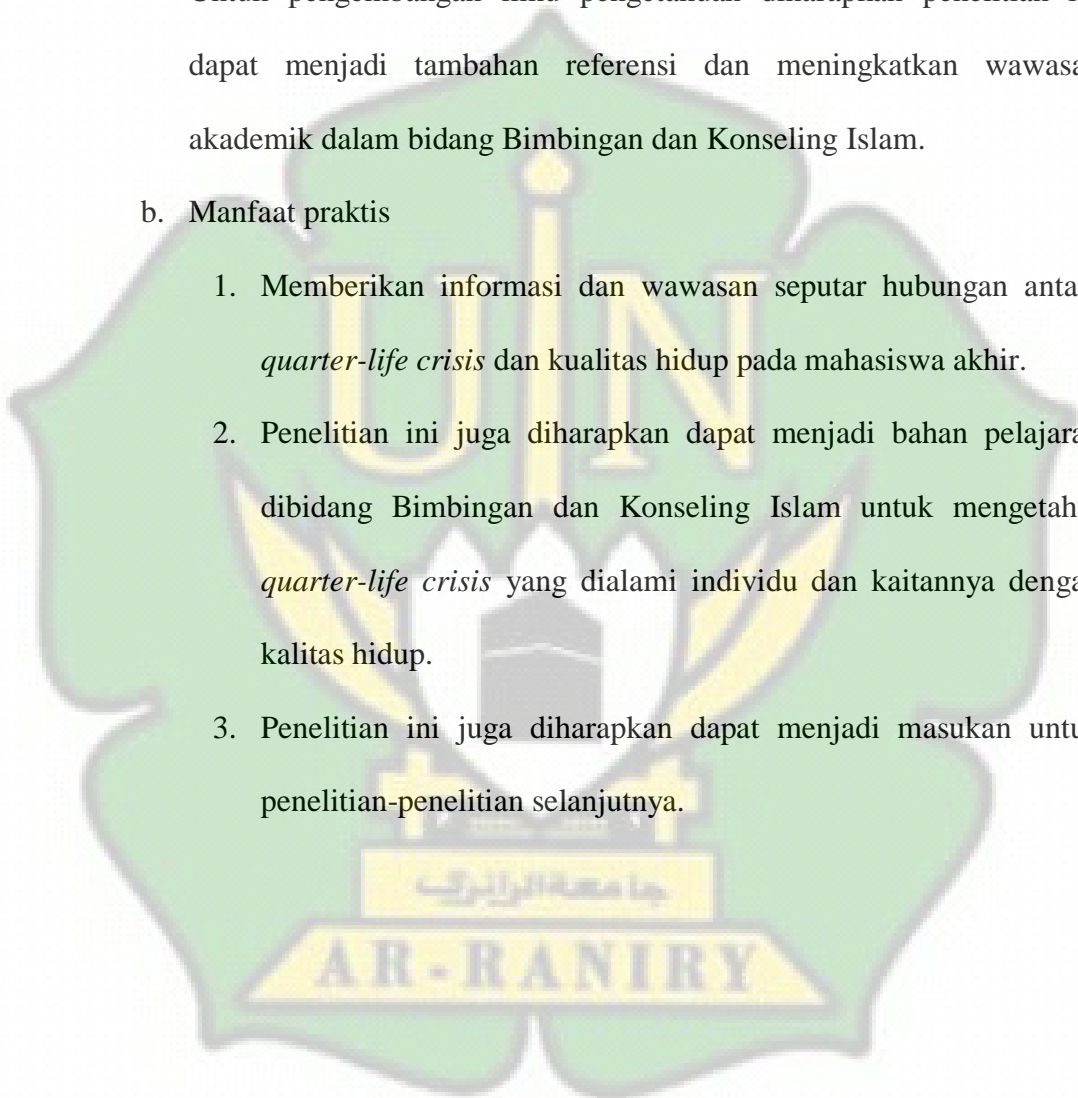
Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### a. Manfaat Teoritis

Untuk pengembangan ilmu pengetahuan diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi dan meningkatkan wawasan akademik dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

##### b. Manfaat praktis

1. Memberikan informasi dan wawasan seputar hubungan antara *quarter-life crisis* dan kualitas hidup pada mahasiswa akhir.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pelajaran dibidang Bimbingan dan Konseling Islam untuk mengetahui *quarter-life crisis* yang dialami individu dan kaitannya dengan kalitas hidup.
3. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Dari hasil kajian dokumentasi terkait dengan hubungan quarter life crisis dengan kualitas hidup pada mahasiswa akhir fakultas Dakwah dan Komunikasi, ada beberapa penelitian yang penulis menganggap ada keterkaitannya yaitu: (1) penelitian Afnan dan Rahmi Fauzia, (2) penelitian Ameliya Rahmawati Putri, (3) Rima Nur Sellyna.

1. Penelitian dari Afnan, Rahmi Fauzia dan Meydisa Utami Tanau dengan judul : Hubungan Afikasi diri dengan Stres pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase *Quarter Life Crisis*, e-journal kognisia, Vol. 3 No. 1 Februari 2020. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang meliputi skala afikasi yang mengukur afikasi diri dan skala stres untuk mengukur stres. Subjek yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 125 subjek dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik nonprobability sampling menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian dengan menggunakan analisis data statistik diperoleh hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara variabel efikasi diri dengan variabel stress yang memiliki nilai korelasi  $r = -0,564$  dari taraf signifikansi  $0,000(p < 0,05)$ . Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang menunjukkan bahwa adanya



hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis.<sup>13</sup>

2. Penelitian dari Ameliya Rahmawati Putri dengan judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir, skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung angkatan tahun 2016 yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi dengan berjumlah 89 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik proportionate random sampling. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data skala psikologi berupa skala likert yang terdiri atas dua skala yaitu, skala quarter life crisis 34 butir aitem ( $\alpha = 0,918$ ) dan skala dukungan sosial 25 butir aitem ( $\alpha = 0,846$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Hasil penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,367 dengan  $p=0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir sehingga hipotesis diterima. Semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Sumbangan efektif sebesar 13,5% yang

---

<sup>13</sup> Afnan, Rahmi, dkk, *Hubungan Afikasi diri dengan Stres pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis*, e-journal kognisia, Vol. 3 No. 1 tahun 2020 (online) diakses 12 april 2021. Hal. 26.

dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini dan 86,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.<sup>14</sup>

3. Penelitian dari Rim Nursellyna dengan judul : Hubungan Dukungan Sosial dan Kualitas Hidup Pada Individu Disabilitas Fisik, Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang, 2018. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dengan sampel penelitian 67 orang. Metode pengambilan data menggunakan skala dukungan social dan kualitas hidup yang dianalisis menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan social dengan kualitas hidup ( $r = 0,634$ ) artinya semakin tinggi dukungan social akan diiringi dengan meningkatnya kualitas hidup pada individu dengan disabilitas fisik.<sup>15</sup>

Meskipun penelitian tersebut dijadikan sebagai rujukan bagi berlangsungnya penelitian ini, namun sudah tentu adanya perbedaan dan persamaan. Persamaan pada penelitian ini dengan sebelumnya adalah sepakat bahwa *quarter life crisis* dan kualitas hidup menjadi isu yang penting yang harus dikaji. Selain itu, persamaan yang berkaitan dengan kualitas hidup merupakan salah satu gambaran sejauh mana individu merasakan dan menikmati segala yang terjadi dalam hidupnya dan melalui permasalahan hidup baik itu yang bersifat

---

<sup>14</sup> Ameliya Rahmawati Putri, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, Skripsi, Fakultas Usuludin UIN Raden Intan Lampung. 2020. Hal. 60.

<sup>15</sup> Rima Nurselly, *Hubungan dukungan social dan Kualitas Hidup pada Individu Disabilitas Fisik*, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang. 2018. Hal. 17

eksistensial maupun emosi, sehingga mampu melalui hidup dengan baik. Sedangkan perbedaan yakni terletak pada variabel, metode penelitian, serta subjek dan objek penelitian. Sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini adalah orosinil karena belum ada penelitian yang mengkaji tentang hubungan *quarter life crisis* dengan kualitas hidup mahasiswa akhir Fakultas dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

## **B. *Quarter Life Crisis***

Pada sub bab ini akan dibahas mengenai konsep, aspek-aspek, faktor-faktor, dan karakteristik fase *quarter life crisis*.

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

Menurut Alexander Robbins dan Abby Wilner dalam buku mereka *Quarter Life Crisis: Unik Tantangan Kehidupan di usia dua puluhan*, *quarter life crisis* pada dasarnya adalah sebuah periode kecemasan dan ketidakpastian yang sering menyertai transisi kemasa dewasa. *Quarter life crisis* adalah sebuah fenomena yang dialami oleh banyak orang dewasa usia sekitar 20 tahun. Individu yang di dalam melewati tahapan perkembangannya tidak mampu merespons dengan baik berbagai persoalan yang dihadapi dan mengalami berbagai permasalahan psikologis, mereka merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional.<sup>16</sup>

*Quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya

---

<sup>16</sup> Alexandra Robbins & Abby Wilner, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of life in Your Twenties*, 2001 (New York : Jeremy P. Tarcet/Putnam). Hal. 2

pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya ditandai dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya.<sup>17</sup>

Menurut Fischer, *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. Sedangkan Nash dan Murray mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier.<sup>18</sup>

Gerhana mengutip pendapat Robbins yang berpendapat individu usia 20-an dipaksa untuk mengikuti tuntutan tersebut bertentangan dengan keinginan yang ingin dicapai. Banyaknya tuntutan membuat individu merasa kebingungan untuk memilih mana yang harus dilakukan. Di usia ini akan muncul banyak pertanyaan seperti *goals* apa yang ingin diraih, cara untuk menemukan *passion*, kapan harus melepas *goals* yang ingin diraih dan memulai kembali. Hal ini yang menimbulkan krisis pada individu, yang biasanya disebut dengan *Quarter life crisis*.<sup>19</sup>

Pada umumnya *quarter life crisis* muncul pada usia 18. Robbins dan Wilner menyatakan periode ini dimulai dari masa remaja akhir hingga

---

<sup>17</sup> Ibid., hal. 3

<sup>18</sup> Alfiesyahrianta dkk, *Peran Religiusitas Terhadap Quater-life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*, Gadjah Mada Journal Of Psikoogi, vol. 5, no. 2, 2019. Hal.130.

<sup>19</sup> Gerhana Nurhayati, *perancang buku ilustrasi*, Bima Agus 2017, hal.38.

pertengahan 30-an, hal ini ditandai dengan mulainya mempertanyakan perubahan dan masa depan mereka di hari yang akan datang.<sup>20</sup>

Dari pendapat para ahli diatas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa *quarter life crisis* adalah periode krisis dimana seseorang mengalami kegelisahan dan kecemasan karena mulai mempertanyakan arah dan tujuan hidupnya, pencapaian yang harus diraih dan kepuasan terhadap apa yang sedang dijalani. *Quarter life crisis* dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan, tekanan dan perasaan negatif seperti kebimbangan terhadap pencapaian karir, dan kekhawatiran tentang masa depan.

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

Ada tujuh aspek *quarter life crisis* yang dialami individu sebagaimana dikemukakan oleh Robbins dan Wilner, yaitu:<sup>21</sup>

### a) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Semakin banyaknya pilihan dalam hidup akan memunculkan pula harapan-harapan yang membuat individu menjadi takut dan bingung. Hal ini disebabkan individu percaya bahwa keputusan yang dipilih sekarang akan mengubah perjalanan hidupnya, sehingga seseorang akan begitu memikirkan apakah keputusan yang dibuat merupakan suatu pilihan yang tepat. Adapun yang membuat individu semakin bimbang adalah bahwa tidak adanya pengalaman sebelumnya dalam mengetahui

---

<sup>20</sup> Alice Stapleton dkk, *Coaching Clients through the Quarter-life Crisis: What Work?*, International Journal of Evidence, 2012 Special Issue No.6. hal. 131.

<sup>21</sup> Alexandra Robbins & Abby Wilner, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of life in Your Twenties*, 2001 (New York : Jeremy P. Tarcet/Putnam). Hal. 7.

apakah keputusan yang diambil merupakan pilihan yang tepat. Selain itu individu juga bingung keputusan yang dibuat untuk jangka pendek atau jangka panjang.

b) Putus asa

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

c) Penilaian diri yang negatif

Kecemasan menjadi dewasa, ketakutan akan kegagalan, ketidaktahuan dalam membuat keputusan penting, dan masalah identitas diri membuat individu tertekan karena semua hal tersebut merupakan hal yang tidak diharapkan. Individu mulai menanyakan

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

d) Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan yang menjadi tempat individu beraktifitas, menjadi tempat tinggal atau tempat berasal tentu memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tapi juga tidak bisa meninggalkan keputusan yang lain. Situasi demikian ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana dia mengetahui siapa sebenarnya dirinya, apa yang bisa dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini secara jernih. Tapi situasi sulit tersebut memang tidak mudah dihadapi individu yang bertambah semakin larut pada kebingungan yang dia maknai seperti labirin yang tak berujung. Terkadang individu seperti tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulainya.

e) Perasaan cemas

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

f) Tertekan

Individu merasakan bahwa masalah yang dihadapi semakin terasa berat dari hari ke hari. Membuat banyak aktifitas dirinya yang lain kemudian terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal. Ada keyakinan pada diri individu bahwa masalahnya selalu hadir dimana saja dia berada. Membebaninya dalam banyak hal yang semestinya bisa dilakukan dengan efektif. Individu merasakan bahwa ketidakberhasilan dalam menghadapi hidup membuat individu semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses.

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

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



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

Berdasarkan beberapa aspek-aspek *quarter life crisis* diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa individu dalam menghadapi fase *quarter life crisis* memiliki perasaan cemas khawatir dan penilaian diri yang negatif yang dapat berdampak buruk pada keadaan psikologis individu. Hal ini yang kemudian menjadikan individu mengalami krisis identitas pada usia dewasa awal.

Aspek-aspek *Quarter life crisis* pada dewasa awal adalah sebagai berikut:<sup>22</sup>

1. Kebimbangan dalam mengambil keputusan. Individu pada fase *quarter life crisis* mulai dihadapkan dengan harapan-harapan dan pilihan hidup yang membuat individu menjadi takut dan bingung dalam mengambil keputusan.

---

<sup>22</sup> Rizky Ananda, *Hubungan Lonlines dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*, Jurnal Penelitian Psikologi, Vol.8, No.5. Hal.5.

2. Purus asa. Harapan dan impian yang pada awalnya berjalan dan mulai mendapati hambatan yang kemudian mendapati kegagalan membuat individu kehilangan harapan dan merasa gagal.
3. Penilaian diri negatif. Masalah yang didapat individu selama krisis emosional membuat individu mulai menanyakan dirinya dan kerap merasa gagal dalam hidupnya.
4. Cemas dengan masa depan. Individu pada fase krisis mulai memikirkan harapan dan tujuan hidup, kerap kali khawatir akan kemungkinan yang terjadi.
5. Tertekan. Banyaknya tugas-tugas dan tantangan membuat individu merasa semakin sulit menghadapi masalah, dan kerap merasa terbebani.
6. Khawatir terhadap hubungan relasi. Kekhawatiran yang dipikirkan individu pada masa ini adalah bagaimana menemukan teman hidup dan menjalani kehidupan berumah tangga.

Berdasarkan dari pemaparan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa aspek-aspek *quarter life crisis* terdiri dari kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif , cemas dengan masa depan, tertekan dan khawatir terhadap hubungan relasi.

### 3. Faktor-faktor Penyebab *Quarter life crisis*

Ada beberapa faktor yang menyebabkan individu mengalami krisis dalam kehidupan, diantaranya ada faktor intern (dalam diri individu ) dan faktor ekstern (luar diri individu):<sup>23</sup>

1) Dari dalam diri. Individu pada usia 20an belum dapat berkomitmen dengan identitas diri yang dipilih. Hal ini menyebabkan krisis pada individu.

2) Dari luar diri

a) Keluarga. Individu yang berhasil meraih sesuatu berdasarkan keinginan orangtua. Padahal di usia ini individu sudah bisa menentukan sendiri masa depan mereka. Keinginan orangtua yang tidak sesuai dengan keinginan individu akan memunculkan krisis.

b) *Social clock*. Merupakan norma kultural atau ekspektasi masyarakat terhadap peristiwa kejadian hidup individu seperti waktu untuk memulai karir, menikah dan berkeluarga. Di Indonesia, Masyarakat berekspektasi individu usia 23 sudah memiliki pekerjaan yang layak, usia 25 sudah menikah dan berkeluarga, usia 27 sudah memiliki anak. Ekspektasi-ekspektasi ini yang membuat individu mengalami krisis.

---

<sup>23</sup> Afna dkk, *Hubungan...*, hal. 39.

