

**HUBUNGAN ANTARA *QUARTER-LIFE CRISIS* DENGAN KEPUASAN**

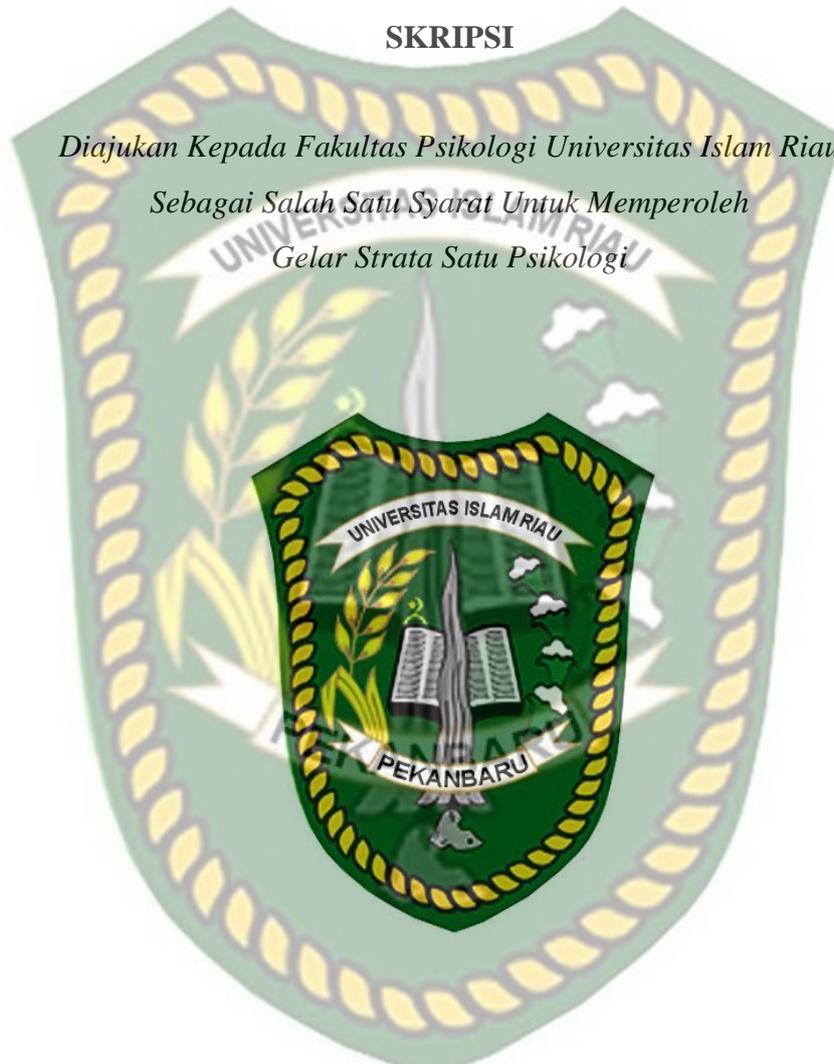
**HIDUP PADA DEWASA AWAL DI PEKANBARU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*

*Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh*

*Gelar Strata Satu Psikologi*



**TANIA ISLAMELTRI**

**188110095**

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**PEKANBARU**

**2022**

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

**Dokumen ini adalah Arsip Miik :**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN KEPUASAN  
HIDUP PADA DEWASA AWAL DI PEKANBARU

TANIA ISLAMELTRI

188110095

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal

24 Juni 2022

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Icha Herawati, S.Psi., M.Soc. Sc

Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog

Dr. Fikri, S.Psi., M.Si



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru, 26 Juli 2022

Mengesahkan



Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tania Islameltri

NPM : 188110095

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Quarter-Life Crisis* Dengan Kepuasan Hidup  
Pada Dewasa Awal di Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil murni karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat satupun karya atau pendapat yang pernah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam skripsi ini telah disebutkan seluruhnya secara sistematis pada daftar Pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensinya

Pekanbaru, April 2022

Yang menyatakan,

  
Tania Islameltri

188110095

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan rasa penuh syukur, terimakasih kepada Allah SWT atas segala kekuatan yang telah Engkau beri sehingga diriku dapat menyelesaikan skripsi dan dapat meraih gelar sarjanaku

Atas izin Allah SWT, skripsi dan gelar sarjana ini saya persembahkan untuk:

ORANG TUA KU

Terimakasih ayah dan mama yang selalu meberikan dukungan semnagat dan selalu medoakan ku, skripsi dan gelar sarjana ku ini ku persembahkan untuk kalian dan semoga gelar sarjanai ini dapat menjadi titik kebahagiaan yang dapat ku hadiahkan kepada ayah dan mama

Untuk abang dan kakak, terimakasih atas segala dukungan dan motivasi adik bungsumu ini

And last but no least, skripsi dan gelar sarjana ini ku persembahkan untuk:

Tania Islameltri

Terimakasih telah menjalani dengan penuh senyum, kebahagiaan dan bisa bertahan hingga akhir, terimakasih untuk selalu kuat dan bangkit ketika dirimu hampir menyerah. Kamu hebat tania, aku bangga padamu!

Semoga skripsi dan gelar sarjana ini dapat memberikan manfaat bagi orang sekitar, Aamiin.

## MOTTO

**"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."**

**(Al-Insyirah Ayat 5-6)**

**"Jangan kalah dengan rasa takutmu. Hanya ada satu hal yang membuat mimpi mu tidak dapat di raih yaitu, Perasaan takut gagal"**



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara *Quarter-life Crisis* Dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal Di Pekanbaru**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strata 1 (S<sub>1</sub>) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, SH, MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Fikri , S.Psi, M. Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau sekaligus sebagai Dosen Penasehat Akademik
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas dan selaku pembimbing skripsi
5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi, M.A selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Riau
7. Bapak Didik Widianoro M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Islam Riau
8. Ibu Icha Herawati, M.Soc., Sc selaku Dosen Pembimbing Skripsi
9. Bapak Dr. Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog, Bapak Ahmad Hidayat M.Psi., Psikolog, Bapak Bahril Hidayat, Ibu Syarifah Farradina, M.A., Ph.D, Alm Ibu Irma Kusuma Salim M.Psi., Psikolog Ibu Leni Armayanti S.Psi, M.Si, Ibu Tengku Nila Fadhlia, M.Psi., Psikolog, Ibu dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes, Ibu Irfani Rizal, S.Psi, M.Si, Ibu Wina Diana Sari, S.Psi, M.B.A, dan Ibu Nindy Amita, M.Psi., Psikolog. Terimakasih atas ilmu dan dukungan yang diberikan sangat bermanfaat bagi penulis
10. Staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas segala dukungan yang diberikan sangat bermanfaat bagi penulis
11. Terimakasih kepada orangtuaku Bapak H. Tarmizi, SE dan Ibu Hj. Epy Mayasari Amd. Farm yang selalu memberikan dukungan dan do'a untuk penulis
12. Terimakasih kepada nenekku Ibu Marinah yang selalu memberukan do'a dan memberi semangat untuk penulis

13. Terimakasih kepada saudara/I ku Subhan Pytar Wijaya,ST beserta istri Nurul Aulia,Sos, dan Dody Dwipa, SE yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta inspirasi kepada penulis
14. Terimakasih kepada sahabatku Whindy Decha Putri, Pangestuning Dwiki Lestari, Sally Dwi Febriyanti, Fatiha Ariqa Devan, dan Cici Amelia yang selalu memberi dukungan dan semangat untuk penulis
15. Terimakasih kepada sahabat kampusku Amalia Inkaza, Nindi Alfani, Septi Arum Dani, Dea Oktafani, Nidya Larasati Dan Nabila Dinda yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
16. Terimakasih kepada teman satu Praktek Kerja Lapangan (PKL) Nuriyana Safitri dan Erika Ade Sandra yang telah memberi dukungan.
17. Kepada teman-teman angkatan 2018 dan adik tingkat Fakultas Psikologi yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dan semua pihak, penulis mengucapkan terimakasih atas bantuan, dukungan dan motivasinya.

Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan belum sepenuhnya sempurna, apabila terdapat kekurangan dalam skripsi ini semoga dapat menjadi bahan masukan atau pertimbangan bagi penulis lain, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penulis karya ilmiah selanjutnya.

***Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh***

Pekanbaru, April 2022

Tania Islameltri

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
MOTO .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK .....	xiii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	11
1.3. Tujuan Penelitian.....	11
1.4. Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2. Manfaat Praktis .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
2.1. Pengertian Kepuasan Hidup .....	12
2.1.1. Kepuasan Hidup .....	12
2.1.2. Aspek- Aspek Kepuasan Hidup.....	13
2.1.3. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup .....	14
2.2. Pengertian <i>Quarter-Life Crisis</i> .....	17
2.2.1. <i>Quarter-Life Crisis</i> .....	17
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Quarter-Life Crisis</i> .....	19
2.2.3. Fase-fase <i>Quarterlife crisis</i> .....	20
2.2.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya <i>Quarter life Crisis</i> .....	21
2.3. Hubungan <i>Quarter-Life Crisis</i> Dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal.....	22
2.4. Hipotesis .....	24

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
3.1. Identifikasi Variabel .....	25
3.2. Definisi Operasional .....	25
3.2.1 Kepuasan Hidup .....	25
3.2.2. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	26
3.3 Subjek Penelitian .....	26
3.3.1 Populasi Penelitian .....	26
3.3.2 Sampel Penelitian .....	27
3.4 Metode Pengumpulan Data .....	28
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat ukur .....	31
3.5.1 Validitas .....	31
3.5.2 Realibitas Alat Ukur .....	32
3.6 Teknik Analisis Data .....	33
3.6.1 Uji Normalitas .....	33
3.6.2 Uji Lineritas .....	33
3.6.3 Uji Hipotesis .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
4.1 Persiapan Penelitian .....	34
4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian .....	34
4.1.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian .....	34
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	38
4.3 Data Demografi .....	39
4.3.1 Jenis Kelamin .....	39
4.3.2 Usia .....	40
4.3.3 Pekerjaan .....	41
4.3.4 Status .....	41
4.3.5 Pendidikan .....	42
4.3.6 Deskripsi data penelitian .....	43
4.4 Hasil Analisis Data .....	46
4.4.1 Uji Asumsi .....	46
4.4.2 Uji Hipotesis .....	48
4.5 Pembahasan .....	49

<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>51</b>
5.1. Kesimpulan.....	51
5.2. Saran .....	51
5.2.1. Bagi Masyarakat.....	51
5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Keterangan Skor Skala <i>Quarter-Life Crisis</i> .....	28
Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Quarter-Life Crisis</i> Sebelum <i>Try Out</i> .....	28
Tabel 3.3 Keterangan Skor Skala Kepuasan Hidup.....	29
Tabel 3.1 Blue Print Skala Kepuasan Hidup Sebelum <i>Try Out</i> .....	30
Tabel 4.1 Blue Print Skala Kepuasan Hidup Sesudah <i>Try Out</i> .....	35
Tabel 4.2 Blue Print Skala <i>Quarter-Life Crisis</i> Sesudah <i>Try Out</i> .....	37
Tabel 4.3 Data Demografi Jenis Kelamin Penelitian .....	38
Tabel 4.4 Data Demografi Usia Penelitian.....	39
Tabel 4.5 Data Demografi Pekerjaan Penelitian .....	40
Tabel 4.6 Data Demografi Status Penelitian .....	40
Tabel 4.7 Data Demografi Pendidikan.....	41
Tabel 4.8 Deskripsi data penelitian.....	42
Tabel 4.9 Rumus Kategorisasi .....	43
Tabel 4.10 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala Kepuasan Hidup .....	43
Tabel 4.11 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala <i>Quarter-life Crisis</i> .....	44
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas Skala Kepuasan Hidup & Skala <i>Quarter-life crisis</i> .....	45
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas Kepuasan Hidup dan <i>Quarter-life Crisis</i> .....	46
Tabel 4.14 Uji Korelasi <i>Product Moment</i> .....	47
Tabel 4.15 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

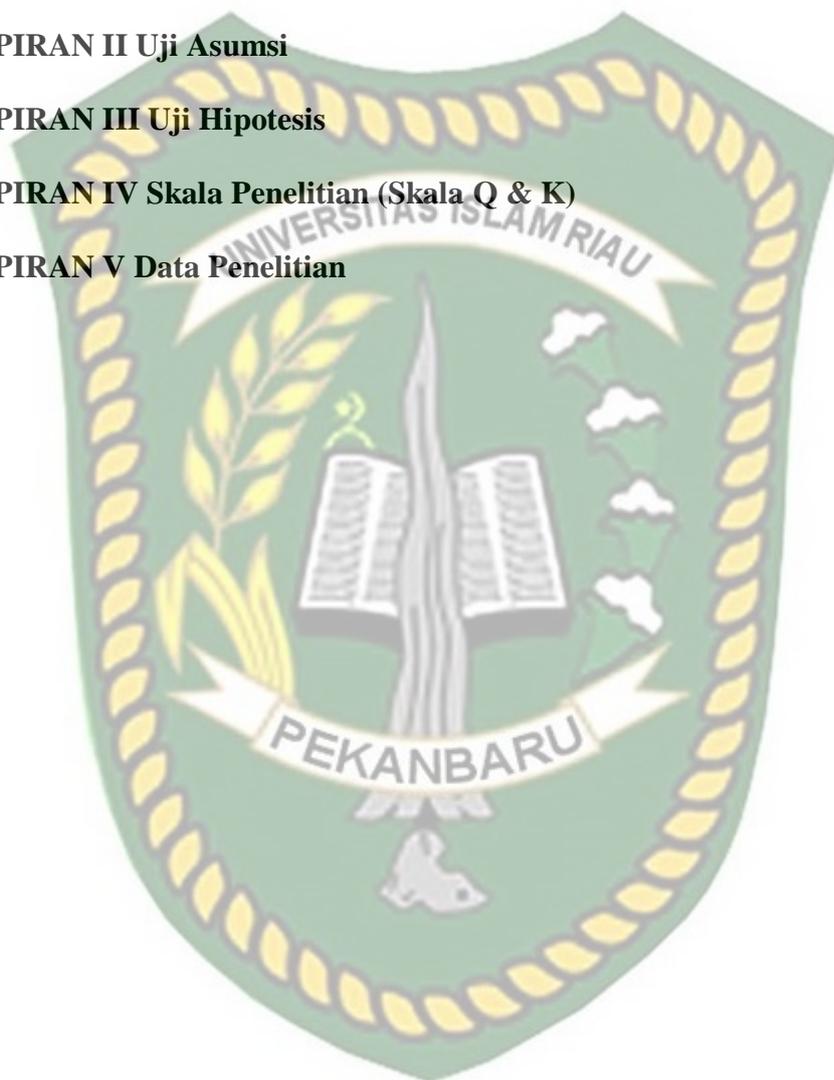
**LAMPIRAN I Uji Validitas & Reliabilitas Alat Ukur**

**LAMPIRAN II Uji Asumsi**

**LAMPIRAN III Uji Hipotesis**

**LAMPIRAN IV Skala Penelitian (Skala Q & K)**

**LAMPIRAN V Data Penelitian**



# HUBUNGAN ANTARA *QUARTER-LIFE CRISIS* DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA DEWASA AWAL DI PEKANBARU

Tania Islameltri  
188110095

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## ABSTRAK

Pada masa dewasa awal memiliki tugas perkembangan untuk dapat bertanggung jawab atas aspek kehidupannya seperti Pendidikan, pekerjaan, hubungan relasi dan finansial. Pada masa dewasa awal muncul permasalahan dalam aspek kehidupan yang menimbulkan emosi negative yang disebut dengan *quarter-life crisis*. Di sisi lain, pada dewasa awal juga memiliki tujuan hidup untuk mendapatkan kepuasan dalam hidup sebagai individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *quarter-life crisis* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di Pekanbaru. Populasi penelitian sebanyak 170.464 orang dewasa awal, digunakan sampel 180 orang dewasa awal dengan teknik *purposive sampling*. pengumpulan data menggunakan skala *Quarter-Life Crisis* dan *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*, selanjutnya data yang didapat dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi *Spearman Rho*. Berdasarkan hasil analisis penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negative antara *quarter-life crisis* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di Pekanbaru. Semakin tinggi *quarter-life crisis*, maka semakin rendah kepuasan hidup, sebaliknya semakin rendah *quarter-life crisis*, maka semakin tinggi kepuasan hidup pada dewasa awal di Pekanbaru.