Arnet Mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor dari internal dan eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis* antara lain:<sup>24</sup>

1) Faktor internal

Faktor *quarter life crisis* yang berasal dari dalam diri individu adalah sebagai berikut:

- a. *Identity exploration*, individu mulai mencari dan mengeksplorasi identitas diri secara serius dan fokus mempersiapkan diri untuk kehidupan selanjutnya seperti percintaan dan pekerjaan. Proses pencarian ini yang kemudian membuat seseorang mengalami kebingungan dan kecemasan yang membuat seseorang rentan terhadap *quarter life crisis*.
- b. *Instability*, individu mengalami perubahan terus menerus dimana individu disibukkan dengan tantangan akademik, pencarian pekerjaan, kegelisahan untuk mandiri, dan lain sebagainya. Perubahan-perubahan tersebut kemudian menuntun individu untuk selalu siap pada berbagai keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya.
- c. *Being self-focused*, individu mulai berusaha untuk menjadi mandiri, mulai dari belajar untuk membuat keputusannya sendiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut, karena orang lain tidak benar-benar memahami apa yang diinginkan.

---

<sup>24</sup> Arnett, J.J.. *Conceptions of The Transition to Adulthood : Perspective from Adolescence through Midlife*. Journal of Adult Development, 2001 Vol.8, No.2, hal. 134

- d. *Feeling in between*, terkadang individu akan merasa dirinya bukan lagi remaja, namun di lain waktu dirinya juga merasa belum memenuhi kriteria dewasa, seperti bertanggung jawab sepenuhnya atas diri sendiri.
- e. *The age of possibilities*, pada tahapan ini individu mengalami berbagai kemungkinan, mulai menyusun harapan dan impian yang akan di lakukan dimasa yang akan datang, dan mulai mempertanyakan kemungkinan yang terjadi terhadap harapan dan impiannya dimasa yang akan datang.

## 2) Faktor eksternal

Faktor dari luar diri yang mempengaruhi *quarter life crisis* individu adalah:

- a. Teman, percintaan dan relasi dalam keluarga. Dalam menjalani hubungan terkadang individu mulai mendapat tututan dan beban seperti harapan keluarga, dan menemukan teman sejati.
- b. Kehidupan pekerjaan dan karir. Perubahan lingkungan dalam dunia kerja yang penuh persaingan dan tekanan membuat individu harus beradaptasi dengan hal tersebut.
- c. Tantangan akademik. Terkadang individu merasa tertantang untuk melakukan sesuatu namun disisi lain membuat individu merasa ragu dengan kemampuan diri dan mulai mempertanyakan pilihan yang diambil telah tepat atau tidak.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu dari dalam diri individu dimana individu yang tidak dapat memenuhi harapan dan komitmen pada dirinya menyebabkan individu mengalami krisis. Sedangkan faktor dari luar diri individu dipengaruhi oleh harapan dan tuntutan serta norma yang terbentuk di masyarakat dimana apabila individu gagal memenuhi harapan tersebut yang kemudian menimbulkan kekhawatiran dan tekanan.

#### **4. Karakteristik Fase *Quarter life crisis***

Dalam sebuah wawancara yang dilakukan pada individu rentang usia 25-35 tahun. Dalam analisisnya terdapat 4 fase dari *quarter life crisis*:<sup>25</sup>

1. Fase pertama. Dewasa awal menemukan dirinya telah berkomitmen untuk hubungan tertentu, pekerjaan atau kelompok sosial, tetapi pada realisasinya yang terjadi tidak pada kenyataan yang mereka inginkan dalam jangka panjang. Sehingga muncul konflik batin, dan konflik batin atas situasi ini terus berlanjut untuk beberapa waktu.
2. Fase kedua. Pada fase ini individu dibawa pada puncak emosional krisis, pada fase ini seseorang akan mengambil langkah aktif untuk keluar dari komitmen yang telah mereka buat, dan mencoba memisahkan diri dari keadaan saat ini. Selama tahap ini seseorang mungkin merasa bahwa mereka telah kehilangan sementara identitas mereka.

---

<sup>25</sup> Oliver Robinson, *Emerging Adulthood, early adulthood and quarter-life crisis : Updating Erikson for the 21st century*, New York: Routledge, 2015. Hal. 9

3. Fase ketiga. Pada fase ini seseorang mengadopsi gaya hidup baru, sekali lagi mereka mengeksplorasi identitas kembali, dan mencoba dengan alternatif kemungkinan yang baru, membuat perubahan dan fokus pada diri mereka sendiri. Mereka cenderung fokus pada diri mereka sendiri daripada orang lain ketika mereka mencoba untuk mendapatkan kembali keadaan stabil.
4. Fase keempat. Pada tahap ini mereka berkomitmen untuk peran baru yang dianggap lebih otentik dan termotivasi secara intrinsik. Mereka menggambarkan rasa diri lebih dalam diarahkan dan kurang di definisikan oleh eksternal peran, dan lebih besar dari hari ke hari rasa kepuasan dan mengendalikan diri dari pra-krisis kehidupan.

Dari pendapat diatas peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *quarter life crisis* adalah periode krisis dimana individu mengalami berbagai macam tekanan, kegelisahan dan kecemasan yang berdampak pada kehidupan individu. Individu yang mampu melewati fase ksisisnya akan mampu menemukan arah kembali dan mampu mengendalikan diri dari situasi krisis dalam kehidupannya.

### **C. Kualitas Hidup**

Pada sub bab ini akan dibahas mengenai konsep, aspek, dan faktor yang mempengaruhi kualitas hidup.

## 1. Defenisi Kualitas Hidup

Menurut WHOQoL-BREF (World Health Organization Quality of Life-BREF), kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap posisinya dalam kehidupan, dalam konteks budaya, sistem nilai dimana mereka berada dan hubungannya terhadap tujuan hidup, harapan, standar, yang di terapkan pada perhatian diri seseorang.<sup>26</sup>

Menurut World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) Group mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu tentang posisinya di kehidupan dalam konteks kebudayaan dan sistem nilai dimana mereka hidup, berhubungan dengan tujuan, harapan, ukurang dan perhatian individu tersebut. WHO berpendapat bahwa kualitas hidup adalah suatu keadaan dimana tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga adanya keseimbangan antara fungsi fisik, mental, dan sosial.<sup>27</sup>

Felce dan Perry mendefinisikan kualitas hidup sebagai fenomena psikologis dimana kualitas hidup adalah keseluruhan kesejahteraan umum yang terdiri dari ppenjelasan objektif dan evaluasi subjektif dari kesejahteraan fisik, material, sosial, dan emosional bersama dengan tingkat pengembangan pribadi

---

<sup>26</sup> Rina Nurul dkk, *Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Kanker Payudara*, Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi, 2018, Vol. 13, No.3 . hal.145.

<sup>27</sup> Delwien esther dkk, *Fakto Faktor Yang mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga*, Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan, 2018, Vol.1. hal.2.



dan aktivitas yang mempunyai tujuan yang seluruhnya melalui pertimbangan nilai-nilai pribadi individu.<sup>28</sup>

Donald menyatakan kualitas hidup merupakan suatu terminologi yang menunjukkan tentang kesehatan fisik, sosial dan emosi seseorang serta kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari.<sup>29</sup>

Menurut Rapley, kualitas hidup adalah sejauh mana seseorang dapat merasakan dan menikmati terjadinya segala peristiwa penting dalam kehidupannya menjadi sejahtera. Persepsi individu tentang posisinya di kehidupan yang diinginkan, dan diharapkan dan merasa pentingnya hidup dalam segala kondisi dan hubungannya dengan tujuan, harapan dan perhatian individu dengan keadaan dimana tidak hanya terbebas dari penyakit, keseimbangan fungsi fisik, mental dan sosial. Jika seseorang dapat mencapai kualitas hidup yang tinggi, maka kehidupan individu tersebut mengarah pada keadaan sejahtera (*well being*), sebaliknya jika seseorang mencapai kualitas hidup yang rendah, maka kehidupannya tersebut mengarah pada keadaan tidak sejahtera (*ill being*).<sup>30</sup>

Berdasarkan beberapa definisi diatas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa kualitas hidup adalah persepsi individu mengenai dirinya di kehidupan yang mencakup beberapa komponen seperti tujuan, harapan, hubungan

---

<sup>28</sup> Rina, nurul dkk, *gambaran...* hal. 145.

<sup>29</sup> Ufaira Rubbyana, *Hubungan antara Strategi Koping dengan Kualitas Hidup pada Penderita Skizofrenia Remisi Simptom*, Jurnal psikologi Klinis, 2012, Vol.1, No.2, Hal.61.

<sup>30</sup> Anis Ika dkk, *Kualitas Hidup Lanjut Usia*, JurnalKeperawatan, 2012, Vol.3,No.2. hal.125.

intrapersonal, psikososial, ekonomi dan budaya yang dapat menggambarkan keunggulan individu dalam keberlangsungan hidup.

## 2. Aspek Pengukuran Kualitas Hidup

Menurut WHO Quality of Life (WHOQOL), menyatakan bahwa pengukuran kualitas hidup didasarkan pada 6 aspek yaitu:<sup>31</sup>

- 1) *Physical health*, yaitu kesehatan fisik. Diantaranya aktivitas sehari-hari, tingkat energi dan kelelahan, tidur dan istirahat, kapasitas kerja, dan ketergantungan terhadap obat-obatan dan alat bantu medis.
- 2) *Psychological*, kondisi psikologis. Diantaranya image tubuh dan penampilan, perasaan negatif, perasaan positif, harga diri, proses belajar, memori dan konsentrasi.
- 3) *Level of independence*, tingkat kebebasan seseorang. Diantaranya peluang memperoleh kebebasan, keterampilan baru, aksesibilitas dan kualitas, lingkungan rumah, dan kegiatan rekreasi.
- 4) *Social relationships*, hubungan dengan sosial. Diantaranya hubungan pribadi, dukungan sosial, dan aktivitas seksual.
- 5) *Environment*, yaitu lingkungan hidup. Diantaranya sumber keuangan, lingkungan rumah, peluang untuk memperoleh informasi, partisipasi dan lingkungan fisik (polusi, suara, lalu lintas, iklim)
- 6) *Spiritual/religion*, yaitu keberagamaan, kepercayaan, atau keyakinan yang dianut seseorang.

---

<sup>31</sup> Rina Nurul dkk, *Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Kanker Payudara*, Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi, 2018, Vol. 13, No.3 . hal.145

Namun menurut Rapley membagikan aspek pengukuran kualitas hidup menjadi 4 aspek:

- 1) *Physical health* (kesehatan fisik). Kesehatan fisik meliputi aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat dan perawatan medis, tingkat energi dan kelelahan, mobilitas, tidur dan istirahat, serta kapasitas kerja.
- 2) *Psychological* (kondisi psikologis). Psikologi meliputi citra tubuh dan penampilan, perasaan negatif, perasaan positif, harga diri, spiritual, serta berpikir, belajar, memori dan konsentrasi.
- 3) *Social relationships* ( hubungan sosial). Hubungan sosial meliputi kehidupan sosial, dan aktivitas seksual.
- 4) *Environment* (lingkungan hidup). Lingkungan meliputi sumber keuangan, kebebasan, keamanan fisik dan perawatan kesehatan dan sosial lingkungan rumah.

Berdasarkan dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek pengukuran kualitas hidup yaitu kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial dan lingkungan hidup.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup

Terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup, yaitu:<sup>32</sup>

- 1) Jenis kelamin. Adanya perbedaan antara kualitas hidup laki-laki dan perempuan, dimana kualitas hidup laki-laki cenderung lebih baik dari kualitas hidup perempuan.
- 2) Usia. Terdapat pengaruh usia terhadap kualitas hidup, dimana individu dewasa mengekspresikan kesejahteraan yang lebih tinggi pada usia dewasa mudanya.
- 3) Pendidikan. Kualitas hidup akan meningkat seiring dengan lebih tingginya tingkat pendidikan yang didapatkan oleh individu.
- 4) Pekerjaan. Terdapat perbedaan kualitas hidup antara penduduk yang berstatus sebagai pelajar, penduduk yang bekerja, penduduk yang tidak bekerja (sedang mencari pekerjaan), dan penduduk yang tidak mampu bekerja atau memiliki *disability* tertentu.
- 5) Status perkawinan. Terdapat perbedaan kualitas hidup antara individu yang tidak menikah, individu bercerai ataupun janda, dan individu yang menikah atau kohabitasi. Penelitian empiris di Amerika secara umum menunjukkan bahwa individu yang menikah memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi daripada

---

<sup>32</sup> Haryati Zainuddin dkk, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Orang Dengan HIV/AIDS di LSM Perjuangan Kupang*, Jurnal keperawatan, 2013. Hal.12.

individu yang tidak menikah, bercerai, ataupun janda/duda akibat pasangan meninggal.

- 6) Penghasilan/ tingkat ekonomi. Adanya pengaruh dari faktor demografi berupa penghasilan dengan kualitas hidup yang dihayati secara subjektif.
- 7) Hubungan sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan terdapat tujuh faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Faktor tersebut adalah, jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, penghasilan/tingkat ekonomi, dan hubungan sosial.

Menurut Indra Yohanes, kualitas hidup individu dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:<sup>33</sup>

- 1) Kesehatan fisik, kesehatan fisik akan mempengaruhi kegiatan sehari-hari individu sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dari individu tersebut.
- 2) Kesehatan psikologis, kesehatan psikologis akan membawa individu kepada pikiran-pikiran yang positif sehingga berdampak pada penilaian diri yang akan meningkatkan kualitas hidup dari individu tersebut.
- 3) Jejaring sosial, individu yang memiliki kualitas hubungan yang baik dengan lingkungannya akan membentuk kepuasan didalam hidupnya.

---

<sup>33</sup> Indra Yohanes, *Pengukuran dan Faktor Kualitas hidup pada Orang Lanjut Usia*, Journal of Health and Behavioral Science, Vol.1, No.3, hal. 151.

- 4) Keadaan lingkungan hidup dan kondisi ekonomi. Lingkungan sekitar seperti demografi, sosial budaya, kondisi alam sangat berpengaruh pada kualitas hidup individu.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup dari individu dapat dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisik, kesehatan psikologis, jejaring sosial dan keadaan lingkungan hidup.

#### 4. Kualitas Hidup Menurut Islam

Dalam perspektif Islam, kualitas hidup merupakan penilaian seseorang dalam kebermaknaan dalam dirinya. Seseorang yang memiliki kualitas hidup yang baik akan memberikan manfaat bukan hanya kepada dirinya sendiri tapi juga memberikan manfaat bagi orang lain. Manusia berkualitas hendaknya mempunyai ciri sebagai hamba Allah yang beriman, sehingga dalam keadaan apapun tetap bermunajah kepada Allah SWT.<sup>34</sup>

Menurut konsep Al-Quran, kualitas hidup manusia sebagai seorang khalifah yang diharapkan oleh Allah SWT adalah mereka yang memiliki kualitas hidup lebih dibandingkan dengan manusia pada umumnya dari tiga indikator dalam diri manusia yaitu dari otaknya, hatinya, dan amal shalehnya, sehingga bisa menjalankan tugas sebagai khalifah di muka bumi yang diharapkan oleh Allah SWT.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Lailatul, Karimullah, *Resiliensi Keluarga dan Kualitas Hidup di Era Pandemi Menurut Tinjauan Islam*, Jurnal Prosiding Berkala Psikologi, 2020, Vol.2, hal. 367.

<sup>35</sup> Rasmanto, *Konsep Al-Quran tentang Kualitas Hidup Manusia Sebagai Khalifah di Muka dan Maslahatnya Terhadap Manusia Lain*, Jurnal Studi Al-Quran, 2021, Vol.17, No. 1, hal. 102.

Menggunakan otaknya manusia memiliki kelebihan dalam hal kecerdasan sehingga bisa memiliki ilmu pengetahuan dengan berpikir akan sesuatu yang ada didalam alam ini menjadi objek kajiannya untuk menemukan ide-ide baru untuk kemaslahatan dirinya dan umat. Menggunakan hatinya manusia mampu untuk berzikir kepada Allah SWT untuk menimbulkan keimanan yang sempurna. Serta dengan hatinya ia bisa mengontrol semua emosinya pada situasi dan kondisi yang sesuai dengan syariat sehingga ia bisa merespon semua yang terjadi dengan tepat. Manusia akan mempergunakan badan atau tubuhnya untuk melakukan amal sholeh berupa tindakan nyata yang bisa menghasilkan sesuatu budaya atau karya, cipta dan karsa yang timbul, tumbuh dan berkembang dalam rangka memenuhi kebutuhan hidup. Sehingga dengan amal sholehnya maka akan tercipta kebenaranm kebaikan dan keindahan dalam kehidupan individual dan bersosial.<sup>36</sup>

Berdasarkan ajaran islam kualitas hidup tidak dilihat dari segi materi dan capaian hidup saja. Namun dilihat bagaimana seseorang tersebut menjalani hidupnya penuh dengan makna, bukan hanya untuk dirinya sendiri tapi juga bermakna untuk orang lain. Dengan demikian jika seseorang memberikan manfaat kepada orang lain, maka hal kebaikan tersebut akan kembali kepada dirinya sendiri.

---

<sup>36</sup> Ibid., hal. 103

Berikut merupakan dimensi-dimensi kualitas hidup ditinjau berdasarkan Al-Quran dan As-Sunnah:<sup>37</sup>

a. Kesehatan fisik.

Dalam ajaran islam, sehat secara fisik seperti menjaga kebersihan, makan minum yang baik dan halal, dan melakukan istirahat yang cukup, sebagaimana firman Allah SWT:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۖ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۚ

Artinya: *“dan kami menjadikan tidurmu untuk istirahat, dan kami menjadikan malam sebagai pakaian, dan kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan.”*<sup>38</sup>

Dalam tafsir Al-Misbah menjelaskan makna yang terkandung dalam ayat ini adalah tidur merupakan berhentinya atau berkurangnya kegiatan saraf otak manusia. Karena itulah ketika tidur, energi dan panas tubuh menurun. Pada waktu tidur, tubuh merasa tenang dan rileks setelah otot atau saraf letih bekerja. Semua hal itu menyebabkan tidur sebagai waktu istirahat yang paling baik bagi manusia, sebagaimana yang dikatakan pada ayat ini, menamai siang dengan hidup dan malam yang menadi waktu tidur.<sup>39</sup>

<sup>37</sup> Lailatul, *Resiliensi...* hal. 372.

<sup>38</sup> Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya.....*, Q.S. An-Naba: 9-11

<sup>39</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 15*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 10.



b. Kesehatan psikologis.

Dalam perspektif islam, kesehatan mental merupakan kemampuan diri individu dalam mengatur fungsi kejiwaannya serta mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekitar. Tidak seimbangny jiwa dapat menciptakan kegelisahan, kesedihan, kemarahan dan lain-lain.

Sebagaimana sabda Rasulullah ﷺ :

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ . أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya: *ketahuilah, sesungguhnya di dalam tubuh terdapat segumpal daging. Jika segumpal daging itu baik, maka baiklah seluruh tubuhnya, dan jika segumpal daging tersebut buruk, maka buruklah seluruh tubuhnya. Dan segumpal daging itu adalah hati. (HR: Bukhari dan Muslim).*

Hadits di atas menjelaskan bahwa hati manusia memegang kendali penting atas kebahagiaan hidup. Dalam ajaran agama islam hati yang selamat dari semua penyakit tercela adalah hati yang di dalamnya diisi dengan rasa cinta dan takut kepada Allah swt, untuk menghindari penyakit hati hendaklah manusia melakukan kegiatan yang positif, seperti membaca al-Quran, berzikir, beramal sholeh dan menghindari maksiat.<sup>40</sup>

<sup>40</sup> Musthafa Diep, *Al-Wafi Syarah Hadits Arba'in Imam An-Nawawi*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2008. Hal. 41.

c. Hubungan sosial.

Di dalam Al-Quran terdapat ayat yang menjelaskan tentang pentingnya silaturahmi, menghargai dan menciptakan ketenangan dan kedamaian serta menjaga perkataan. Sehingga dapat menciptakan ketentraman dalam menjalani hubungan sosial. Manusia diciptakan untuk saling mengenal satu sama lain dan saling tolong menolong dalam mengembangkan potensinya sehingga menjadi bagian dari lingkungan sosial atau masyarakat. Seperti dalam firman Allah SWT:

يٰٓأَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا

زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ ۚ

وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١١٠﴾

Artinya: “Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim.

*Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.*<sup>41</sup>

Pada ayat ini mengarahkan manusia untuk menjaga persatuan dan kesatuan dalam masyarakat, serta bantu-membantu dan saling menyayangi karena pada dasarnya manusia berasal dari satu keturunan, tidak ada perbedaan. Semua dituntut untuk menciptakan kedamaian dan rasa aman dalam masyarakat, serta saling menghormati hak asasi manusia.<sup>42</sup>

d. Lingkungan.

Allah dan Rasul-Nya selalu mengingatkan umat manusia untuk menjaga kelestarian lingkungan, dan melarang manusia untuk merusak bumi setelah Allah SWT memperbaikinya. Allah memperbaiki bumi melalui datangnya para nabi yang memperbaiki keadaan bumi. Sebagaimana firman Allah SWT:

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَأَدْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ

رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

<sup>41</sup> Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*....., Q.S. An-Nisa: 1

<sup>42</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 2*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 330.

Artinya: “ dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan Berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah Amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.”<sup>43</sup>

Makna yang terkandung dalam ayat ini melarang melakukan pelampauan batas, melarang melakukan kerusakan di bumi. Alam raya telah diciptakan Allah swt dalam keadaan yang sangat harmonis, serasi, dan memenuhi kebutuhan makhluk. Bagi seorang manusia hendaknya bersifat *muhsin*, sifat ini menggambarkan puncak kebaikan yang dapat dicapai. Yaitu pada saat ia memandang dirinya pada diri orang lain, sehingga ia mampu memberikan kebaikan kepada orang lain.<sup>44</sup>

#### **D. Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan Kualitas Hidup**

Menurut Rapley, kualitas hidup adalah sejauh mana seseorang dapat merasakan dan menikmati terjadinya segala peristiwa penting dalam kehidupannya menjadi sejahtera. Jika seseorang dapat mencapai kualitas hidup yang tinggi, maka kehidupan individu tersebut mengarah pada keadaan sejahtera (*well being*), sebaliknya jika seseorang mencapai kualitas hidup yang rendah, maka kehidupannya tersebut mengarah pada keadaan tidak sejahtera (*ill being*).

<sup>43</sup> Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya.....*, Q.S. Al-A'raf: 56.

<sup>44</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 5*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 124.

Kualitas hidup merupakan suatu terminology yang menunjukkan tentang kesehatan fisik, sosial dan emosi seseorang serta kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari.<sup>45</sup>

Kualitas hidup individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu; jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, penghasilan dan hubungan sosial. Tingkat kesejahteraan seseorang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya tergantung bagaimana seseorang mampu atau tidaknya mencapai setiap aspek kesejahteraan dalam kehidupannya.

Pencapaian kesejahteraan ini yang menjadi salah satu penyebab individu merespon dan memberi makna dalam hidupnya. Tidak semua individu memaknainya secara positif. Ada kalanya timbul perasaan negatif dalam diri individu seperti ketegangan, kebingungan, kecemasan, ketidakberdayaan, ketakutan dan kegagalan yang menyebabkan krisis emosional. Krisis emosional inilah yang disebut sebagai *quarter life crisis*.<sup>46</sup>

Kualitas hidup akan memberikan pengaruh pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. Seperti halnya yang dijelaskan oleh Alice salah satu faktor eksternal yang menyebabkan individu mengalami *quarter life crisis* yaitu ekspektasi tentang pencapaian dan keberhasilan yang didapat individu saat mulai

---

<sup>45</sup> Anis Ika dkk, *Kualitas Hidup Lanjut Usia*, Jurnal Keperawatan, 2012, Vol.3, No.2. hal.125.

<sup>46</sup> Irma Rosalina, *Perangaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang Mengalami Quarter Life Crisis*, Jurnal Penelitian & Pengukuran Psikologi, 2019, Vol.8 No.1, Hal.21.

memasuki usia dewasa seperti; pekerjaan yang layak, sudah menikah dan berkeluarga, memiliki anak dan kehidupan yang layak.<sup>47</sup>

Terdapat hubungan antara tingkat kualitas hidup dengan krisis yang dialami pada individu. Individu yang dalam keadaan krisis akan menunjukkan keadaan psikologis yang tidak sehat karena mengalami keguncangan akibat ketidakcapaiannya dalam tiap tugas dan harapan dalam hidupnya yang berpengaruh ada kualitas hidupnya. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Rina menjelaskan bahwa rendahnya tingkat psikologis seseorang akan menurunkan tingkat kesejahteraan dari kualitas hidup seseorang, yang meliputi keadaan penampilan, harga diri, perasaan positif dan memori.<sup>48</sup>

#### **E. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir dalam penelitian ini perlu dikemukakan apabila dalam penelitian tersebut berkenaan dua variable atau lebih. Di tinjau dari jenis hubungan variable, hubungan sebab akibat yaitu suatu variable yang mempunyai hubungan variable lainnya. Kerangka pemikiran akan memberikan manfaat berupa persepsi yang sama antara peneliti dan pembaca terhadap jalur pemikiran peneliti, dalam rangka membentuk hipotesis riset lainnya secara logis.<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> Alice Stapleton dkk, *coaching Client Trought the Quarter Life Cricis: What Work?* International Journal of Evidence 2012 Special Issue No.6. hal 131.

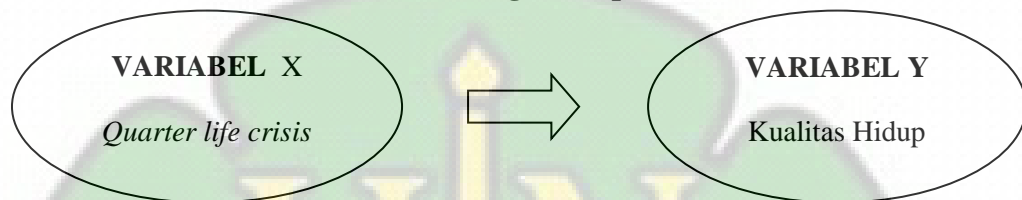
<sup>48</sup> Rina Nurul dkk, *Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Kanker Payudara*, Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi, 2018, Vol.13, No.3. hal.145.

<sup>49</sup> Husain Umar, *Desaun Penelitian MSDM dan perilaku karyawan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 215.

Berdasarkan penjelasan teori maka peneliti menggunakan kerangka pemikiran berdasarkan Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan Kualitas Hidup pada Mahasiswa akhir fakultas dakwah seperti pada gambar berikut:

**Gambar 2.1**

**Kerangka berpikir**



**F. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka konseptual pada gambar 2.1, hipotesis ini yaitu terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dengan kualitas hidup pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Pendekatan penelitian yang penulis gunakan adalah pendekatan kuantitatif, dimana penelitian kuantitatif lebih berdasarkan pada data yang dihitung untuk menghasilkan penaksiran kuantitatif yang kokoh.<sup>50</sup>

Pendekatan kuantitatif seperti penjelasan diatas mementingkan adanya variabel-variabel sebagai objek penelitian dan variabel-variabel tersebut harus didefinisikan dalam bentuk operasional variable masing-masing. Penelitian kuantitatif memerlukan adanya hipotesis dan pengujiannya kemudian menentukan tahapan-tahapan berikut. Seperti penentuan teknik analisa dan formula statistik yang akan digunakan. Pendekatan ini lebih memberikan makna dalam hubungannya dengan penafsiran angka.<sup>51</sup>

#### **B. Populasi dan Sampel**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk

---

<sup>50</sup> Husen Umar, *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1998), Hal. 36.

<sup>51</sup> Surya Dharma, *Pendekatan, Jenis dan Metode Penelitian*, (Jakarta: Direktur Tenaga Kependidikan dan Ditjen PMPTK, 2008), Hal. 7.



dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristiknya yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>52</sup>

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportional random sampling*. *Proportional random sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan populasi yang mempunyai anggota yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional.

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir pada empat (4) jurusan yakni : Jurusan Manajemen Dakwah (MD), Penyiaran Masyarakat Islam (PMI), Bimbingan Konseling Islam (BKI), dan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Sedangkan Jurusan Kesejahteraan Sosial (KESOS) tidak menjadi responden dalam penelitian ini dikarenakan Jurusan Kesejahteraan Sosial (KESOS) merupakan jurusan terbaru di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry pada tahun angkatan 2018.

---

<sup>52</sup> Suharmisi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Renika Cipta, 2013). Hal. 188

**Tabel 3.1**  
**Daftar Populasi**

No	Jurusan	Jumlah Mahasiswa
1.	Managemen Dakwah	77
2.	Penyiaran Masyarakat Islam	54
3.	Bimbingan Konseling Islam	120
4.	Komunikasi penyiaran islam	114
<b>Jumlah populasi</b>		<b>365</b>

*Sumber: Biro administrasi akademik, kemahasiswaan dan kerjasama*

Jumlah populasi berdasarkan data base dari biro administrasi akademik, kemahasiswaan, dan kerjasama adalah sebanyak 365 orang yang terdistribusi sesuai dengan table diatas.

Untuk menentukan ukuran jumlah sampel yang dibutuhkan sebagai responden dapat ditentukan dengan menggunakan rumus berikut ini.<sup>53</sup>

$$\text{Sampel} = \frac{\text{Jumlah Masing – masing Kelompok}}{\text{Jumlah total}} \times \text{Besar Sample}$$

Dengan menggunakan tabel penentuan jumlah populasi dan sampel, bila jumlah populasi 362, dengan taraf kesalahan 5%, maka besar sampelnya = 177.

Karena populasi berstrata, maka sampelnya juga berstrata.

$$\text{MD} = \frac{77}{362} \times 177 = 37.6 = 38$$

<sup>53</sup> A Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2017), hal. 155

$$\text{KPI} = 114/362 \times 177 = 55.7 = 56$$

$$\text{BKI} = 120/362 \times 177 = 58.6 = 59$$

$$\text{PMI} = 54/362 \times 177 = 26.4 = 26$$

Dengan Menggunakan rumus tersebut, maka sampel dari masing-masing kelompok adalah:

**Tabel 3.2**  
**Daftar Sampel**

No	Jurusan	Sampel
1.	Managemen Dakwah	38
2.	Penyiaran Masyarakat Islam	26
3.	Bimbingan Konseling Islam	59
4.	Komunikasi penyiaran islam	56
<b>Jumlah sampel</b>		<b>179</b>

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional yang diuraikan dalam penelitian ini adalah untuk memberikan penjelasan terhadap dua istilah yang terdapat dalam variabel penelitian, supaya tidak menimbulkan kesalahpahaman dan kekeliruan. Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan peneliti menetapkan kualitas hidup (y) sebagai variabel dependen. Dan *quarter life crisis* (X) sebagai variabel indenpenden.

### 1. *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya ditandai dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah.

### 2. Kualitas Hidup

Kualitas hidup adalah sejauh mana seseorang dapat merasakan dan menikmati terjadinya segala peristiwa penting dalam kehidupannya menjadi sejahtera. Persepsi individu tentang posisinya di kehidupan yang diinginkan, dan diharapkan dan merasa pentingnya hidup dalam segala kondisi dan hubungannya dengan tujuan, harapan dan perhatian individu dengan keadaan dimana tidak hanya terbebas dari penyakit, keseimbangan fungsi fisik, mental dan sosial.

### D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu proses pengadaan data primer untuk keperluan penelitian.<sup>54</sup> Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket adalah suatu

---

<sup>54</sup> Moehar daniel. *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*, (Jakarta:bumi aksara, cet.I,2002.), Hlm.133 .

teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>55</sup>

Skala yang umum digunakan dalam angket dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset berupa survei. Nama skala ini diambil dari nama rensis *likert*, yang menerbitkan suatu laporan yang menjelaskan penggunaannya. Sugiono berpendapat bahwa skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>56</sup>

Pada angket penelitian Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Akhir diberi alternatif jawaban: sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), kurang setuju (KS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Terdapat 5 kategori pembobotan dalam skala *likert* sebagai berikut:

**Tabel 3.3**

**Skala *Likert***

Skala <i>Likert</i>	Alternatif Jawaban	
	Kode Item <i>favorable</i>	Kode Item <i>unfavorable</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Kurang Setuju	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

<sup>55</sup> Sugiono, *Metodelogi penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D*, Bandung: ALFABETA 2010, hlm.142

<sup>56</sup> *Ibid.*, hal. 143

## E. Instrumen Penelitian

Tahap pertama dalam pelaksanaan penelitian yaitu mempersiapkan alat ukur untuk pengumpulan data penelitian. Pada penelitian ini atau ukur yang digunakan adalah dua skala yaitu, skala *quarter life crisis* dan skala kualitas hidup. Kedua skala ini disusun dengan menggunakan skala *likert*.

Pada penelitian ini instrument penelitian disebarakan melalui *Google Form*. Melalui penyebaran *Google Form* peneliti lakukan untuk memudahkan peneliti untuk mencapai seluruh jumlah sampel penelitian.