Kata kunci: *quarter-life crisis*, kepuasan hidup, dewasa awal

# RELATIONSHIP BETWEEN *QUARTER-LIFE CRISIS* AND LIFE SATISFACTION IN EARLY ADULTS IN PEKANBARU

Tania Islameltri  
188110095

FACULTY OF PSYCHOLOGY  
RIUA ISLAMIC UNIVERSITY

## ABSTRACT

Early adulthood has the developmental task of being responsible for aspects of life such as education, work, relationships, and finances. In early adulthood, problems arise in aspects of life that cause negative emotions called the *quarter-life crisis*. On the other hand, early adulthood also has a life goal to get satisfaction in life as an individual. The purpose of this study was to determine the relationship between *quarter-life crisis* and *life satisfaction* in early adulthood in Pekanbaru. The study population was 170,464 early adults, used a sample of 180 early adults with *Purposive Sampling* technique. Data collection used the *Quarter-Life Crisis and Satisfaction With Life Scale (SWLS)*, then the data obtained were analyzed using *Spearman Rho* correlation analysis. Based on the results of this research analysis, it can be said that there is a negative relationship between the *quarter-life crisis* and early *life satisfaction* in Pekanbaru. The higher the *quarter-life crisis*, the lower the *life satisfaction*, on the contrary, the lower the *quarter-life crisis*, the higher the *life satisfaction* in early adulthood in Pekanbaru..

Keywords: *quarter-life crisis, life satisfaction, early adulthood*

## العلاقة بين أزمة ربيعة العمر والرضا عن الحياة في البلوغ المبكرة بياكنبارو

تانيا إسلاميلتري

١٨٨١١٠٠٩٥

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الرياوية

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

الملخص

في مرحلة البلوغ المبكرة له مهام تنموية ليكون مسؤولاً عن جوانب الحياة مثل التعليم والعمل والعلاقات. في مرحلة البلوغ المبكرة، تظهر مشاكل في جوانب الحياة التي تسبب مشاعر سلبية تسمى أزمة ربيعة العمر. من ناحية أخرى، فإن مرحلة البلوغ المبكرة لها أيضاً هدف في الحياة يتمثل في الحصول على الرضا في الحياة كفرد. كان الغرض من هذا البحث هو تحديد العلاقة بين أزمة ربيعة العمر والرضا عن الحياة في مرحلة البلوغ المبكرة بياكنبارو. كان مجتمع البحث ١٧٠٤٦٤ بالغاً مبكراً، واستخدموا عينة من ١٨٠ بالغاً مبكراً بتقنية أخذ العينات هادفة. استخدم جمع البيانات أزمة ربيعة العمر ثم الرضا عن مقياس الحياة (س.و.ل.س)، تم تحليل البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام تحليل ارتباط سيرمان رو. بناءً على نتائج تحليل هذا البحث، يمكن استنتاج أن هناك علاقة سلبية بين أزمة ربيعة العمر والرضا عن الحياة في مرحلة البلوغ المبكرة بياكنبارو. كلما زادت أزمة ربيعة العمر، انخفض الرضا عن الحياة، على العكس من ذلك، انخفضت أزمة ربيعة العمر، زاد الرضا عن الحياة في مرحلة البلوغ المبكرة بياكنبارو.

الكلمات المفتاحية: أزمة ربيعة العمر، الرضا عن الحياة، البلوغ المبكرة

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Dalam perkembangannya, manusia akan menghadapi proses perkembangan secara fisik dan psikologis. Manusia memiliki beberapa tahapan yang harus dilalui yaitu, tahapan masa kanak-kanak, tahapan masa remaja, tahapan masa dewasa dan tahapan masa lanjut usia. Manusia akan menjalani perubahan dari satu masa perkembangan ke masa perkembangannya selanjutnya. Perubahan yang terjadi yaitu aspek kognitif, peran dan beberapa aspek lainnya. Pada masa peralihan masa remaja ke masa dewasa awal, dikenal sebagai masa beranjak dewasa atau *Emerging Adulthood*. Pada masa ini individu akan bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan lebih mandiri (Papalia&Olds,2001)

Masa dewasa adalah individu yang sudah memiliki tanggung jawab apa yang dilakukannya (Fies & Feist,2017). Mcgoldrick, Carter, Dan Garcia (2016) menjelaskan individu yang berada pada di masa dewasa awal di tandai dengan adanya bertanggung jawab, menerima diri, mudah marah, dan pendapatan. untuk diri sendiri. Selanjutnya, pada masa dewasa awal mengajarkan individu dapat lebih mandiri, mengejar Pendidikan dan karir, memiliki pasangan dan memulai hidup berkeluarga (Santrock, 2018)

Pada dewasa awal akan mengalami kecenderungan perubahan secara afektif, kognitif, fisik dan interaksi dengan lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Arnett, (dalam Santrock 2012) pada dewasa awal yang berada di usia 18 sampai 29 tahun yang berada pada *Emerging Adulthood*. *Emerging Adulthood* merupakan suatu rentang waktu perkembangan

pada individu yang berada di usia 18 sampai 29 tahun. Pada perkembangan ini, seseorang akan ditandai dengan perubahan emosional, kognitif, fisik, hubungan sosial antara individu dengan lingkungan serta menentukan masa depan, hal itu dianggap sebagai pengalaman setiap individu.

Individu yang sudah memasuki pada masa dewasa awal perlu mempersiapkan diri untuk tugas perkembangan dewasa awal. Tugas perkembangan dewasa awal diantaranya adalah mulai bekerja, memiliki tanggung jawab. Hal ini didukung oleh pendapat Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) menyebutkan bahwa usia pada dewasa awal antara 20 sampai 30 tahun, pada usia ini individu yang berada di dewasa awal mulai menerima dan memiliki tanggung jawab yang lebih berat. Hal ini pun sama dengan pendapat menurut Havighurst (1972), masa dewasa awal ini mulai mandiri secara ekonomi, menyelesaikan Pendidikan, meniti karir, dan menjalin hubungan pasangan. Masa dewasa awal ini merupakan masa pencarian identitas diri untuk mencapai tujuan hidup serta kepuasan hidup. Namun, tidak semua individu dapat memenuhi tugas perkembangannya. Hal ini menyebabkan individu tidak mendapatkan kepuasan atas kehidupannya. Keadaan ini meningkatkan kemungkinan stress dan depresi (Furr, 1991). Penelitian Ehrlich dan Isaacowitz (2002) menemukan bahwa pada usia 18-25 tahun, individu lebih resiko yang tinggi mengalami depresi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.