Berikut adalah gambaran skala yang digunakan dalam penelitian ini:

### 1. Skala *Quarter Life Crisis*

Dasar teori dalam pembuatn instrumen ini didasarkan pada teori Robbins dan Wilner yang mengemukakan 7 aspek *quarter life crisis* yaitu: kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, cemas, tertekan, terjebak di situasi yang sulit, khawatir terhadap relasi intrapersonal. Adapun kisi-kisi instrumen adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.4**  
**Kisi-kisi instrumen *quarter life crisis***

Variabel	Aspek	No item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Quarter life crisis</i>	kebimbangan dalam mengambil keputusan	1, 3	2	3
	Putus asa	4, 5, 6, 7, 8, 9		6
	Penilaian diri negatif	10, 11, 12, 14	13	5

	Terjebak situasi sulit	15, 16,	17	3
	Cemas	18, 19, 20		3
	Tertekan	21, 22, 23		3
	Khawatir terhadap relasi intrapersonal	24, 26	25	3

## 2. Skala Kualitas hidup.

Dasar teori dalam pembuatan instrumen ini didasarkan pada teori Rapley yang mengemukakan 4 aspek kualitas hidup yaitu: kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial dan lingkungan hidup. Adapun kisi-kisi instrumen adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.5**  
**Kisi-kisi instrumen kualitas hidup**

Variabel	Aspek	No item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kualitas hidup	Kesehatan fisik	1, 3, 4	2, 5, 6	6
	Kondisi psikologis	8, 9, 10, 11,	7	4
	Hubungan sosial	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18		7
	Lingkungan hidup	19. 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26		8

## F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Teknik Pengolahan Data

Data menempati posisi yang paling penting dalam penelitian, karena data merupakan gambaran dari variabel yang diteliti dan alat untuk membuktikan

hipotesis. Oleh karena itu, kebenaran data akan menentukan kualitas hasil penelitian. Kebenaran data tergantung pada kualitas alat pengumpulan data. Instrumen yang baik harus memenuhi dua syarat penting, yaitu valid dan reliabel.

a. Uji Validitas

Validasi adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan terhadap suatu instrument. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan mampu mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat.

Pengujian validitas data pada penelitian ini dilakukan dengan uji validasi isi (*content validity*). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgement* dengan tujuan untuk melihat apakah masing-masing item mencerminkan ciri perilaku yang diukur.<sup>57</sup> *Expert judgement* dilakukan apabila sebagian besar *expert judgement* (para ahli) sepakat bahwa suatu item adalah relevan maka item tersebut dinyatakan sebagai item yang layak mendukung validitas isi skala.

Dalam penelitian ini instrumen dikembangkan dengan bimbingan dari pembimbing I dan II, kemudian dilakukan perbaikan sesuai dengan saran kedua pembimbing. Dalam penelitian ini expert yang dimintai bantuan untuk memeriksa kesesuaian butir item dan indikator instrumen yaitu: (1)

---

<sup>57</sup> Saifuddin Azwar, *metode penelitian*, 2016, Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal. 132



Zamratul Aini, M. Pd., dan (2) Rizka Heni, M. Pd., Berdasarkan hasil *judgement* terdapat beberapa pertimbangan:

- 1) Perhatikan overlapping/ tumpang tindih 2 pernyataan dalam 1 item.
- 2) Sederhanakan bahasa yang digunakan.
- 3) Perhatikan redaksi pernyataan, jangan sampai kalimat yang satu melemahkan kalimat sebelumnya.
- 4) Jangan sampai satu item mengukur 2 unsur.
- 5) Tambah butir item pernyataan.

Hasil dari beberapa pertimbangan *expert judgement* kemudian diperbaiki dan di diskusikan kembali dengan dosen pembimbing agar item pertanyaan pada instrumen bisa digunakan peneliti untuk mengukur *quarter life crisis* dan kualitas hidup pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry.

## 2. Uji Prasyarat

Teknik analisis data dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan uji statistik. Sebelum menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu:

### a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas data adalah untuk mengetahui kondisi data yang didapatkan berdistribusi normal atau sebaliknya.<sup>58</sup> Data yang baik dan layak dipergunakan dalam penelitian ini ialah data yang

---

<sup>58</sup> Arikunto surarsimi, *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Jakarta: PT Renika Cipta 2006. Hal. 115.

terdistribusi secara normal. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 22 *for windows*.

#### b. Uji linieritas

Uji linieritas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi nilai data yang diperoleh. Apabila dari suatu hasil dikategorikan linier maka data penelitian diselesaikan dengan Anareg linier. Sebaliknya apabila dari suatu data dikategorikan tidak linier maka data diselesaikan dengan Anareg non linier.<sup>59</sup>

### 3. Teknik Analisis Data

Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasikan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.<sup>60</sup>

Analisis korelasi parsial dilakukan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara korelasi kedua variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Karena variabel yang diteliti adalah data interval maka teknik statistic yang digunakan adalah *Pearson Correlation Product Moment*.<sup>61</sup> Untuk mempermudah melakukan

---

<sup>59</sup> Tulus Winarsunu, *Statistika Dalam Penelitian Psikologidan Pendidikan*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2006), Hal. 180.

<sup>60</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian*. ...., hal. 143

<sup>61</sup> *Ibid.*, hal. 153

perhitungan secara statistik maka perhitungan dalam penelitian ini akan diolah dengan bantuan program komputer SPSS 22 *for windows*.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

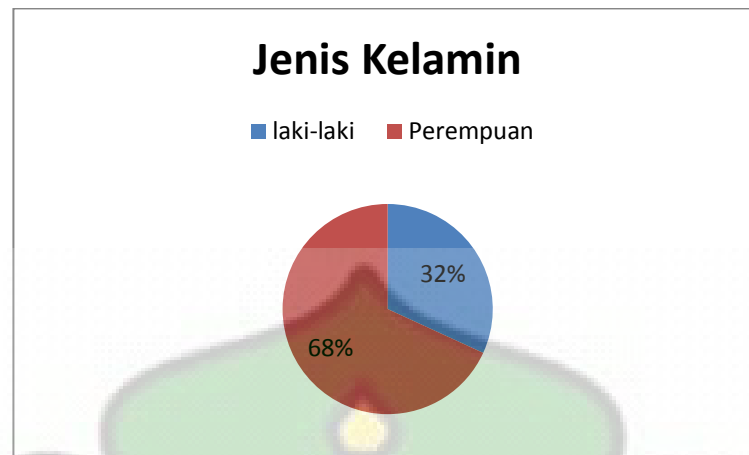
#### A. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada populasi mahasiswa Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan sampel adalah mahasiswa akhir yang sedang dalam pengerjaan tugas akhir skripsi. Jumlah sampel penelitian terkumpul sebanyak 179 mahasiswa akhir yang sedang dalam proses pengerjaan tugas akhir. Adapun rincian subjek penelitian ini sebagai berikut.

##### 1. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, menunjukkan bahwa jumlah sampel laki-laki adalah 57 orang (32%) dan jumlah sampel perempuan adalah 122 orang (68%). Dapat dikatakan bahwa sampel yang mendominasi pada penelitian ini adalah sampel berjenis kelamin perempuan, sebagaimana dengan diagram 4.1.

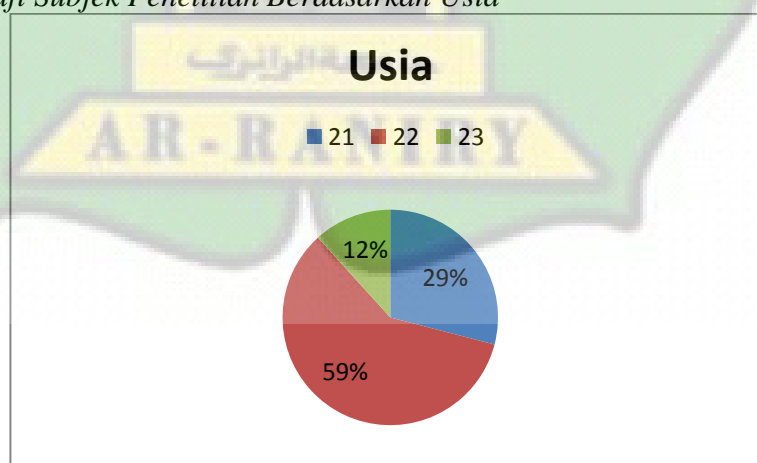
*Diagram 4.1*  
*Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin*



## 2. Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian lapangan, mahasiswa akhir Fakultas Dakwah berusia 21 sampai 23 tahun, dengan jumlah sampel yang berusia 21 tahun sebanyak 52 orang (29%), selanjutnya sampel yang berusia 22 tahun sebanyak 106 orang (59%), dan yang berusia 23 tahun sebanyak 21 orang (12%). Berikut sajian diagram 4.2.

*Diagram 4.2*  
*Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia*



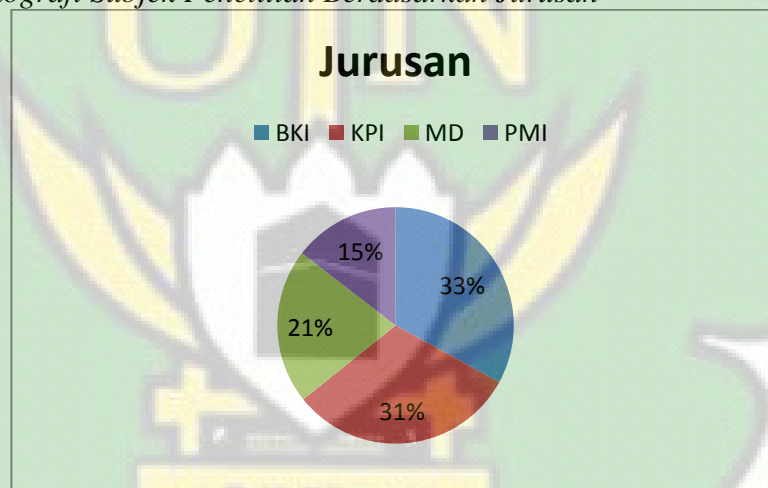
## 3. Subjek Berdasarkan Jurusan

Berdasarkan jurusan, dapat diketahui bahwa jumlah subjek di jurusan BKI berjumlah 59 orang (33%), disusul oleh jurusan KPI berjumlah 56 orang (31%), MD berjumlah 38 orang (21%) dan PMI berjumlah 26 orang (15%).

Oleh karena itu, dari data karakteristik subjek berdasarkan jurusan, dapat disimpulkan bahwa subjek yang berjurusan BKI lebih banyak dalam penelitian ini, sedangkan responden berjurusan PMI merupakan responden yang paling sedikit dalam penelitian ini. Berikut ini sajian pada diagram 4.3.

*Diagram 4.3*

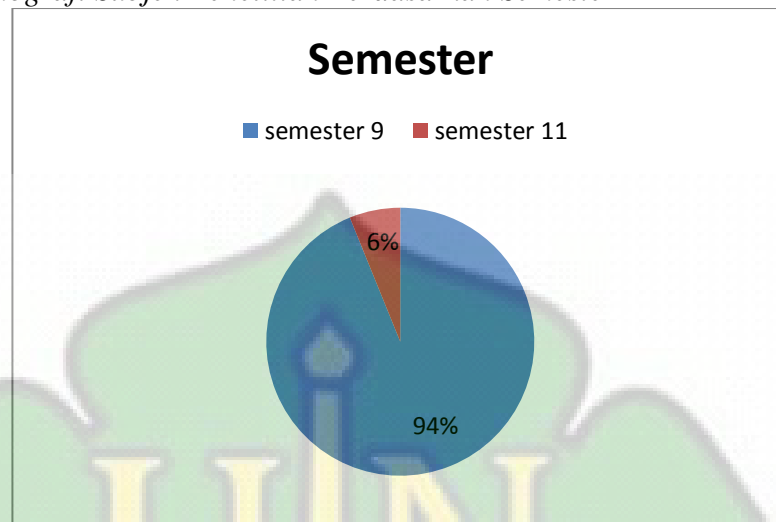
*Diagram Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Jurusan*



#### 4. Subjek Berdasarkan Semester

Berdasarkan data pengelompokan responden berdasarkan semester dapat diketahui bahwa jumlah responden semester 9 berjumlah 168 responden, sedangkan responden semester 11 berjumlah 11 responden. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa responden semester 9 yang paling dominan dalam penelitian ini, sedangkan responden semester 11 merupakan responden yang paling sedikit dalam penelitian ini.

Diagram 4.4  
Diagram Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Semester



## B. Hasil Penelitian

### 1. Kategori Data Penelitian

Pembagian kategori sampel yang digunakan penelitian ini adalah kategori berdasarkan distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Pengkategorisasian ini akan diperoleh dengan membuat kategorisasi skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi, karena kategorisasi ini bersifat relatif maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penempatan itu berada dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi.

#### a. Skala *Quarter Life Crisis*

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiric berdasarkan data lapangan) dari variabel *quarter life crisis*. Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5  
*Deskripsi Data Penelitian Skala Quarter Life Crisis*

variabel	data hipotetik				data empirik			
	X <sub>maks</sub>	X <sub>min</sub>	mean	SD	X <sub>maks</sub>	X <sub>min</sub>	mean	SD
<i>quarter life crisis</i>	130	26	78	17,3	114	34	74	13,3

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

X<sub>min</sub> (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.

X<sub>maks</sub> (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.

M (Mean) = Dengan rumus  $\mu$  (skor maks + skor min) / 2

SD (Standar Deviasi) = Dengan Rumus  $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) / 6$

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dari uji coba statistik penelitian, maka analisis deskriptif secara hipotetik *quarter lie crisis* menunjukkan jawaban minimal adalah 26 dan jawaban maksimal 130 dengan rata-rata 78 dan standar deviasi 17,3. Sedangkan secara empirik *quarter life crisis* menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 34, dan jawaban maksimal 114 dengan rata-rata 74, dan standar deviasi 13,3. Deskripsi data hasil enelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorisasian sampel yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategori jenjang (*ordinal*).

Berikut rumus pengkategorisasian pada skala *quarter life crisis* :



Rendah =  $X < M - 1SD$

Sedang =  $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi =  $M + 1SD \leq X$

Berdasarkan rumus kategori ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategori skala kualitas hidup adalah sebagaimana tabel 4.6 berikut

Tabel 4.6  
*Deskripsi Data Penelitian Skala Quarter Life Crisis*

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
rendah	$X < 20,7$	0	0%
sedang	$20,7 \leq X < 47,3$	3	2%
tinggi	$47,3 \leq X$	176	98%
Jumlah		179	100%

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, maka hasil kategori *quarter life crisis* pada responden penelitian ini secara data empiric menunjukkan bahwa tidak ada responden (0%) yang memiliki *quarter life crisis* rendah, 3 orang (2%) memiliki *quarter life crisis* sedang, dan 176 (98%) memiliki *quarter life crisis* yang tinggi. Artinya, dapat disimpulkan bahwa pada kategorisasi *quarter life crisis persentase* terbanyak pada kategori tinggi.

#### b. Skala Kualitas Hidup

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiric berdasarkan data lapangan) dari variabel *quarter life crisis*. Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7  
*Deskripsi Data Penelitian Skala Kualitas Hidup*

variabel	data hipotetik				data empiric			
	$Y_{maks}$	$Y_{min}$	mean	SD	$Y_{maks}$	$Y_{min}$	mean	SD
Kualitas Hidup	130	26	78	17.3	120	46	83	12.3

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

$Y_{min}$  (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.

$Y_{maks}$  (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.

M (Mean) = Dengan rumus  $\mu$  (skor maks + skor min) / 2

SD (Standar Deviasi) = Dengan Rumus  $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) / 6$

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dari uji coba statistik penelitian, maka analisis deskriptif secara hipotetik kualitas hidup menunjukkan jawaban minimal adalah 26 dan jawaban maksimal 130 dengan rata-rata 78 dan standar deviasi 17,3. Sedangkan secara empirik kualitas hidup menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 46, dan jawaban maksimal 120 dengan rata-rata 83, dan standar deviasi 12,3. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorisasian sampel yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategori jenjang (*ordinal*).

Berikut rumus pengkategorisasian pada skala kualitas hidup :

Rendah =  $X < M - 1SD$

Sedang =  $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi =  $M + 1SD \leq X$

Berdasarkan rumus kategori ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategori skala kualitas hidup adalah sebagaimana tabel 4.8 berikut :

Tabel 4.8  
*Deskripsi Data Penelitian Skala Quarter Life Crisis*

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
rendah	$X < 70,7$	18	10%
sedang	$70,7 \leq X < 95,3$	131	73%
tinggi	$95,3 \leq X$	30	17%
Jumlah		179	100%

Berdasarkan tabel 4.8 diatas, maka hasil kategorisasi kualitas hidup pada responden penelitian ini secara data empiric menunjukkan bahwa 18 orang (10%) memiliki kualitas hidup yang rendah, 131 orang (73%) memiliki tingkat kualitas hidup yang sedang, dan 30 orang (17%) yang memiliki tingkat kualitas hidup yang tinggi. Artinya, dapat disimpulkan bahwa pada kategorisasi kualitas hidup *persentase* terbanyak yaitu pada kategori sedang.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data apakah data penelitian mengikuti distribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan untuk menguji normalitas residual adalah metode uji *One Sampel Kolmogorov Smirnov*.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas jika nilai signifikan  $>0,05$ , maka data tersebut berdistribusi normal. Jika nilai signifikan  $<0,05$ , maka

data tersebut tidak berdistribusi normal.<sup>62</sup> Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.9 hasil uji normalitas menggunakan *SPSS 22 for windows*.