Depresi adalah salah satu penyebab seseorang memiliki keinginan untuk bunuh diri (Dewi dan Hamidah, 2013). Menurut *World Health Organization* (WHO), diperkirakan diseluruh dunia tiap 40 detik ada satu individu yang

meninggal bunuh diri. Di Indonesia kasus bunuh diri telah mencapai 9.105 pada tahun 2012 dengan perhitungan sekitar 3,5 per 100.000 penduduk (WHO,2014). Oleh karena itu, untuk menurunkan resiko terjadinya masalah psikologis pada individu khususnya pada individu yang memasuki fase dewasa awal, kepuasan hidup menjadi salah satu factor penting yang perlu di kaji.

Setiap individu pasti menginginkan adanya kepuasan hidup dalam dirinya. Kepuasan hidup memiliki dampak yang positif bagi individu. Menurut Dienier (dalam Eid & Lassen, 2008) mengatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian kehidupan dari evaluasi terhadap tentang kehidupan pribadinya. Setiap masing masing individu memiliki perbedaan dalam penilaian tentang kepuasan dalam dirinya yang mereka anggap penting dalam hidup dan berusaha keras untuk mencapai kepuasan hidupnya. Menurut Iverson dan Maguire (2000) memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup individu berkaitan dengan pekerjaan, pribadi, lingkungan, dan masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh Linsiya, (2015). Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pada perbedaan tingkatan pendidikan memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Dengan hal ini disimpulkan bahwa pendidikan memberi pengaruh positif terhadap individu yang sedang menjalani berbagai macam hal dalam kehidupannya. Dalam penelitian dari Beutel, Glaesme, Wiltink, Marian, dan Brähler, (2010), pada penelitian sebelumnya menunjukkan hasil bahwa pria dan wanita memiliki tingkat kepuasan hidup yang sama atau dapat disimpulkan bahwa pria dan wanita memiliki tingkat kepuasan yang tinggi. Dalam penelitian yang dilakukan Baird, Lucas dan Donnellan (2010) menunjukkan

bahwa pada dewasa awal memiliki tingkatan kepuasan yang tinggi dibandingkan dewasa akhir yang memasuki usia lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jovanovic (2017) pada remaja akhir atau yang memasuki pada dewasa awal memiliki tingkatan kepuasan hidup yang tinggi disbanding dengan dewasa madya ataupun dewasa akhir. Selain usia, Siedlecki, Tucker-Drob, Oishi, dan Salthouse,(2008) mengatakan bahwa dalam tingkatan pendidikan juga berhubungan dengan kepuasan hidup seseorang.

Menurut Hurlock (2004) aspek kepuasan hidup adalah individu yang dapat menerima keadaan yang dimiliki, adanya penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar, serta mendapatkan kasih sayang dari lingkungan sekitar. Ketika orang lain bisa menerima individu dengan baik, maka semakin banyak kasih sayang yang diharapkan dari orang lain untuk dirinya, adanya apresiasi dan prestasi. Menurut Diener dan Biswas Diener (2008) menjelaskan terkait tentang kepuasan hidup adalah penilaian kognitif dari individu untuk dapat menikmati apa yang sudah dilakukan didalam kehidupannya yang dianggap penting bagi individu, seperti pendidikan, pekerjaan, pendapatan dan hubungan sosial. Setiap individu memiliki perbedaan dalam tujuan hidupnya untuk memenuhi rasa puas dalam kehidupnya. Dalam aspek kehidupan menurut Cals Rogers terdiri dari dua yaitu *real life* (diri yang sesungguhnya atau apa adanya) dan *ideal life* (diri yang diinginkan orang lain tentang kita. Rogers mengatakan bahwa *real life* dan *ideal life* memiliki keseimbangan agar tercapai hidup tenang dan bahagia, jika tidak adanya keseimbangan maka individu tersebut mengalami kecemasan (King, 2010).

Kepuasan hidup penting bagi kehidupan setiap individu untuk dapat merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang (Ardelt & Edwards, 2015). Pada dewasa awal, individu sudah mampu mandiri dan bertanggung jawab atas kehidupannya, permasalahan yang ada pada dewasa seperti masalah ekonomi, Pendidikan, pekerjaan, dan kepuasan individu pada kehidupannya. Sejalan dengan Ngoo, Tey, dan Tan (2014) menjelaskan terkait faktor yang memengaruhi kepuasan hidup merupakan usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan, pendapatan, dan peran pemerintah yang diterima oleh masyarakat, Jika individu yang berada pada masa dewasa sudah menemukan tujuan hidupnya dan sudah berhasil dicapai maka individu merasa puas. Menurut Diener (1984) penilaian kepuasan hidup didasari dengan perbandingan keadaan individu saat ini, sesuai dengan standart setiap individu. dan Diener juga mengungkapkan bahwa penilaian ini dilakukan secara keseluruhan pada hidup individu. Kepuasan hidup pada setiap individu berbeda-beda sesuai dengan tujuan hidup yang ingin mereka capai menggunakan standar yang meliputi kebahagiaan, kesehatan keluarga, pernikahan, perkuliahan, pekerjaan dan kepercayaan pada orang lain. Individu yang memiliki kepuasan hidup yang bagus akan merasa Bahagia dalam hidupnya karena adanya perasaan positif yang mendominasi kepuasan hidup ini dapat menurunkan perasaan frustasi, depresi dan perasaan negatife. Kepuasan hidup merupakan istilah yang selalu dikaitkan dengan kebahagiaan atau kegembiraan.(Syaiful & Bahar, 2016).

Berdasarkan hasil Survey Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) indeks kebahagiaan Indonesia tahun 2017 sebesar 70,69 pada skala 0-100. Dalam indeks

kebahagian tersusun indeks komposit dari tiga dimensi yaitu kepuasan hidup, perasaan dan makna hidup. Dalam nilai indeks dimensi kepuasan hidup adalah memiliki nilai sebesar 71,07 (*bps.go.id*). Dalam hal ini indeks kebahagiaan di Indonesia dalam kategori kepuasan hidup dapat dikatakan tinggi dengan artian masyarakat di Indonesia memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. BPS Riau mencatat Indeks Kebahagiaan pada tahun 2017 memiliki angka sebesar 71,89, namun pada Indeks Kebahagiaan pada tahun 2021 mengalami penurunan dengan angka sebesar 71,80. (*bps.go.id*). Dari kutipan melalui website *riaupos* angka survet dalam tingkat kebahagiaan masyarakat provinsi Riau berada pada peringkat ke-16.

Individu yang dikatakan sudah puas dalam kehidupannya juga menunjukkan kebahagiaan. Pada dewasa awal yang sudah mencapai penilaian kepuasan secara keseluruhan dalam kehidupannya tidak akan mengalami gangguan psikologis. Sebaliknya, jika individu tersebut menunjukkan ketidakpuasaan dalam hidupnya individu akan menimbulkan depresi, stress, frustrasi, dan insecure (Nash dan Murray, 2010). Individu yang berada pada keadaan stress, depresi dan perasaan negatif maka individu tidak akan merasakan kepuasan hidup. Hal ini menjadi salah satu penyebab masalah psikososial atau memiliki respon negatif yang mengarah pada *quarter-life crisis* (Robbins dan Wilner, 2001)

Individu yang mengalami tahapan *quarter-life crisis* biasanya akan mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dan mengalami ketidakstabilan dalam dirinya. Hal ini akan mengakibatkan individu mengalami rasa ragu-ragu, takut gagal, dan juga merasa tidak berharga. Hal ini sejalan dengan pendapat Robbins

dan Wilner (2001) masa *quarter-life crisis* adalah tantangan kehidupan dengan munculnya ketidakstabilan, ragu akan kemampuan diri sendiri, takut kegagalan, banyaknya pilihan, merasa tidak berdaya dan panik. *Quarter-life crisis* terjadi karena adanya perubahan dari masa remaja ke masa dewasa maka munculah masalah yang terjadi dalam kehidupannya. Menurut Fischer (2008) menyebutkan bahwa *quarter life crisis* merupakan munculnya rasa cemas karena adanya ketidakpastian di kehidupan yang akan mendatang meliputi karir, relasi dan sosial. Seperti contohnya individu yang belum menyelesaikan Pendidikan dengan tepat waktu atau ketika individu belum mendapatkan pekerjaan tetapi teman-temannya sudah bekerja. Selain itu, pertanyaan-pertanyaan dari lingkungan masyarakat mengenai kelulusan dari perguruan tinggi, sudah mendapatkan pekerjaan serta pasangan dan terus dan tidak ada habisnya. Hal-hal ini lah sebagai contoh dari permasalahan yang terjadi pada masa dewasa jika hanya dibiarkan saja ini akan menjadi masalah yang besar yang dapat mempengaruhi Kesehatan mental pada individu tersebut.