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji Normalitas One Sampel Kolmogorov Smirnov**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		hasil uji normalitas
N		179
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.97170850
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.064
	Negative	-.060
Test Statistic		.064
Asymp. Sig. (2-tailed)		.073 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

*Sumber: Data kuesioner yang telah diolah menggunakan SPSS 22 for windows.*

Berdasarkan output hasil uji normalitas *kolmogorov smirnov*, pada tabel 4.9 diatas dapat diketahui nilai signifikan berdasarkan uji metode Asymp sig 0,073, jadi dapat disimpulkan bahwa data pada variabel *quarter life crisis* dan kualitas hidup mahasiswa akhir berdistribusi normal. Karena nilai signifikan tersebut lebih dari 0,05. Maka untuk pengolahan data selanjutnya dilakukan dengan metode statistik parametrik.

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Uji

<sup>62</sup> Dodiet Aditya, *Petunjuk Praktikum Uji Normalitas & Homogenitas Data dengan SPSS*, (Klaten: Tahta Media, 2021). Hal. 12.

linieritas menggunakan *test for linearity*, dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang dapat ditarik lurus apabila nilai signifikansi pada linieritas lebih dari 0,05.

Hasil uji linieritas yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini diperoleh data pada tabel 4.10 sebagai berikut

**Tabel 4.10**  
**Hasil Uji Linieritas**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kualitas hidup * quarter life crisis	Between Groups	(Combined)	13390.825	50	267.817	2.532	.000
		Linearity	6452.285	1	6452.285	61.006	.000
		Deviation from Linearity	6938.540	49	141.603	1.339	.099
	Within Groups		13537.901	129	105.765		
Total			26928.726	179			

Sumber: Data kuesioner yang telah diolah menggunakan SPSS 22 for windows.

Berdasarkan hasil uji linieritas hubungan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 22 diperoleh nilai *deviation from linearity sig* adalah  $0.099 < 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *quarter life crisis* dengan kualitas hidup mahasiswa akhir.

### 3. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah uji hipotesis yang dilakukan dengan analisis korelasi *product moment*. Untuk menguji apakah terdapat hubungan *quarter life crisis* dengan kualitas hidup mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan melihat taraf signifikan dari hasil uji korelasi. Dari hasil uji korelasi menggunakan SPSS versi 22 terkait hasil respon instrument diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.11**  
**Hasil uji korelasi product moment**

Correlations		quarter life crisis	kualitas hidup
quarter life crisis	Pearson Correlation	1	-.563**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	179	179
kualitas hidup	Pearson Correlation	-.563**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	179	179

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

*Sumber: Data kuesioner yang telah diolah menggunakan SPSS 22 for windows.*

Berdasarkan pada tabel 4.8 dapat dilihat bahwa koefisien korelasi ( $r$ )= - 0,563 dengan signifikansi ( $p$ ) = 0,000 hal tersebut menandakan bahwa erdapat hubungan negatif yang sempurna antara kualitas hidup dan *quarter life crisis*.

Hubungan negatif bermakna hubungan kedua variabel berjalan dengan berlawanan, yang berarti apabila semakin tinggi *quarter life crisis* maka semakin rendah kualitas hidup dari mahasiswa akhir Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya hipotesis penelitian ini diterima.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dengan kualitas hidup mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Setelah dilakukan uji korelasi *product moment* dari Pearson, maka diperoleh koefisien korelasi sebesar ( $r = -0,563$  dengan taraf signifikansi ( $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *quarter life crisis* dengan kualitas hidup yang berarti hipotesis yang diajukan diterima. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *quarter life crisis* maka semakin rendah kualitas hidup yang dimiliki mahasiswa akhir, sebaliknya semakin rendah *quarter life crisis* maka semakin tinggi kualitas hidup mahasiswa akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Berdasarkan analisis deskriptif secara empiric, hasil penelitian ini menyatakan bahwa tingkat *quarter life crisis* berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 176 mahasiswa (98%), sedangkan sisanya berada pada kategori sedang 3 mahasiswa (2%). Variabel kualitas hidup menunjukkan hasil pada kategori sedang yaitu 131 mahasiswa (73%), sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi 30 mahasiswa (17%), dan pada kategori rendah 18 mahasiswa (10%).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rina mengenai gambaran kualitas hidup wanita dewasa awal, rendahnya tingkat kesehatan psikologis seseorang akan menurunkan tingkat kesejahteraan dari kualitas hidup seseorang, yang meliputi keadaan penampilan, harga diri, perasaan positif dan memori.<sup>63</sup>

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfiesyahrianta mengenai *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa menjelaskan bahwa individu dalam melewati tahapan perkembangannya tidak mampu merespon dengan baik berbagai persoalan yang dihadapi, diprediksikan akan mengalami persoalan psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional yang disebut *quarter life crisis*.<sup>64</sup>

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tinggi dan rendahnya kualitas hidup dari individu, salah satunya yaitu bertambahnya usia dan bertambahnya tugas perkembangan dan tuntutan yang harus dihadapi oleh mahasiswa selama

---

<sup>63</sup> Rina Nurul dkk, *Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Kanker Payudara*, Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi, 2018, Vol. 13, No.3 . hal.143

<sup>64</sup> Alfiesyahrianta dkk, *Peran Religiusitas Terhadap Quater-life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*, Gadjah Mada Journal Of Psikoogi, 2019. vol. 5, no. 2, hal.135.



menjalani perkuliahan. Banyaknya *stressor* dan menyebabkan mahasiswa akhir rentan mengalami stres. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa tersebut berkembang menjadi perasaan yang negatif yang menimbulkan ketegangan yang berakibat pada kualitas hidup yang buruk. Seperti pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Mahdi mengenai kualitas hidup mahasiswa akhir, didapati bahwa kondisi psikologis yang buruk akan menggambarkan kualitas hidup yang rendah pada mahasiswa akhir yang sedang dalam masa pengerjaan tugas akhir.

Berdasarkan penjelasan di atas *quarter life crisis* sangat mempengaruhi aktifitas dan persepsi individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Jika individu yang mengalami *quarterlife crisis* ia akan kesulitan dalam menjalankan aktifitas dengan baik, terdapat banyak tekanan dan *stressor*, hal ini akan menurunkan kualitas hidup pada mahasiswa akhir. Tetapi jika tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa dalam kategori rendah, mahasiswa akan terhindar dari kondisi psikologis yang buruk, mahasiswa mampu mengatasi persoalan diri dengan baik sehingga akan menunjukkan nilai kualitas hidup yang tinggi. Hal ini akan sangat berdampak baik pada kehidupannya, sehingga dapat menjalankan tugas dan fungsi sebagai mahasiswa dengan baik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu penyebaran skala dilakukan secara *online* melalui *google form* di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, peneliti mengalami kesulitan dalam berinteraksi langsung dengan mahasiswa disebabkan keadaan yang tidak mendukung akibat masa pandemi. Selain itu, penelitian ini bersifat kuantitatif dan pengolahan hasil melalui

angka-angka yang didapat, sehingga penelitian ini tidak mampu menjelaskan dinamika psikologis yang terjadi pada setiap subjek dan sampel penelitian.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka diperoleh nilai korelasi ( $r$ ) = - 0,563 dengan  $p$  = 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *quarter life crisis* dengan kualitas hidup pada mahasiswa akhir yang sedang proses pengerjaan skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. Artinya semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami maka semakin rendah kualitas hidup individu, sebaliknya semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami maka semakin tinggi tingkat kualitas hidup individu. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

#### A. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan untuk kepentingan praktis dan bagi teoritis yang akan meneliti dengan variabel yang serupa adalah:

1. Bagi mahasiswa akhir

hendaknya untuk lebih memperhatikan *self awareness*, dan menghindari situasi yang dapat membuat kondisi psikologis menjadi buruk, sehingga tidak berdampak buruk terhadap kualitas hidup. Menciptakan suasana psikologis

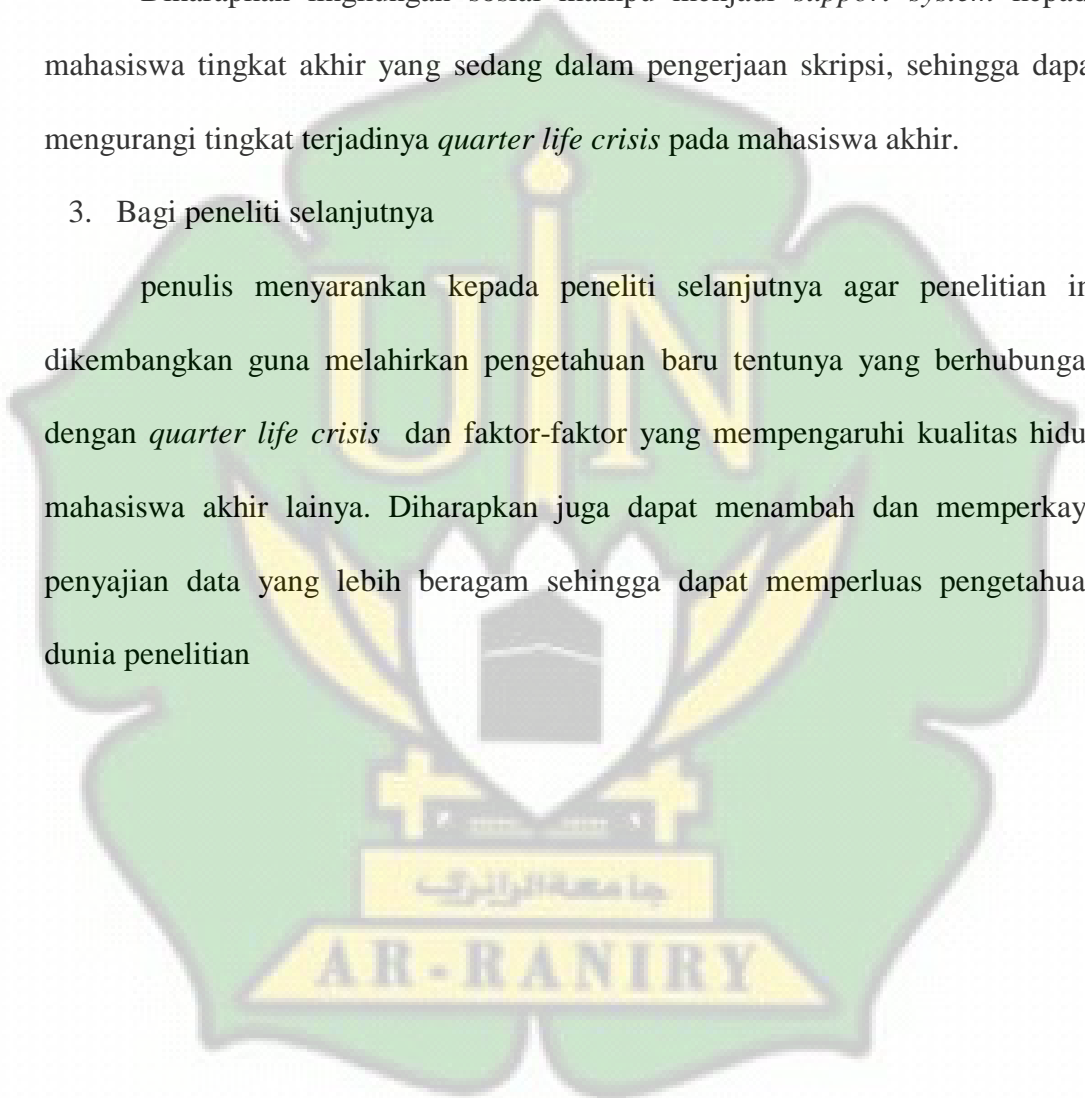
pada diri yang baik agar terciptanya kualitas hidup yang baik dalam menjalankan aktifitas sehari-hari.

## 2. Bagi Lingkungan Sosial

Diharapkan lingkungan sosial mampu menjadi *support system* kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam pengerjaan skripsi, sehingga dapat mengurangi tingkat terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar penelitian ini dikembangkan guna melahirkan pengetahuan baru tentunya yang berhubungan dengan *quarter life crisis* dan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa akhir lainnya. Diharapkan juga dapat menambah dan memperkaya penyajian data yang lebih beragam sehingga dapat memperluas pengetahuan dunia penelitian



## DAFTAR PUSTAKA

- A Muri Yusuf, 2017, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Gabungan*, Jakarta: Kencana,
- Alexandra R & Abby W 2001, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of life in Your Twenties*, (New York : Jeremy P. Tarcer /Putnam).
- Alfiesyahrianta, Nandi dkk, 2019, *Peran Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis (QLC) Mahasiswa*, Gajah Mada Journal of Psychology, Vol.5, No.2.
- Alice Stapleton dkk 2012, *Coaching Clients Through the Quarter-life Crisis: What Work?*, International Journal of Evidence, Special Issue No.6.
- Anis Ika dkk , 2012, *Kualitas Hidup Lanjut Usia*, Jurnal Keperawatan, Vol.3 No.2.
- Delwien esther dkk, 2018, *Fakto-Faktor Yang mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga*, Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan, Vol.1.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.
- Dodiet Aditya, 2021, *Petunjuk Praktikum Uji Normalitas & Homogenitas Data dengan SPSS*, Klaten: Tahta Media.
- FDK.UIN.Ar-Raniry.ac.id, *Profil Visis Misi Fakultas*. 30 December 2021.
- Gerhana Nurhayati, 2017, *Perancang Buku Ilustrasi*, Bima Agus.
- Haryati Zainuddin dkk, 2013, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Orang Dengan HIV/AIDS di LSM Perjuangan Kupang*, Jurnal keperawatan.

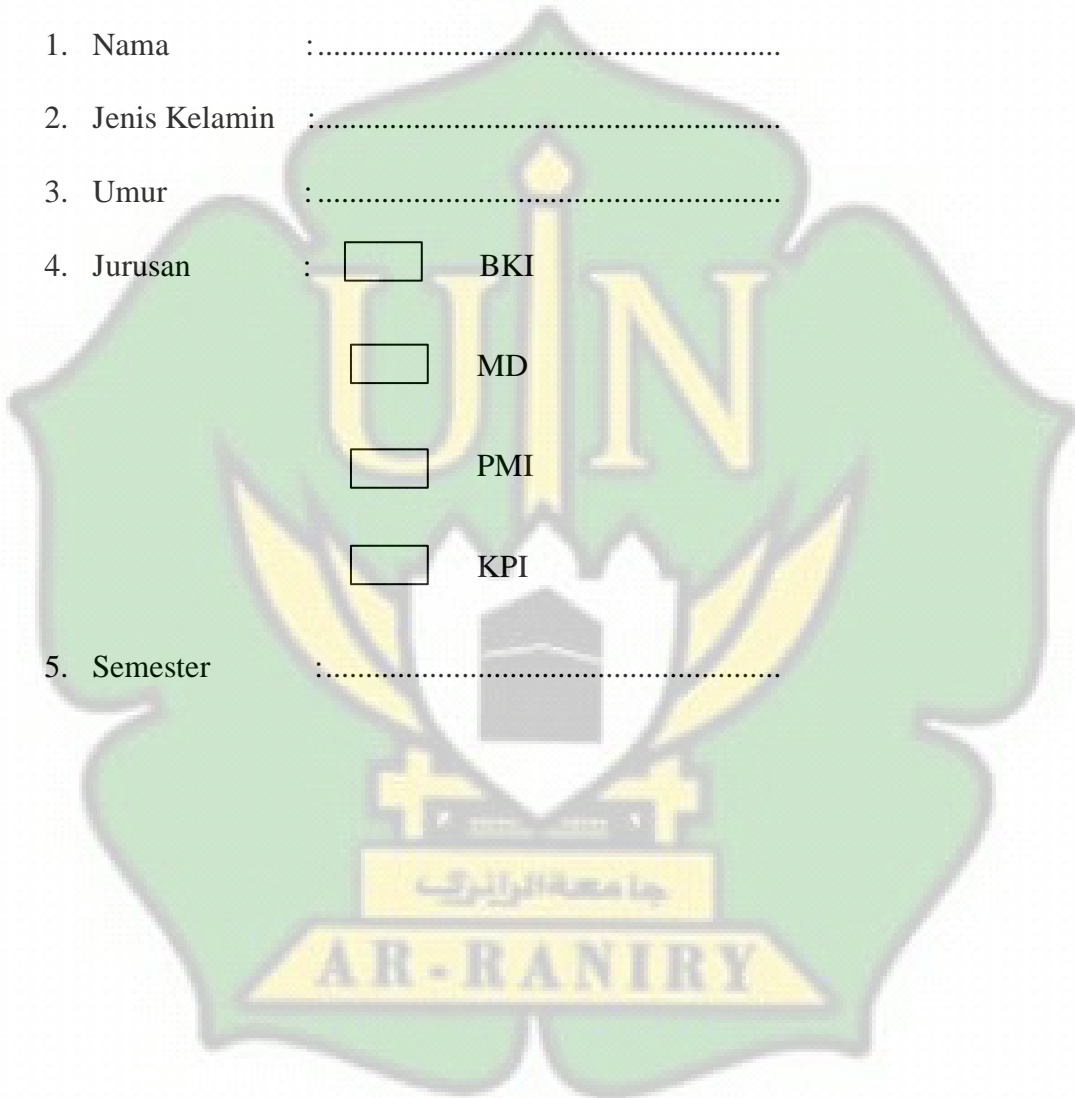
- Husain Umar, 2008, *Desaun Penelitian MSDM dan Perilaku Karyawan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Irma Rosalina, 2019, *Perangaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis*, Jurnal Penelitian & Pengukuran Psikologi, Vol.8 No.1.
- Julianty Pradono dkk, 2009, *Kualitas Hidup Penduduk Indonesia Menurut Internasional Classification Of Function And Healt (ICF)*, But. Penelitian Kesehatan Vol. 1 No.10.
- Lailatul, Karimullah, *Resiliensi Keluarga dan Kualitas Hidup di Era Pandemi Menurut Tinjauan Islam*, Jurnal Prosiding Berkala Psikologi, Vol.2, 2020.
- Moehar Daniel, 2002, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*, Jakarta:bumi aksara, cet.I.
- Musthafa Diep, 2008, *Al-Wafi Syarah Hadits Arba'in Imam An-Nawawi*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Nur Mahdi, 2020, *Gambaran Kualitas Hidup Mahasiswa Semester Akhir di Salah Satu Perguruan Tinggi Banjarmasin*, Jurnal Darul Azhar, Vol.9 No.1.
- Oliver Robinson, 2015, *Emerging Adulthood, early adulthood and quaeter-life crisis : Updating Erikson for the 21st century*, New York: Routledge.
- Quraish Shihab, 2002, *Tafsir Al-Misbah Volume 12*, Jakarta: Lentera Hati.
- Quraish Shihab, 2002, *Tafsir Al-Misbah Volume 2*, Jakarta: Lentera Hati.
- Quraish Shihab, 2002, *Tafsir Al-Misbah Volume 5*, Jakarta: Lentera Hati.
- Raka dimas dkk, 2019, *Perancangan Zine Pengenalandan Penyikapan Quarter-life Crisis untuk anak muda usia 20-24 Tahun*, Vol. 6 No.3.