Berada pada masa dewasa awal, seseorang di minta untuk menjadi seorang lebih mandiri, bisa menentukan kehidupannya, meningkat kualitas terhadap dirinya, bertanggung jawab atas dirinya sendiri, pendidikan dan perkerjaan atau karir yang baik (Santrock,2002). Hurlock (2002) mengatakan bahwa seseorang mampu bertanggung jawab yang dimana itu diharuskan sebagai seorang yang dewasa di dalam dirinya. Dikutip dari *kompas.com* Menurut *World Health Organization(WHO)* mengatakan bahwa pada usia 20an akan banyak mengalami gangguan mental yang terjadi pada perubahan yang terjadi secara psikologis,

emosional, maupun finansial. Erickson (dalam Monkas, Knoers & Haditono 2001) menyatakan bahwa individu sudah pada usia dewasa awal berada tahap hubungan relasi atau pasangan. Jika individu tersebut gagal dalam menajalani hubungan maka individu mengalami yang disebut isolasi yang artinya merasa tersisihkan, kesepian, menyalahkan dirinya sendiri.

Istilah *emerging adulthood* dikemukakan oleh Arnet (2001) dengan rentan usia 18 tahun sampai 29 tahun. Individu yang berada pada masa ini akan mengeksplorasi terhadap dirinya (Tanner, 2008). Individu yang tidak mampu mengatasi tantangan dalam kehidupannya terjadi pada masa *emerging adulthood*, kemudian muncul krisis emosional yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yaitu *quarter-life crisis*, yang ditandai dengan respon negative dalam diri individu yaitu ketidakstabilan, ragu terhadap kemampuan diri sendiri. Dalam proses masa peralihan remaja ke dewasa memberikan dampak bagi setiap individu. Sebagian individu antusias untuk memasuki kehidupan yang baru (Narsh & Murray, 2010). Namun, ada Sebagian individu yang masih merasa bingung ketika dihadapkan pilihan-pilihan yang terjadi dalam hidupnya sehingga mengalami stress dan cemas (Martin & Marsh, 2016).

Menurut Robinson dan Wright (2013) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis*, akan mengalami beberapa fase dalam kehidupannya seperti dibingungkan dengan beberapa pilihan yang dihadapi dalam sebuah hubungan atau karir sehingga mulai menjauhkan diri dari aktivitas sehari-hari, mulai berpikir dan mengeksplorasi untuk kehidupan yang mau dijalannya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suyono, Kumalasari, dan Fitriana. (2021),

dalam penelitian mengatakan bahwa antara *quarter-life crisis* dan kepuasan hidup menunjukan bahwa rentang usia pada dewasa awal mengalami berbagai macam tugas perkembangan yang melibatkan aspek kehidupan yaitu bidang pekerjaan, dan karir, relasi, idenritas diri, serta mimpi dan harapan. Pada individu yang merunjuk pada *quarter-life crisis* akan dihadapi permasalahan pekerjaan, relasi, identitas, mimpi dan harapan Hal ini serupa dengan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan Hidayat (2020) di Pekanbaru. Pada penelitian ini menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan individu terhadap pekerjaan, relasi, dan jenis kelamin yang sedang mengalami *quarter-life crisis*

Efek yang terjadi dalam diri individu yang tidak mampu melewati fase *quarter-life crisis* akan menurunnya kepercayaan dalam dirinya, stress dan cemas dan juga meragukan kemampuan diri sendiri hal ini tentu tidak baik dalam proses Pendidikan bahkan ke dunia pekerjaan dan juga menjalani hubungan dengan pasangan (Atwood & Scholtz, 2008). Individu yang mampu mengatasi fase ini dengan baik maka kehidupan yang akan dijalani ke depannya akan semakin baik, namun jika individu tidak dapat melewati fase ini individu akan merasa khawatir dengan masa depan yang akan datang. Noor (2018) berpendapat Ketika individu yang mengahdapi fase *quarter-life crisis* individu kehilangan motivasi hidup, meragukan kemampuan dalam dirinya, tidak percaya diri, dan makna hidup. Hal ini tidak baik untuk kehidupan yang sedang dijalani oleh individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2021) terhadap mahasiswa dengan kategori mahasiswa memiliki lebih tinggi tingkat mengalami *quarter-life crisis*. Hal ini disebabkan banyaknya permasalahan yang terjadi dan tuntutan

yang dihadapi oleh lingkungannya. Sedangkan kategori bekerja menunjukkan bahwa dunia kerja dapat tekan dalam bekerja tentang kebutuhan hidup, kemampuan dalam dirinya.

Dalam masa dewasa awal dihadapkan dengan adanya kesulitan dan tantangan yang mengharuskan individu dapat beradaptasi dan mengatasinya. Jika individu tidak dapat melewati kesulitan dan merasa tertekan maka akan mengarah pada *quarter-life crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Individu yang mampu mengatasi krisis ini memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Hal ini individu dapat menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah yang dihadapi yang dikaitkan dengan kepuasan hidup (Biswas, Diener & Tamir, 2004). Dengan adanya kepuasan hidup pada dewasa awal individu mampu percaya diri atas kemampuannya dan keahliannya, yang tidak akan muncul perasaan insecure, membandingkan dirinya dengan orang lain yang dapat membuatnya berpikir arah negative terhadap dirinya yang bisa menghambat individu untuk mendapatkan kepuasan hidupnya. Jika individu percaya diri maka individu tersebut mampu meraih pencapaian yang tinggi atas kemampuannya yang dapat membuat individu merasa puas atas pencapaian yang telah dapat. Karena biasanya pada usia dewasa itu dapat diakui oleh teman, keluarga, pasangan ataupun dilingkupan masyarakat.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan *quarter-life crisis* terhadap kepuasan hidup pada dewasa awal di pekanbaru?

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka ditetapkan rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut: Apakah ada Hubungan Antara *Quarter-Life Crisis* dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal Di Pekanbaru?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Quarter-Life Crisis* dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal Di Pekanbaru.

## 1.4. Manfaat Penelitian

### 1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat meningkatkan wawasan dalam ilmu psikologi terkhususnya dibidang psikologi perkembangan, terkait dengan hubungan antara *quarter-life crisis* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di pekanbaru

### 1.4.2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Mahasiswa

Manfaat praktis untuk mahasiswa dalam penelitian ini dapat menambah informasi tentang gambaran *quarter-life crisis* dengan kepuasan hidup yang terjadi pada amasa dewasa awal sehingga dapat memhaminya secara lebih baik dan positif.

#### b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bisa digunakan sebagai sumber informasi bagi masyarakat tentang gambaran krisis yang terjadi pada usia dewasa yaitu *quarter-life crisis*

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Pengertian Kepuasan Hidup

##### 2.1.1. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup adalah penilaian seseorang atas kehidupannya sebagai standar untuk mengontrol hidup diri sendiri (Diener, Emmons, Larsen dan Griffen, dalam Frisch 2006). Menurut Shin dan Johnson (dalam Diener, 1985) menjelaskan bahwa kepuasan hidup adalah proses individu yang dinilai dari penilaian secara kognitif. Kepuasan hidup merupakan salah satu aspek penting dari kesejahteraan individu yang didefinisikan dalam sebuah penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup secara global dengan kualitas yang dianggap menjadi standar yang dipilihnya. Menurut Biswas-Diener (2008), kepuasan hidup adalah individu yang sudah melakukan sesuatu untuk mencapai standart ideal dari individu itu sendiri. Individu mengharapkan perubahan secara positif, perubahan ini tergantung dengan kondisi yang diharapkan pada masa depan

Kepuasan hidup (*life satisfaction*) salah satu bagian kognitif dalam *subjective well-being*. *Subjective well-being* adalah respon individu dalam kehidupan yang subjektif lalu berjalan dengan teratur (Diener dalam Noya, 2022). Kepuasan hidup adalah gambaran bagaimana individu merasa puas dengan apa yang telah dilakukannya atas kehidupannya (Arnat & Mahmud, 2009). Pendapat lain mengatakan bahwa kepuasan hidup adalah seseorang merasakan kepuasan dalam dirinya ketika hal yang dianggap penting dan keinginan dalam hidup terpenuhi (Sirgy,2012). Kepuasan hidup adalah penilaian kognitif yang sudah

dilakukan oleh individu yang mereka anggap penting atas kehidupannya seperti hubungan interpersonal, Kesehatan, pekerjaan, dan pendapatan (Diener dalam Noya, 2022).

Menurut Diener (dalam Apriyani, 2019) juga mengatakan bahwa kepuasan hidup tinggi adalah individu yang mempunyai tujuan hidup dan berhasil dicapai. Kepuasan hidup bagi setiap individu memiliki perbedaan puas dalam aspek kehidupannya, maka kepuasan hidup bersifat subjektif karena setiap individu dapat mengevaluasi kepuasan hidupnya tergantung dari penilaian diri sendiri. Menurut Seligman (2013) kepuasan hidup merupakan muncul emosi positif pada masa lalu dan disertai dengan kebahagiaan. Kepuasan hidup berkaitan dengan kebahagiaan didalam hidup, jika seseorang merasa dirinya puas didalam kehidupannya maka individu mendapatkan rasa kepercayaan dirinya yang meningkat.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa dapat disimpulkan kepuasan hidup ini adalah bagaimana seseorang individu merasa puas dengan kehidupan sesuai dengan harapan dan mencapai suatu tujuan yang sesuai standar individu itu sendiri.

### **2.1.2. Aspek- Aspek Kepuasan Hidup.**

Menurut Diener dan Biswar-Dienier (dalam Ulfah & Mulyana, 2014) menjelaskan bahwa kepuasan hidup lima aspek komponen dalam kepuasan hidup yaitu:

- a) Keinginan untuk mengubah hidup atau kesesuaian hidup dengan standar yang ideal. Seperti pendidikan, karir, kehidupan sosial dan keluarga

- b) Kepuasan terhadap hidup saat ini seperti Pendidikan, karir, kehidupan sosial dan keluarga
- c) Kepuasan hidup pada masa lalu seperti Pendidikan, karir, kehidupan sosial dan keluarga
- d) Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan
- e) Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang

Persepsi seseorang dengan kehidupannya Berdasarkan komponen diatas bisa kita simpulkan bahwa kepuasan hidup diliputi dengan beberapa waktu kehidupan yaitu masa lampau, masa sekarang dan masa yang akan datang. Hal ini dikarenakan adanya penilaian terhadap kepuasan hidup yang disebabkan dalam kehidupan yang masa lalu yang beberapa individu ingin mengubah kehidupannya.

### **2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup**

Menurut Diener (dalam Sintiawati,2017) ada beberapa factor yang mempengaruhi kepuasan hidup (*life satisfaction*) yaitu ialah:

#### a. Hubungan Sosial

Kepuasan hidup umumnya ditentukan dengan adanya keluarga, sahabat dan teman-teman. Individu pada umumnya memperoleh dukungan sosial.

#### b. Ras

Adanya perbedaan individu ras kulit dan ras kulit hitam ini menjadi salah satu tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup. Individu ras kulit hitam cenderung memiliki tingkat kepuasan yang rendah disbanding dengan ras kulit putih

c. Pekerjaan

Kedudukan, tingkat ekonomi serta kesuksesan mempengaruhi kepuasan hidup individu. Jika Individu sudah dapat menikmati hasil dari kerjanya maka individu tersebut memiliki kepuasan hidup yang tinggi.

d. Umur,

Umur mempengaruhi tingkat kepuasan hidup. Orang tua memandang kehidupan lebih positif ketimbang anak muda.

e. Pendidikan

Pendidikan merupakan pengaruh yang positif untuk individu itu sendiri karena meningkatkan kreativitas, aspirasi dan menjalani berbagai macam hal dalam kehidupannya

f. Jenis kelamin

Berdasarkan tahap perkembangan, Wanita cenderung lebih Bahagia dibandingkan dengan laki-laki di usia muda, namun ketika masuk ke usia tua ditemukan bahwa laki-laki menjadi lebih merasa bahagia dibandingkan dengan wanita.

g. Agama

Agama adalah salah satu yang berpotensi yang menjadi pendukung individu dalam kehidupannya karena menimbulkan perasaan positif ketika menjalani kehidupan.

h. Pendapatan

Pendapatan secara langsung tidak mempengaruhi kepuasan hidup, karena pendapatan pun bisa saja membuat individu stress ketika pendapatannya minim.

i. Pernikahan dan Keluarga

Pernikahan dan keluarga memiliki pengaruh dalam kepuasan hidup. Individu yang sudah menikah dan memiliki pasangan yang cocok dengannya memiliki tingkat stress yang rendah ketimbang yang belum menikah itu bisa menunjukan kepuasan hidup.

j. Peristiwa-peristiwa yang terjadi selama kehidupan

Dalam peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan individu, banyak hal peristiwa yang terjadi yang dapat menimbulkan rasa senang, puas ataupun traumatis.

k. Aktivitas

Aktivitas membawa pengaruh dalam kepuasan hidup. Individu yang sedang atau lagi melakukan aktivitas yang positif dapat meningkatkan kepuasan individu,

Dari paparan diatas maka dapat kita ketahui faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup yaitu hubungan sosial, ras, pekerjaan, umur, Pendidikan, jenis kelamin, agama, pendapatan, pernikahan dan keluarga, peristiwa-peristiwa yang terjadi selama kehidupan dan aktivitas

## 2.2. Pengertian *Quarter-Life Crisis*

### 2.2.1. *Quarter-Life Crisis*

*Quarter life crisis* pertama kali oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001 dengan istilah ‘twentysomethings’. Pada awal abad ke 20, mereka meneliti tentang anak muda di Amerika tentang individu yang baru saja memasuki kehidupan penuh tanggung jawab dan meninggalkan kenyamanan dalam hidupnya, Menurut Robbins dan Wilner (2001) *Quarter life crisis* atau disingkat dengan QLC ini dialami individu berusia 18-25 tahun. Quarter life crisis adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang dimana itu sebagai masa yang penting (Black,2010). Dalam perspektif ilmu psikologi, *quarter life crisis* ini terjadi pada perkembangan yang sudah melewati masa remaja dan memasuki dewasa. Memasuki masa dewasa yang dimana pada masa ini terbebani dengan rencana-rencana dan pilihan pilihan yang penting untuk masa depan. Berbagai reaksi emosi yang muncul rasa kekhawatiran ini yaitu kecemasan, ketakutan, kembimbangan, ketidakmampuan diri, stress, depresi, insecure, frustasi, panik dan tidak adanya tujuan. Apabila krisis ini diabaikan saja akan mengakibatkan depresi. Masalah yang sering menimpa seseorang ketika masa peralihan remaja menuju dewasa yang meliputi pencapaian dari tujuan, finansial, relasi hubungan interpersonal dan kehidupan sosial.