- Rina Nurul dkk, 2018, *Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Kanker Payudara*, Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi, Vol. 13, No.3.
- Rusmanto, 2021, *Konsep Al-Quran tentang Kualitas Hidup Manusia Sebagai Khalifah di Muka dan Maslahatnya Terhadap Manusia Lain*, Jurnal Studi Al-Quran, Vol.17, No. 1.
- Saifuddin Azwar, 2016, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sudjana & Ibrahim, 2002, *Penelitian dan Penilaian Hasil Pendidikan*, Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiono, 2010, *Metodelogi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, Bandung: ALFABETA.
- Suharmisi Arikunto, 2013, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Renika Cipta.
- Surya Dharma, 2008, *Pendekatan, Jenis dan Metode Penelitian*, Jakarta: Direktur Tenaga Kependidikan dan Ditjen PMPTK.
- Syfa aulia, 2019, *Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, Jurnal Keperawatan Jiwa, Vol.7, No.2.
- Tim Lembaga Penjamin Mutu, *Panduan Akademik Universitas Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Tahun Ajaran 2017/2018*, hal.12.
- Ufaira Rubbyana, 2012, *Hubungan antara Strategi Koping Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Skizofrenia Remisi Simtom*, Jurnal Psikologi Klinis, Vol.1 No.2.
- Veni Hidayat, 2018, *Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Semester Akhir*, *Jurnal Psikologi Integrasi*. Vol.6 No.2.

## Lampiran 1

### IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama : .....
2. Jenis Kelamin : .....
3. Umur : .....
4. Jurusan :  BKI  
 MD  
 PMI  
 KPI
5. Semester : .....





## Lampiran 2

### Skala *quarter life crisis*

		SS	S	KS	TS	STS
1	saya merasa sulit mengambil keputusan penting dalam hidup					
2	saya siap dengan apapun resiko yang akan saya terima terhadap keputusan yang saya ambil					
3	saya merasa bingung apa yang harus saya kerjakan setelah menyelesaikan kuliah					
4	Saya merasa tidak termotivasi dalam mengerjakan revisi skripsi					
5	saya merasa kesulitan dalam menggapai kesuksesan					
6	saya merasa kurang percaya diri untuk dapat meraih gelar sarjana di semester ini					
7	orang tua saya sudah tidak dapat membantu menyemangati saya sekarang ini					
8	saya merasa kehilangan banyak teman dan mulai merasa sendirian					
9	tinggal bersama orangtua, mengandalkan sebagian kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya					
10	saya merasa gagal karena tidak mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup					
11	saya merasa sepanjang hidup saya hanya mendapatkan kegagalan					
12	saya merasa rendah diri ketika melihat orang-orang yang sukses di usia saya					
13	keberhasilan teman-teman saya justru membuat saya merasa termotivasi					
14	saya merasa tidak memiliki keunggulan apapun					
15	saya merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup saya					
16	saya merasa malu dan tidak berguna karena tidak mengetahui tujuan hidup saya					
17	saya sudah merencanakan apa yang harus saya lakukan setelah lulus kuliah					
18	saya merasa panik dan cemas tiap kali memikirkan masa depan					
19	hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang dulu saya pikirkan					
20	saya sering dibuat khawatir tentang meningkatnya sarjana yang menganggur					
21	saya merasa tertekan dengan harapan orangtua untuk dapat meraih kesuksesan					
22	menjadi dewasa, menjalani banyak tanggung jawab membuat saya semakin terbebani					
23	saya merasa bersalah karena tidak bisa memenuhi harapan orangtua					
24	pemilihan pasangan hidup membuat saya merasa khawatir					
25	saya sudah memiliki pilihan yang tepat untuk menjadi pasangan hidup saya nantinya					
26	saya masih belum bisa memutuskan kapan akan berkeluarga dan memiliki keturunan					

### Tabulasi Jawaban Responden

NO	NAM A	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X1 0	X1 1	X1 2	X1 3	X1 4	X1 5	X1 6	X1 7	X1 8	X1 9	X2 0	X2 1	X2 2	X2 3	X2 4	X2 5	X2 6
1	Ah	5	1	5	5	5	1	5	1	5	3	3	5	1	3	2	5	1	3	5	5	5	5	5	5	1	5
2	GH	5	2	4	5	3	3	4	4	5	3	2	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4	5	4	4	5	5
3	YM	3	1	2	1	3	2	1	1	3	1	1	3	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	4	2	1	1
4	TF	4	1	3	3	2	4	1	3	1	2	1	4	2	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	4	3	5
5	RS	3	2	4	3	4	2	1	2	4	3	2	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4
6	DR	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	2	5
7	HY	3	2	1	3	1	4	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	4	4	2	3	3	4	4	5	2
8	DS	4	4	5	4	4	5	1	5	3	4	2	4	1	3	4	3	2	5	4	5	4	4	5	5	1	4
9	BM	5	4	4	4	4	5	3	5	5	4	4	4	4	4	5	1	5	5	5	2	5	3	5	1	2	5
10	ED	4	2	4	3	4	3	2	5	5	3	3	5	1	2	4	2	2	5	5	5	5	5	5	4	5	5
11	SRW	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4
12	PM	3	1	5	2	4	1	4	2	3	2	3	4	1	3	4	3	1	5	5	5	4	5	4	5	3	4
13	ZU	3	1	4	3	3	1	1	1	2	3	1	1	2	1	3	1	1	3	4	4	3	3	4	3	3	4
14	NF	4	3	4	4	2	5	2	2	2	4	4	4	1	3	4	2	4	4	5	5	5	4	4	4	3	4
15	UA	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4
16	ES	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	5	1	1
17	FR	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	5	5	1	5
18	RY	2	4	4	3	5	3	5	5	4	4	5	4	4	3	5	4	3	4	5	4	2	2	5	2	1	5
19	Nsj	3	2	5	5	3	5	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	2	4
20	SO	4	2	4	3	3	3	1	2	4	4	1	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	5	3
21	PW	3	2	3	3	3	3	3	4	5	3	2	2	2	3	1	2	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3
22	ZIN	4	1	4	4	3	2	1	4	5	4	1	4	1	2	4	2	3	4	3	4	3	2	2	4	4	5
23	HTA	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2
24	Hfh	3	2	3	5	3	3	1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	5	4
25	ADL	4	2	4	4	3	5	5	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	1	4
26	SAB	4	3	5	3	4	4	4	4	2	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	1	5	5
27	TB	4	2	3	3	3	2	1	1	4	4	2	3	2	3	3	3	1	3	3	4	4	4	5	4	2	3
28	TFD	4	4	4	4	4	3	4	3	3	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	5
29	RZ	4	2	4	2	4	3	2	3	4	4	2	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3
30	MH	4	2	2	3	2	1	1	3	3	3	1	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4
31	Irza	4	1	5	4	4	2	3	5	4	5	4	1	2	2	1	3	5	4	5	5	5	5	5	4	3	5
32	YUL	4	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	2	5	5	4	1	5	4	5	5	5	5	5	1	5
33	WIN	4	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3
34	RA	4	3	4	4	4	4	1	3	4	4	1	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4
35	IH	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	4	2	3
36	SIN	4	3	4	4	4	3	2	5	4	4	5	4	4	4	4	3	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5

37	AR	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	4	4	3	2	4	
38	HAF	3	1	4	2	3	2	2	3	4	4	2	4	2	3	3	3	2	4	4	4	5	5	5	4	2	3	
39	NS	2	1	2	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	5	4	4	4	2	4	4	
40	IU	3	1	4	2	2	4	2	3	5	2	1	5	2	2	2	2	2	4	4	5	4	4	4	4	3	4	
41	RA	3	2	3	4	5	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	5	5	4	4	2	3	
42	WA	4	2	4	3	4	3	2	5	3	3	3	4	1	4	4	3	2	5	4	4	4	4	4	5	1	2	5
43	IF	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	
44	AP	4	2	4	3	4	2	1	2	2	4	1	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	
45	DAP	3	4	4	1	3	1	1	3	4	4	1	3	2	3	3	4	3	2	2	3	4	4	4	5	3	4	
46	AY	3	1	1	4	1	4	3	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	4	2	3	5	5	3	1	3	
47	RF	4	1	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	2	1	2	1	2	4	4	4	3	4	4	2	2	1	
48	UK	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
49	JMT	3	1	3	3	3	1	1	5	4	2	2	4	1	3	2	1	2	4	4	5	4	4	4	2	1	1	
50	ZUB	4	2	5	5	4	5	3	5	1	3	1	5	2	3	4	4	3	3	1	5	5	5	4	4	5	5	
51	ND	3	2	3	3	2	2	4	4	2	2	3	5	1	2	2	1	2	2	2	4	1	5	5	5	1	5	
52	MC	4	2	5	3	5	1	3	1	1	3	1	3	2	3	4	3	1	4	3	5	4	4	3	4	5	1	
53	UK	3	1	4	3	4	3	1	3	5	4	5	3	2	3	4	4	3	4	4	5	3	3	4	3	4	5	
54	NA	3	2	3	2	4	2	1	1	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	5	3	4	3	5	
55	SN	2	1	1	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	1	
56	MF	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	
57	AA	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	
58	MH	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	4	4	4	3	4	3	5	2	5	
59	LA	4	3	5	5	4	5	2	4	3	4	2	5	5	4	5	4	2	5	5	4	4	3	5	3	5	4	
60	LI	5	2	4	3	4	5	3	3	5	5	3	4	4	2	4	4	2	4	5	4	5	4	5	4	2	4	
61	HQ	4	2	5	5	4	4	3	3	3	3	3	2	4	5	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5	
62	ASH	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	5	4	
63	SO	3	2	4	4	4	5	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	5	4	4	4	4	4	5	5	4	
64	HN	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	4	2	5	5	4	3	4	4	4	5	5	
65	PNU	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	5	3	5	5	4	3	5	5	5	5	4	
66	SN	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	5	5	5	3	4	
67	Ds	4	3	4	4	4	4	3	3	5	4	2	5	2	4	3	2	4	5	5	4	5	5	5	5	3	5	
68	AF	4	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	2	5	5	5	5	4	4	5	
69	Zul	4	2	5	5	3	4	4	3	3	3	3	5	2	4	4	4	3	5	4	4	4	4	5	4	3	4	
70	Na	4	3	4	3	4	5	3	3	4	3	3	5	2	3	3	3	2	5	4	4	4	4	4	4	4	5	
71	Fj	4	3	3	2	3	4	3	3	5	4	3	3	2	3	3	2	2	5	4	4	5	4	4	4	5	5	
72	HEN	5	2	4	3	3	3	3	3	4	3	1	3	4	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	5	3	5	
73	RO	4	2	2	2	3	4	4	2	5	4	2	4	3	3	4	4	2	4	3	3	5	5	4	4	3	5	
74	YG	4	3	5	3	3	5	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	
75	Thv	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	5	4	2	3	3	5	5	4	4	3	3	5	
76	Kth	5	2	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	2	4	4	4	3	4	5	5	5	4	4	5	3	5	

77	NA	5	3	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	2	4	5	4	3	4	5	5	5	5	5	1	5		
78	SM	4	3	4	3	4	3	3	4	4	1	3	4	3	3	5	5	2	3	5	4	3	4	2	4	1	5	
79	IKF	4	2	4	2	1	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	
80	IS	4	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	2	3	3	4	2	4	4	5	4	4	
81	IM	4	2	3	3	4	4	3	3	4	5	5	4	2	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	5	4	5	
82	HZ	4	2	4	3	2	4	2	2	3	2	3	4	2	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	5	
83	Izza	4	2	5	4	4	5	2	4	5	3	3	5	2	2	2	4	4	1	4	3	5	4	4	5	4	5	
84	Rizki	5	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	5	5	4	3	4	5	
85	AR	4	3	4	4	5	4	3	3	5	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	5	4	4	4	4	5	4	
86	Rr	5	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	3	2	3	3	4	2	5	4	4	5	5	4	1	2	5	
87	Uz	5	3	5	4	3	4	2	4	4	3	4	5	2	2	3	3	2	4	4	4	3	5	3	3	2	5	
88	Mh	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	2	3	3	1	4	3	4	3	4	5	4	4	3	5	
89	Tiwi	4	5	4	2	4	3	4	2	2	2	4	3	2	4	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	5	
90	Hnj	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	1	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	4	2	4	
91	En	2	3	2	3	2	4	2	4	4	3	5	5	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	1	5	
92	Fd	5	3	4	4	2	4	2	3	4	4	3	5	3	5	4	4	2	4	4	3	5	4	2	5	4	4	
93	Kj	5	3	5	4	2	5	3	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	
94	Nsj	5	2	4	1	5	2	3	5	5	4	5	5	2	3	5	4	3	5	5	3	4	5	3	5	5	5	
95	Caca	3	2	3	2	1	3	4	3	4	4	5	2	4	4	3	5	2	4	4	2	4	5	5	3	5	5	
96	Pr	4	4	3	2	2	4	4	4	4	2	1	4	2	4	4	3	2	5	5	5	3	5	3	5	5	4	
97	Fmm	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3	5	4	2	4	4	3	2	3	4	4	5	4	
98	No	2	3	2	3	4	2	1	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	
99	Ra	3	5	3	4	4	4	2	4	4	4	1	4	2	3	3	4	2	4	3	2	4	2	2	5	3	4	
100	RR	4	3	3	3	2	2	2	4	5	4	3	3	2	3	3	3	1	5	4	5	3	5	2	3	3	5	
101	MT	5	2	5	4	3	3	1	3	4	3	2	5	2	3	5	4	3	4	5	3	4	5	5	4	4	5	
102	Mh	5	2	4	2	4	2	2	3	5	3	4	5	1	5	4	3	2	5	4	3	4	5	3	4	4	5	
103	BAS	3	3	5	3	5	4	5	3	5	4	3	4	2	3	5	3	1	3	3	4	5	3	4	2	2	5	
104	MR	5	1	5	3	5	4	3	3	3	4	5	4	1	3	2	5	3	4	1	3	3	3	3	5	4	5	
105	Mg	3	2	4	4	5	5	3	4	5	4	4	5	1	3	3	5	3	2	4	4	5	2	4	3	5	5	
106	AM	5	3	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	2	2	3	4	1	4	5	4	5	5	5	2	1	5	
107	AMM	3	3	2	3	3	4	1	4	3	4	5	5	2	4	4	3	5	4	4	5	5	4	4	5	1	1	
108	Bsh	4	3	4	5	5	5	2	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	5	5	5	5	5	1	1	
109	RMD	3	3	2	3	3	3	2	5	4	4	1	2	1	3	4	4	2	5	5	3	5	3	5	5	3	3	
110	Fh	3	4	3	1	3	3	4	2	3	4	2	4	5	4	4	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2	5
111	Hg	3	4	1	2	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	5	4	5	5	4	2	4	2	
112	Eka	5	2	3	5	3	4	2	4	4	2	3	4	2	3	1	4	2	5	4	4	3	5	4	4	3	3	
113	Al	5	3	4	2	4	3	2	4	5	5	3	5	2	4	4	4	2	5	4	5	5	5	4	5	5	3	
114	Sn	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	5	1	3	3	4	4	2	4	5	4	3	5	4	2	3	
115	TASY	5	4	5	5	4	3	4	4	5	4	2	5	2	2	4	4	1	3	2	5	4	2	5	5	4	4	
116	SUR	3	3	1	2	4	3	1	3	4	5	2	4	1	4	2	5	2	3	3	3	4	2	4	4	2	5	

117	Tr	5	3	5	3	5	4	2	3	3	4	4	2	3	4	4	3	1	5	3	4	5	5	5	5	4	5	
118	Dart	4	2	3	4	5	4	2	4	4	3	4	5	3	2	5	5	1	5	5	4	4	4	1	4	4	4	
119	Rm	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	4	5	3	4	2	3	2	4	4	3	4	3	3	3	2	5	
120	FF	4	3	4	4	3	3	3	3	5	5	4	5	2	2	4	4	1	3	4	5	5	4	2	3	2	5	
121	PP	4	3	3	4	4	3	1	3	3	3	3	5	2	4	4	4	2	5	4	3	4	5	3	5	2	4	
122	KH	4	5	4	4	4	1	2	4	2	5	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	4	2	4	3	2	
123	V	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	2	4	2	3	4	3	2	2	2	4	4	5	4	5	
124	Sv	4	3	3	4	4	2	1	2	2	2	3	2	3	2	4	3	2	5	4	4	3	3	4	4	5	4	
125	Hfh	4	3	4	4	3	2	3	1	1	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	5	4	3	4	5	5	5	
126	Nana	3	2	4	4	3	3	4	2	4	2	3	3	2	3	3	3	1	2	5	4	4	1	4	3	2	5	
127	Bii	4	2	2	3	4	5	2	3	4	5	5	2	2	1	1	2	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	
128	Ak	4	3	2	3	3	3	5	5	3	2	2	4	2	5	3	2	3	5	3	4	4	3	5	4	2	1	5
129	RUL	4	1	4	4	4	5	3	2	5	5	4	4	3	5	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	5	
130	Mm	4	2	3	3	5	3	3	3	4	5	5	4	3	4	4	4	2	5	5	5	4	5	3	4	1	5	
131	Fi	2	3	3	3	5	2	3	4	2	4	1	3	3	1	3	4	2	4	5	4	3	3	3	5	3	5	
132	CF	4	1	3	4	2	4	3	4	4	4	3	5	1	5	5	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	4	
133	IL	5	2	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	2	4	5	5	1	5	
134	RE A	4	2	4	3	2	4	3	1	2	3	5	5	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	5	
135	Mw	4	2	3	3	5	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4	2	3	2	4	
136	TA	5	3	5	3	2	3	2	4	3	4	2	4	3	4	3	3	1	4	3	3	4	2	4	4	4	5	
137	Ap	5	3	5	4	4	4	2	3	5	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	5	4	3	5	
138	HS	2	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	5	5	1	5	
139	EF	4	2	4	3	5	4	3	3	5	4	4	3	3	2	3	4	2	4	3	3	4	3	3	5	3	5	
140	TF	4	2	5	4	2	4	1	3	4	5	5	3	3	4	2	2	3	5	4	4	2	2	2	4	5	5	
141	SK	4	2	5	3	3	4	2	4	5	4	4	4	2	4	3	3	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	
142	Sri	4	3	4	2	3	2	2	3	4	4	2	3	4	2	3	5	2	5	2	5	4	3	3	5	4	5	
143	Mz	4	3	3	4	5	4	3	4	4	3	1	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	2	4	2	3	4	3
144	AUF	4	2	3	2	3	4	1	2	3	3	4	2	1	5	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	
145	T m	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5	1	4	3	4	5	4	2	3	4	3	
146	CP	4	2	3	4	2	3	2	4	3	2	4	2	1	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	2	5	
147	MF	4	3	4	2	3	3	1	4	4	2	4	4	2	4	4	5	3	4	5	5	3	4	4	4	3	5	
148	Mudda	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3	4	5	2	4	4	3	3	4	3	5	4	4	3	2	2	4	
149	Nanda	4	1	4	3	3	3	1	3	4	4	3	3	2	4	4	4	1	5	4	4	5	5	5	3	4	5	
150	Md	5	3	5	2	4	3	2	4	4	3	3	4	2	3	5	4	4	3	5	4	4	4	4	4	2	5	
151	Rf	4	3	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	2	1	3	4	3	4	2	3	4	5	5	
152	HS	5	2	4	3	3	4	2	3	5	4	4	4	2	4	4	4	2	5	5	5	4	2	3	4	2	3	
153	Rai	3	3	5	2	4	5	2	3	4	4	3	3	1	5	4	3	1	4	4	3	5	4	4	3	5	5	
154	Jj	3	4	3	2	3	4	1	3	3	3	4	4	2	2	3	4	1	3	4	3	4	4	4	4	2	5	
155	Sn	5	2	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	1	4	3	3	1	4	5	5	4	4	4	4	4	5	
156	Ahs	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	2	4	3	2	4	4	1	3	4	3	5	

157	Una	4	2	4	2	4	3	3	4	3	2	3	4	1	4	3	4	2	4	4	5	4	3	3	4	2	5
158	Adr	4	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	2	1	2	2	3	3	5	4	3	3	2	3	1	3
159	Pia	4	2	4	2	4	4	3	2	4	2	3	5	2	4	4	5	2	3	4	4	5	5	5	5	2	5
160	Tifa	4	3	4	5	5	4	4	5	5	3	4	4	2	4	4	3	3	2	5	4	4	4	4	3	3	4
161	Kf	4	2	4	4	5	4	4	5	3	4	2	4	3	4	4	4	1	4	3	4	3	2	3	3	3	4
162	Dira	3	3	3	4	4	5	4	5	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4
163	Hs	4	2	3	5	4	5	3	4	4	4	4	4	2	4	4	5	2	4	5	4	3	3	4	3	3	4
164	Ihsan	3	1	4	2	2	4	1	3	2	3	4	4	2	5	4	4	1	4	5	5	4	5	4	5	4	5
165	Ica	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	5	5	4	2	4	4	5	5	5	3	5	1	4
166	Ryan	4	2	4	4	5	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	2	1	3
167	Ra	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5
168	Og	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	2	5	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4
169	Miftah	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	1	4	4	3	2	4	4	2	4	4	5	4	1	5
170	El	5	2	4	5	3	5	5	3	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	5	1	5
171	Denis	4	2	2	3	3	5	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	2	5	3	4	1	2	2	3	3	4
172	Wm	5	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
173	Ravy	3	2	3	3	2	2	5	5	3	5	3	4	2	4	3	3	2	3	4	5	4	3	2	3	2	5
174	Cha	5	2	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	5	4	4	4
175	Yan	4	4	3	3	2	2	2	2	3	2	5	2	3	3	4	2	3	1	5	4	4	4	2	4	2	5
176	Mud	5	1	4	5	4	5	2	2	4	5	5	4	2	3	3	3	3	4	4	2	3	5	5	5	5	5
177	MY	4	2	5	4	4	5	4	3	5	3	3	4	4	4	5	2	1	4	4	5	5	5	5	5	2	5
178	Irwan	5	1	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	2	3	4	5	2	5	5	5	5	4	5	5	1	5
179	Aan	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	4	4	4	1	5	5	5	4	5	3	4	2	5

NO	NAMA	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18	y19	y20	y21	y22	y23	y24	y25	y26
1	Ah	5	2	4	4	2	2	1	3	3	2	4	4	2	2	2	3	4	4	5	3	4	3	5	4	4	4
2	GH	4	1	3	5	3	4	5	5	3	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
3	YM	4	2	2	5	1	3	1	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	3	4	4	5	5	5
4	TF	4	4	1	3	2	2	4	2	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4
5	RS	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2
6	DR	3	2	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4
7	HY	2	1	5	3	1	4	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	6	
8	DS	4	2	3	2	1	2	4	1	3	2	4	2	1	2	2	2	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3
9	BM	4	2	2	3	1	1	1	3	3	3	2	4	3	5	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5
10	ED	4	2	4	3	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
11	SRW	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5

12	PM	5	2	2	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	
13	ZU	4	1	2	4	2	2	2	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
14	NF	4	2	3	3	2	3	1	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
15	UA	4	2	1	4	4	2	3	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	
16	ES	5	1	5	1	1	1	1	5	5	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	1	3	3	2	3	3	3	
17	FR	5	2	2	5	4	4	1	1	3	1	2	4	3	3	2	2	5	2	1	2	1	2	3	2	2	2	
18	RY	4	2	4	3	5	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	
19	Nsj	4	3	2	3	3	3	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	
20	SO	4	2	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	
21	PW	5	4	1	4	3	2	1	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4
22	ZIN	4	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	
23	HTA	4	2	3	3	2	3	1	3	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	
24	Hfh	5	3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	5	5	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	
25	ADL	4	1	1	4	1	3	1	1	3	2	3	2	2	3	3	2	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	
26	SAB	5	4	1	5	4	4	1	4	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	
27	TB	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
28	TFD	3	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	
29	RZ	4	2	3	4	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	
30	MH	4	3	1	3	1	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	5	5	5	5	5	
31	Irza	3	1	4	3	1	1	1	4	5	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	2	5	5	5	5	
32	YUL	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
33	WIN	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	
34	RA	4	2	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	
35	IH	4	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	4	2	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3
36	SIN	5	3	3	4	2	3	4	5	5	3	4	4	4	5	5	5	4	5	4	2	3	4	5	4	4	4	
37	AR	4	1	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	
38	HAF	4	2	2	2	4	2	1	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	3	2	2	2	2	2	3	3	3	
39	NS	5	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	
40	IU	5	2	4	5	2	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
41	RA	5	2	2	5	2	2	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5
42	WA	2	4	2	2	4	4	1	5	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
43	IF	3	4	1	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	5	4	5	4	3	3	5	4	4	4	4	
44	AP	4	2	2	4	2	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	
45	DAP	4	3	1	4	3	3	3	3	4	3	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	
46	AY	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
47	RF	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	3	4	3	3	4	4	4	
48	UK	4	1	3	3	1	1	1	2	2	1	2	3	3	4	2	3	4	3	2	1	2	3	3	3	3	3	
49	JMT	3	2	4	1	1	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	
50	ZUB	5	1	4	3	2	1	1	5	3	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	4	4	2	4	4	4	
51	ND	4	5	1	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	

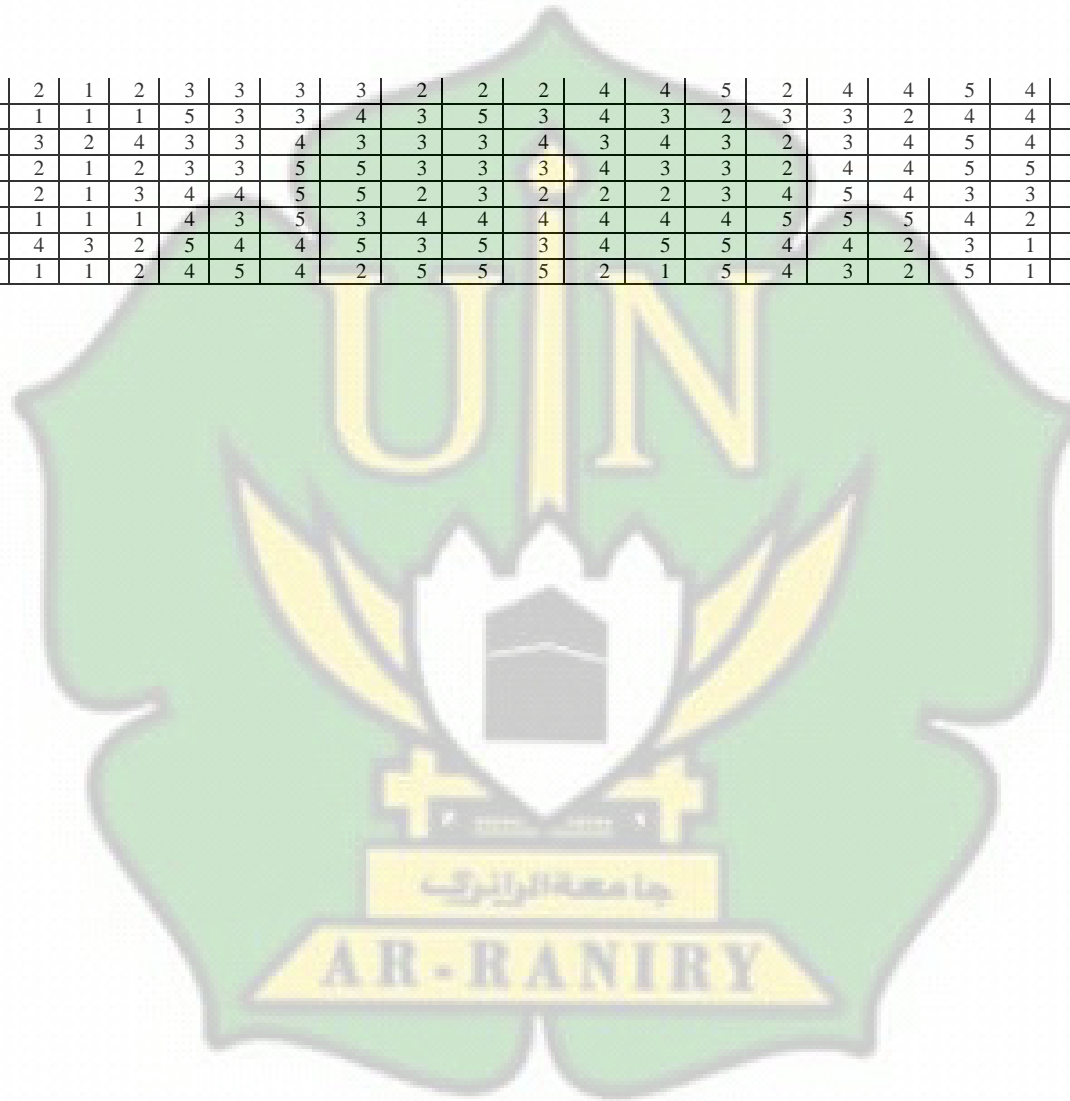




92	Fd	3	1	4	3	1	1	2	2	2	2	3	5	4	5	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	4	4	
93	Kj	2	1	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	5	4	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	
94	Nsj	4	2	2	1	3	1	1	4	5	2	2	3	3	4	1	3	4	5	4	2	5	4	5	4	4	4	
95	Caca	4	1	3	2	2	2	3	3	3	3	4	5	5	4	3	4	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	
96	Pr	4	2	4	4	3	3	3	3	3	1	2	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	
97	Fmm	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	4	4	2	5	3	1	2	3	2	3	3	5	3	3	3	
98	No	2	3	2	2	4	3	4	3	4	2	3	5	4	3	3	3	4	2	4	3	2	2	1	3	3	3	
99	Ra	3	3	4	2	4	4	2	3	3	3	3	4	5	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	
100	RR	4	3	2	2	1	1	3	2	4	2	3	5	2	4	1	5	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	
101	MT	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	5	3	4	5	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	
102	Mh	3	2	2	4	2	1	3	3	5	4	2	2	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	
103	BAS	4	4	2	2	3	2	3	4	3	2	2	4	5	5	2	3	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	
104	MR	4	2	3	4	3	2	3	5	2	2	1	1	4	2	1	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	
105	Mg	4	4	2	2	2	4	4	3	4	3	1	3	5	3	3	3	2	2	3	4	2	1	4	3	3	3	
106	AM	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	2	3	3	3	4	1	5	4	4	2	2	4	3	3	3	3	
107	AMM	2	3	2	2	4	3	5	4	4	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	4	5	4	3	3	3	
108	Bsh	4	4	4	1	2	1	3	2	2	2	1	4	4	4	2	4	2	3	1	2	2	4	3	5	3	3	3
109	RMD	5	1	4	2	4	2	1	2	1	2	2	4	2	2	3	4	4	4	2	1	3	1	2	2	2	2	
110	Fh	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	2	1	4	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	
111	Hg	3	2	4	2	4	4	3	3	2	1	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	
112	Eka	4	3	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	1	3	1	4	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	
113	Al	2	1	4	2	5	2	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	
114	Sn	2	3	5	3	2	2	3	2	5	5	4	4	3	4	3	3	1	4	4	3	3	3	2	3	3	3	
115	TASY	3	2	4	4	4	2	5	4	5	4	4	4	3	3	2	1	3	5	5	4	2	3	5	4	4	4	
116	SUR	4	1	3	4	2	2	3	3	4	5	3	4	3	2	3	5	4	3	3	4	1	2	4	3	3	3	
117	Tr	4	3	4	3	3	2	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	2	1	3	3	3	3	3	
118	Dart	4	2	3	2	3	1	3	4	4	4	5	5	5	4	2	5	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	
119	Rm	3	2	1	4	3	3	3	4	2	4	5	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	5	4	4	4
120	FF	3	3	4	4	4	2	4	3	2	3	1	2	1	1	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	
121	PP	4	2	3	2	1	3	4	3	2	5	5	4	4	2	3	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	
122	KH	4	2	4	3	3	3	1	4	3	5	4	2	3	4	3	3	5	4	3	4	3	3	5	4	4	4	
123	V	4	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	
124	Sv	4	2	4	4	1	4	3	1	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	1	5	3	4	2	2	3	3	3
125	Hfh	4	2	4	4	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
126	Nana	2	4	3	4	2	3	2	1	4	5	5	5	4	4	3	3	4	3	3	2	1	3	2	3	3	3	
127	Bii	4	3	5	3	3	3	3	3	3	2	4	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	5
128	Ak	4	2	4	4	2	1	1	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	
129	RUL	4	2	3	2	5	2	2	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	
130	Mm	4	2	4	3	3	3	5	2	3	3	4	2	3	3	1	5	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	
131	Fi	4	2	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	