Menurut Fischer (dalam Agustin, 2012) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah ketika seorang inidvidu mencapai usia 20-an, dan ada rasa takut untuk melihat ke masa depann muncul dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, seperti karir, relasi, dan sosial. Menurut Byock (2010)

mendefinisikan bahwa *quarterlife crisis* di mana seseorang memasuki kehidupan yang sebenarnya yang terjadi pada masa dewasa dengan dorongan untuk pencapaian hidup karena ada banyak pilihan untuk diambil.

Menurut Narsh dan Murray (2010) *quarterlife crisis* didefinisikan ketika individu yang berusia 20-an mampi menciptakan dan merasakan kebahagiaan yang dilakukan Bersama orang lain. Namun, jika seseorang mengalami *quarterlife crisis* seseorang tersebut merasakan kepanikan, ketidakmampuan maka memicu timbulnya berbagai masalah psikologis seperti insecure Hal yang berkaitan dengan *quarter life crisis* merupakan dimana memunculkan rasa kekhawatiran, kecemasan dalam pilihan hidup mengenai masa depan. dalam hal ini individu merasa kesulitan untuk menimbulkan pikiran positif dan merasa putus asa. Jika seseorang sedang mengalami *quarterlife crisis* berkomunikasi dengan lingkungan sosial seperti bertemu dengan teman sebaya yang karir dan kehidupannya baik, seseorang ini akan merasa insecure terhadap dirinya.

Chesbrough (2011) menurutnya bahwa *quarterlife crisis* yang dialami oleh dewasa awal berusia 20-an yang dimana seharusnya mereka membahas bagaimana mewujudkan mimpi untuk masa depannya seperti pendidikan dan hubungan relasi. Sedangkan menurut Atwood dan Scholtz (2008) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* suatu tahapan perkembangan bagi setiap individu untuk membentuk karakter yang kuat, namun jika individu tersebut tidak mampu memalui fase tersebut maka dipastikan individu tersebut mengakibatkan munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, stress dan frustrasi

Berdasarkan pendapat para ahli yang sudah diuraikan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *quarterlife crisis* merupakan suatu tahapan yang dialami oleh setiap individu yang berusia 18-25. Individu yang tak mampu mengatasinya akan merasakan kekhawatiran dalam hidupnya akan mengalami gangguan psikologis yaitu kecemasan, stress, depresi, ketidakmampuan, insecure dan frustrasi

### 2.2.2. Aspek-Aspek *Quarter-Life Crisis*

*Quarter life crisis* merupakan reaksi emosi pada usia 20an yang ditandai dengan rasa cemas, ketidakseimbangan dan gangguan psikologisnya dalam menentukan tujuan hidupnya. Robbins dan Wilner (Dalam Ameliyah, 2020) ada tujuh aspek seseorang mengalami *quarterlife crisis* yaitu:

- a. **Kembimbangan Dalam Pengambilan Keputusan**, Pada dewasa awal ini pastinya individu akan mulai memilih tentang pilihan hidup yang akan ia tentukan. Pilihan hidup ini tentu muncul dengan harapan- harapan mengenai masa depan individu tersebut. Karna harapan harapan inilah yang menimbulkan individu kebingungan dan ketakutan. Kebingungan dan ketakutan inilah yang membuat invidu tersebut sulit untuk mengambil keputusan
- b. **Putus Asa**, timbul kepada inividu ketika merasa bahwa dirinya gagal dengan apa yang sudah dilakukannya sehingga mulai bandingkan dirinya dengan kesuksesan orang lain.
- c. **Penilaian diri yang negatif**, Individu memandang dirinya ssendiri selalu buruk karena selalu mengalami kegagalan dalam dirinya dan meragukan

kemampuannya. Pada situasi individu harus lebih memahami dirinya sendiri agar tidak selalu memandang dirinya sendiri buruk.

- d. Terjebak dalam situasi sulit, lingkungan memberikan dampak pada pikiran dan perilaku individu. Ketika individu menetap pada suatu keadaan yang membuatnya nyaman maka akan sangat mudah terpengaruh.
- e. Perasaan cemas, timbulnya kekhawatiran dalam tujuan hidup sehingga individu mengalami kecemasan. Ketika individu dalam situasi ini ia akan mengalami ketidakpercayaan dalam dirinya
- f. Tertekan, ketika seseorang mengalami begitu banyaknya tuntutan dalam hidupnya seperti karir, hubungan relasi, keluarga dan Pendidikan dalam hal ini seseorang tersebut merasa tertekan
- g. Khawatir terhadap hubungan interpersonal, tidak hanya Pendidikan dan karir, seseorang juga memiliki rasa kekhawatiran dalam hubungan asmara. Bagaimana seseorang tersebut akan menjalani kehidupan dengan pasangan dan mampu membahagiakan pasangannya dengan komitmen yang sudah ada dimiliki.

Dari pendapat Robbins dan Wilnwe (2001) yang dipaparkan diatas dalam aspek quarterlife crisis dapat disimpulkan bahwa kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, perasaan cemas, tertetkan, kekhawatiran terhdap hubungan interpersonal.

### 2.2.3 Fase-fase *Quarterlife crisis*

Menurut Robbins (dalam Ameliyah, 2020) ada 5 fase yang dilalui ketika seseorang mengalami quarterlife crisis, kelima fase itu ialah:

- a. Fase Pertama, berbagai macam perasaan dalam memilih dan memutuskan pilihan akan yang dijalani dalam hidup
- b. Fase Kedua, memiliki motivasi yang sangat besar dalam mengubah hidup
- c. Fase Ketiga, jika individu dalam posisi berkarir disuatu pekerjaan yang bagus namun ia berani meninggalkannya dan memutuskannya untuk menjalani pengalaman baru
- d. Fase Keempat, individu yang sudah dapat mengendalikan kemana arah tujuan hidupnya
- e. Fase Kelima, menjalani hidup baru sesuai dengan minatnya dan keinginannya.

Berdasarkan 5 fase dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa fase quarterlife crisis karena adanya berbagai macam perasaan dalam memilih dan memutuskan pilihan hidup, memiliki motivasi yang sangat besar,

#### **2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya *Quarter life Crisis***

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi individu yang mengalami quarterlife crisis antara lain (Dickerson dalam Robins, 2004):

- a. Hubungan Interpersonal. Dimana terjalinnya hubungan dengan lingkungan keluarga, teman dan pasangan hidup
- b. Pekerjaan, seseorang diharuskan memiliki pekerjaan dan mapan dalam hidupnya. Seseorang mampu mandiri
- c. Akademik, seseorang diharuskan menyelesaikan pendidikannya karena hal itu harapan orangtua yang tidak boleh dikesewakan

- d. Identitas diri, mengetahui tentang dirinya sendiri sehingga tidak menyulitkan diri sendiri

Dari paparan diatas maka dapat kita ketahui factor yang mempengaruhi quarterlife crisis yaitu hubungan interpersonal seperti keluarga, teman, dan pasangan. Factor pekerjaan bagaimana seseorang itu mampu hidup mandiri, factor akademik adanya keharusan untuk menyelesaikan Pendidikan agar orangtua tida merasa kecewa dan factor identitas diri, dimana seseorang mampu mengenali dirinya sendiri.

### **2.3. Hubungan *Quarter-Life Crisis* Dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal**

Kepuasan hidup merupakan salah satu komponen kognitif dalam *subjective well-being*. Kepuasan hidup ini adalah pencapaian atas aspek kehidupan yang dianggap penting didalam hidup individu. Kepuasan hidup adalah suatu kondisi dalam kebahagiaan dan kesejahteraan karena seseorang sudah dapat mencapai tujuan (Chaplin,2006). Kepuasan hidup adalah seseorang yang menikmati pengalaman-pengalaman dengan rasa kebahagiaan.