132	CF	5	4	1	5	1	5	1	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	2	5	5	5	
133	IL	4	2	4	4	1	1	3	5	2	3	3	3	4	3	5	3	3	5	3	2	3	2	2	3	3	3
134	RE A	4	3	4	2	2	4	3	2	3	4	3	3	4	4	2	4	2	2	4	3	4	2	3	3	3	
135	Mw	3	2	5	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	5	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	
136	TA	4	3	3	3	2	1	2	3	3	4	4	2	3	3	4	5	4	4	2	2	3	3	4	3	3	
137	Ap	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4	1	3	3	3	2	5	5	3	3	4	2	3	4	4	
138	HS	4	2	4	2	3	2	3	1	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	
139	EF	4	1	5	2	1	1	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	
140	TF	4	3	1	1	1	2	4	2	3	3	2	2	4	4	5	4	3	4	4	2	5	3	5	4	4	
141	SK	4	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	
142	Sri	4	1	3	3	4	3	2	4	1	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	
143	Mz	4	4	4	2	3	1	2	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	
144	AUF	4	3	5	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	5	5	3	5	3	3	4	3	4	4	4	4	
145	T m	3	3	5	3	4	3	2	3	2	4	3	4	2	4	4	4	5	4	3	3	4	3	2	3	3	
146	CP	5	2	3	3	3	2	2	4	4	3	4	5	4	4	2	4	4	3	3	2	2	5	4	4	4	
147	MF	4	2	4	3	4	2	4	2	5	5	4	3	3	3	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4	4	
148	Mudda	4	2	2	4	2	3	3	3	3	3	5	5	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
149	Nanda	3	2	5	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	4	5	4	3	3	4	3	3	5	4	4	
150	Md	5	5	3	5	2	1	2	4	5	2	5	4	3	5	2	5	3	3	4	2	3	3	3	3	3	
151	Rf	4	2	4	4	3	4	3	4	4	5	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	4	3	3	
152	HS	4	3	4	4	2	2	2	3	4	5	4	5	2	2	3	4	3	4	4	1	3	4	3	3	3	
153	Rai	4	2	4	2	3	2	3	3	5	5	2	1	2	4	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	
154	Jj	4	2	3	3	2	2	3	4	3	5	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	4	2	3	3	
155	Sn	4	2	3	4	4	2	4	4	3	2	3	3	4	2	2	4	3	1	2	4	4	3	5	3	3	
156	Ahs	3	3	4	3	3	2	3	2	3	5	4	4	3	4	4	3	2	4	3	2	4	4	3	3	3	
157	Una	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	5	3	4	2	4	3	2	4	3	3	4	
158	Adr	4	2	5	5	3	2	3	3	3	4	5	3	4	2	3	5	4	4	4	3	3	4	3	4	4	
159	Pia	4	2	4	2	3	2	4	3	2	2	3	4	3	5	5	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	
160	Tifa	4	2	5	3	2	4	5	2	3	5	1	3	2	2	3	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	
161	Kf	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	
162	Dira	4	2	3	2	1	2	2	4	1	4	2	1	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	
163	Hs	3	2	4	4	3	1	2	3	2	4	5	4	5	4	3	3	3	3	4	4	3	2	1	3	3	
164	Ihsan	3	2	4	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
165	Ica	4	4	5	4	2	2	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	2	1	5	3	4	2	3	3	
166	Ryan	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	
167	Ra	3	3	4	4	2	3	4	2	3	1	3	4	3	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	
168	Og	3	3	3	3	1	3	2	4	4	3	3	2	2	3	5	5	3	4	5	3	3	4	4	4	4	
169	Miftah	3	3	4	3	2	2	1	5	3	4	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
170	El	3	2	3	2	2	1	3	3	2	4	4	2	3	4	4	4	3	1	4	3	4	2	3	3	3	
171	Denis	3	3	5	5	2	1	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	

172	Wm	4	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	4	4	5	2	4	4	5	4	4	4	4	4
173	Ravy	3	2	4	3	1	1	1	5	3	3	4	3	5	3	4	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4
174	Cha	4	1	5	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	5	4	3	4	4	4	4
175	Yan	4	4	3	4	2	1	2	3	3	5	5	3	3	3	4	3	3	2	4	4	5	5	4	4	4	4
176	Mud	3	2	5	4	2	1	3	4	4	5	5	2	3	2	2	2	3	4	5	4	3	3	4	3	4	4
177	MY	4	1	5	1	1	1	1	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	2	5	5	5	5
178	Irwan	5	1	5	1	4	3	2	5	4	4	5	3	5	3	4	5	5	4	4	2	3	1	3	3	3	3
179	Aan	5	1	5	4	1	1	2	4	5	4	2	5	5	5	2	1	5	4	3	2	5	1	4	3	3	3

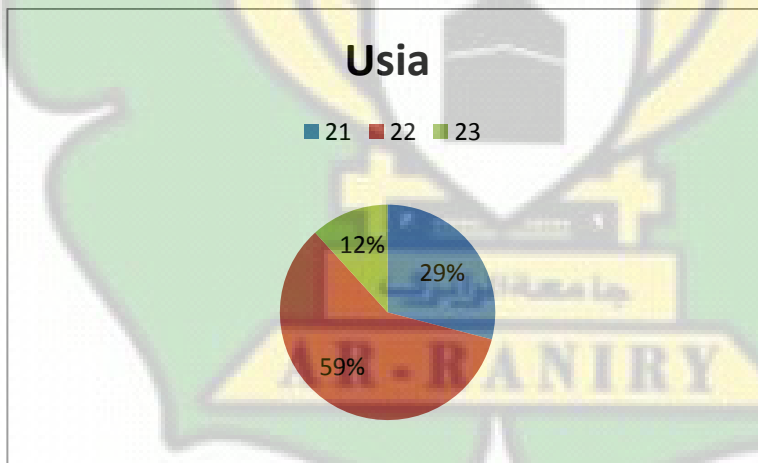
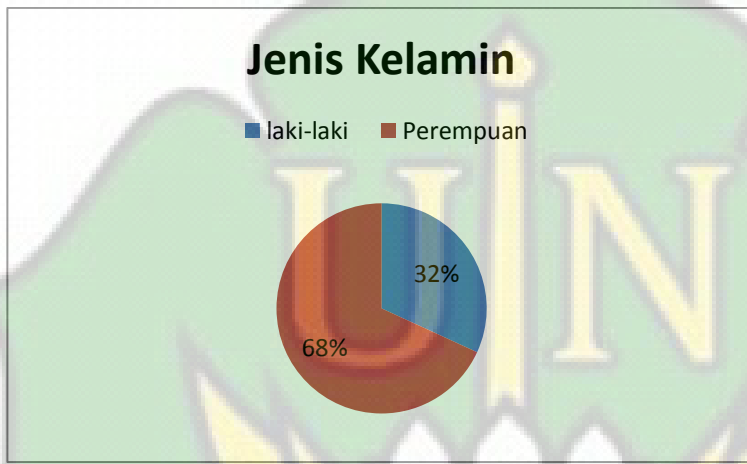


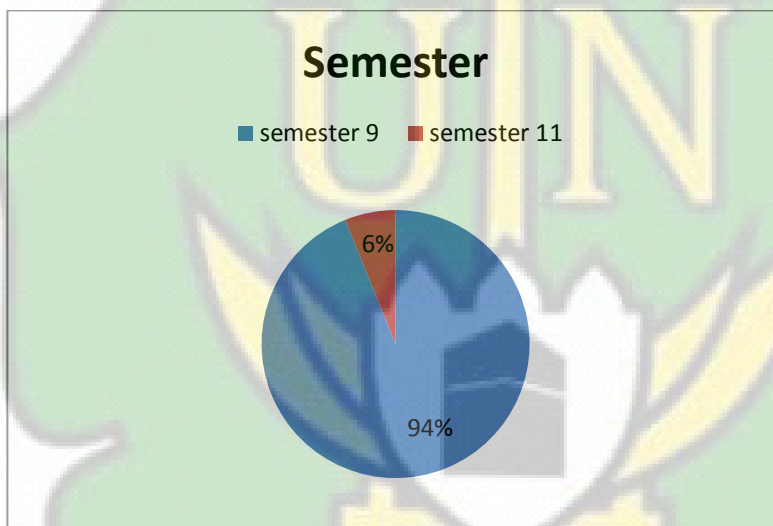
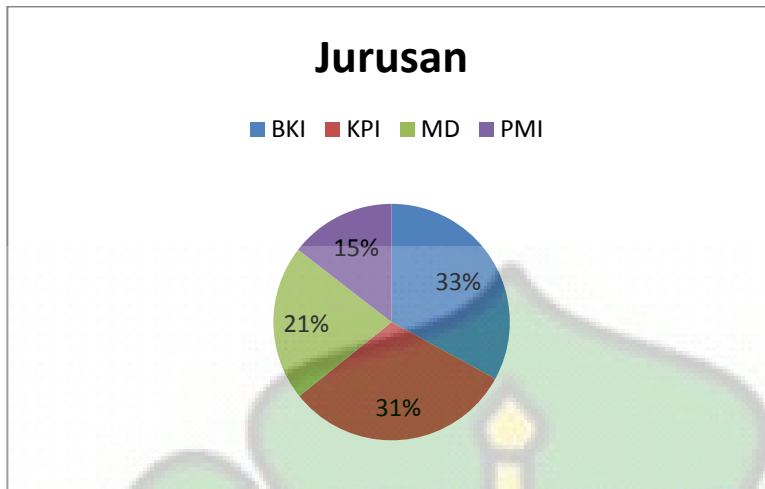
### Lampiran 3

#### Skala Kualitas Hidup

		SS	S	KS	TS	STS
1	saya mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik					
2	rasa sakit fisik saya mempengaruhi kegiatan sehari-hari					
3	saya sering membutuhkan terapi medis untuk dapat membantu kehidupan saya					
4	saya memiliki waktu istirahat yang cukup					
5	tugas kuliah yang banyak membuat saya sering bergadang					
6	saya tidak dapat melakukan banyak hal yang saya senangi karena tuntutan pekerjaan/kegiatan yang banyak					
7	saya sering merasa hampa dan kesepian bila sendirian					
8	saya selalu merasa termotivasi dan penuh semangat setiap harinya					
9	saya dapat berkonsentrasi dengan baik					
10	saat dihadapkan dengan kondisi buruk, saya selalu mampu mengontrol emosi dengan baik					
11	saya mampu beradaptasi dengan persoalan hidup sehari-hari					
12	saya memiliki kemampuan yang baik dalam bergaul dengan teman-teman					
13	saya memiliki relasi pertemanan yang luas					
14	saya mampu menjaga hubungan baik dengan kerabat dan keluarga saya					
15	saya mendapat dukungan yang baik dari orang-orang disekitar saya					
16	keluarga dan kerabat mampu memberikan dukungan yang positif dalam kehidupan saya saat ini					
17	saya dapat bekerjasama dengan anggota lain dalam menyelesaikan tugas					
18	orang-orang disekitar saya menerima saya dengan baik					
19	saya merasa sangat menikmati kehidupan saya					
20	saya selalu memiliki kesempatan untuk bersenang-senang/rekreasi					
21	saya mampu melakukan banyak hal yang saya senangi tanpa ada hambatan					
22	saya merasa puas dengan lingkungan tempat tinggal saya					
23	saya merasakan kehidupan yang sangat aman dan nyaman					
24	saya selalu dapat diterima dengan baik dalam lingkungan kerja					
25	saya merasa nyaman berada di lingkungan tempat tinggal saya					
26	saya mampu berinteraksi dengan baik di lingkungan sekitar saya					

**Lampiran 4**  
**Hasil Analisis Data**





variabel	data hipotetik				data empirik			
	$X_{maks}$	$X_{min}$	mean	SD	$X_{maks}$	$X_{min}$	mean	SD
<i>quarter life crisis</i>	130	26	78	17,3	114	34	74	13,3

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
rendah	$X < 20,7$	0	0%
sedang	$20,7 \leq X < 47,3$	3	2%
tinggi	$47,3 \leq X$	176	98%
Jumlah		179	100%

variabel	data hipotetik				data empiric			
	Y <sub>maks</sub>	Y <sub>min</sub>	mean	SD	Y <sub>maks</sub>	Y <sub>min</sub>	mean	SD
Kualitas Hidup	130	26	78	17.3	120	46	83	12.3

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
rendah	$X < 70,7$	18	10%
sedang	$70,7 \leq X < 95,3$	131	73%
tinggi	$95,3 \leq X$	30	17%
Jumlah		179	100%

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		hasil uji normalitas
N		179
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.97170850
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.064
	Negative	-.060
Test Statistic		.064
Asymp. Sig. (2-tailed)		.073 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kualitas hidup * quarter life crisis	Between Groups	(Combined)	13390.825	50	267.817	2.532	.000
		Linearity	6452.285	1	6452.285	61.006	.000
		Deviation from Linearity	6938.540	49	141.603	1.339	.099
	Within Groups		13537.901	129	105.765		
Total		26928.726	179				

**Correlations**

		quarter life crisis	kualitas hidup
quarter life crisis	Pearson Correlation	1	-.563**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	179	179
kualitas hidup	Pearson Correlation	-.563**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	179	179

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



**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY**  
**Nomor : B- 3432 /Un.08/FDK/KP.00.4/09/2021**

**TENTANG**  
**PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

**DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

- Menimbang** : a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;  
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;  
12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Status Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;  
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: SP DIPA.025.04.2.423925/2021, Tanggal 23 November 2020

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021

**Pertama** : Menunjuk/Mengangkat Sdr :

- 1) Juli Andriyani, M. Si  
2) Syaiful Indra, M.Pd, Kons

Sebagai Pembimbing Utama  
Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:

Nama : Ade Putri  
Nim/Jurusan : 170402030 / Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Judul : Hubungan Quarter Life Crisis dengan Kualitas Hidup pada Mahasiswa Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry

- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2021;
- Keempat** : Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- Kelima** : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;
- Kutipan** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 07 September 2021 M  
29 Muharam 1443 H

An. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Dekan,



Tembusan:  
1. Rektor UIN Ar-Raniry  
2. Ka. Bag. Keuangan UIN Ar-Raniry  
3. Mahasiswa yang bersangkutan  
Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal 07 September 2022



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syaikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.3874/Un.08/FDK-I/PP.00.9/092021  
Lamp : -  
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,  
Kepala Sub Bagian Akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.  
Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **ADE PUTRI / 170402030**  
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat sekarang : Jl. Cot reubek v, dusun kopri, desa garot.

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Hubungan Quarter Life Crisis dengan Kualitas Hidup pada Mahasiswa Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 11 Oktober 2021  
an. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



*Berlaku sampai : 31 Desember  
2021*

Drs. Yusri, M.L.I.S.



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7552548, www.dakwah arraniry.ac.id

Nomor : B.4986/Un.08/FDK.I/PP.00.9/12/2021

Banda Aceh, 31 Desember 2021

Lamp : -

Hal : *Telah Melakukan Penelitian Ilmiah*

Kepada

Yth, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Sehubungan dengan surat Nomor: B.3874/Un.08/FDK.I/PP.00.9/09/2021, tanggal 11 Oktober 2021 tentang Penelitian Ilmiah Mahasiswa atas nama saudara:

Nama /Nim : **Ade Putri/170402030**

Semester/Jurusan : IX / BKI

Alamat sekarang : Desa Garot

telah melakukan penelitian ilmiah dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul "**Hubungan Quarter Life Crisis dengan Kualitas Hidup pada Mahasiswa Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry**" Pada Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Wassalam  
an. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik  
dan Kelembagaan

**AR-RANIRY**