Salah satu factor yang mempengaruhi kepuasan hidup adalah keseimbangan antara harapan dan tujuan yang dicapai. Setiap manusia memiliki perbedaan dalam tujuan hidupnya untuk mencapai rasa puas dan merasa bahagia. Kepuasan hidup dapat mengatasi krisis yang biasa terjadi pada dewasa awal, jika dewasa awal tidak mampu mengatasinya dan merasa kesulitan dan tertekan secara rerus-menerus maka hal ini akan mengarah pada *quarter life crisis*.

*Quarter life crisis* ini terjadi sebagai efek atau respon terhadap ketidakstabilan emosional tentang dengan pilihan hidup yang banyak, aspek kehidupan yang belum tercapai yang menyebabkan kecemasan (Robbins & Wilner.2001). Terjadinya *quarter-life crisis* karena individu yang tidak mencapai kepuasan hidup yang sesuai dengan harapannya seperti kekhawatiran tentang masa depan, dimana usia tersebut dipengaruhi oleh masyarakat di lingkungannya. Aspek permasalahan yang biasa terjadi pada individu dalam fase berbagai macam perasaan dalam memilih dan memutuskan pilihan akan yang dijalani dalam hidup, memiliki motivasi yang sangat besar dalam mengubah hidup, individu yang sudah dapat mengendalikan kemana arah tujuan hidupnya dan menjalani hidup baru sesuai dengan minatnya dan keinginannya.

Penelitian langsung yang membahas tentang *quarter life crisis* dan kepuasan hidup masih jarang ditemukan, namun ada beberapa penelitian yang berkaitan *quarter-life crisis* terhadap kepuasan hidup dalam *subjective well-being*, dimana kepuasan hidup merupakan salah satu komponen kognitif dalam *subjective well-being*. Dalam penelitian Rossi dan Mebert, (2011) penelitian ini menunjukkan tekanan yang muncul pada masa transisi dengan tingkat kepuasan yang rendah pada individu, terlepas dari usia dan pendidikannya. Penelitian yang dilakukan Suyono, Kumalasari dan Fitriana (2021) penelitian ini dituju pada mahasiswa yang sedang mengalami krisis atau rendahnya kesejahteraan dalam dirinya. Hal ini disebabkan berbagai macam masalah yang dihadapi terkait Pendidikan, relasi, pekerjaan ataupun pemilihan karir untuk masa depan. Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative *quarter life crisis*

dan kepuasan hidup, dengan arti semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* maka semakin rendah tingkat kepuasan hidup begitu sebaliknya.

Individu dengan kepuasan hidup yang tinggi dapat dinyatakan sesuai dengan harapan dan keinginan dalam hidupnya. Wilson ( dalam Diener, 2009) menjelaskan bahwa individu yang memiliki optimisme, tidak ada rasa khawatir tentu individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi ini berbanding dengan kondisi individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*.

#### **2.4. Hipotesis**

Berdasarkan paparan permasalahan dan teori yang sudah dipaparkan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara *Quarter life crisis* dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal DiPekanbaru. Semakin tinggi *quarter life crisis*, maka semakin rendah pula kepuasan hidup yang dimiliki oleh dewasa awal di Pekanbaru. Sebaliknya, semakin rendah *quarter life crisis*, maka semakin tinggi pula kepuasan hdiup yang dimiliki oleh dewasa awal di Pekanbaru.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional, yaitu metode yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data berupa angka untuk mengetahui kekuatan dalam kedua variabel bebas dan variabel terkait (Siregar,2012)

#### 3.1. Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2013) variable penelitian merupakan kegiatan atau objek yang dilakukan oleh peneliti untuk dipelajari untuk memperoleh informasi yang terkait dan kemudian ditarik kesimpulannya. Memiliki dua variable yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quarter life crisis* dan kepuasan hidup, Adapun dari kedua variable terikat dan bebas, yaitu:

Variable Bebas : *Quarter-life crisis*(X)

Variabel Terikat : Kepuasan Hidup (Y)

#### 3.2. Definisi Operasional

##### 3.2.1 Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup adalah penilaian kognitif tentang hal yang sudah dilakukan untuk kehidupan individu dalam hidupnya yang dianggap penting dalam hidup. Kepuasan hidup juga memberikan rasa kebahagiaan atau kegembiraan yang dirasakan oleh individu dengan apa yang sudah dicapai dalam hidupnya, penelitian kepuasan hidup menggunakan alata ukur dengan skala sesuai dengan aspek-aspek kepuasan hidup menurut Diener dan Biswar-Diener (2008) yaitu: keinginan mengubah kehidupan, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan

hidup dimasa lalu, kepuasan terhadap di masa depan dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

### 3.2.2. *Quarter Life Crisis*

*Quarter-life crisis* atau (krisis seperempat abad kehidupan) merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tahapan krisis psikososial yang pada umumnya terjadi pada individu yang menginjak usia dewasa yang disebut sebagai *emerging adulthood*. *Quarter life crisis* ini terjadi pada rentan usia 18 tahun sampai 29 tahun yang merasakan kecemasan, khawatir, depresi, stress serta insecure yang muncul dalam kehidupannya. Dalam penelitian ini menggunakan skala *quarter life* sesuai aspek-aspek *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001) diantaranya, kebingungan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak pada situasi sulit, perasaan cemas, perasaan tertekan, dan kekhawatiran menjalin hubungan interpersonal. Semakin tinggi skor skala *quarter-life crisis* maka menunjukkan berat krisis yang sedang dialami seseorang, begitu pun sebaliknya.

## 3.3 Subjek Penelitian

### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam Bahasa Inggris yaitu "*population*" dengan arti total penduduk. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian dan menjadi sumber data penelitian (Bungin,2001). Sejalan dengan hal ini Siregar (2012) menjelaskan populasi adalah suatu keseluruhan dari suatu objek berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, gela, udara sikap hidup dan obejek lainnya yang menjadi suatu objek penelitian. Populasi penelitian ini adalah individu dewasa awal yang berusia

20 tahun sampai 29 tahun dipekanbaru. Dengan jumlah populasi sebanyak 170.464 orang (*riau.bps.go.id*)

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel penelitian merupakan suatu bagian dari keseluruhan dan karakteristik dari suatu populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Hal ini hanya diambil Sebagian dari populasi saja yang ditetapkan dengan suatu ciri atau sifat yang diambil dari populasi tersebut. Jumlah sampel peneliti ini adalah Sebagian individu dewasa awal yang berdomisili di kota Pekanbaru.

#### a. Jumlah Sampel

Pada penelitian ini mempunyai jumlah populasi sebanyak 170.464 orang. Dalam menentukan jumlah sampel peneliti menggunakan rumus *slovin*. Berdasarkan rumus *slovin*, jumlah sampel minimal yang diteliti dalam penelitian ini sebanyak 100 orang menggunakan tingkat kesalahan sebesar 10% (Siregar, 2017). Dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

#### Keterangan:

N = Jumlah populasi

n = Jumlah sampel

e = Batas toleransi erorr

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

$$n = \frac{170464}{1+170464(0,01)^2}$$

$$n = \frac{170464}{1+170464x 0,01}$$

$$n = \frac{170464}{1+1704,64}$$

$$n = \frac{170464}{1704,64}$$

$$n = 100$$

#### **b. Teknik Pengambilan Sampel**

Dalam penelitian ini digunakan Teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah Teknik dalam penelitian yang didasarkan dengan sekumpulan subjek yang memiliki ciri-ciri tertentu sebagai responden penelitian berdasarkan tujuan dalam penelitian. Adapun karakteristik atau ciri-ciri responden yang harus memenuhi yang sudah ditetapkan oleh peneliti yaitu: individu berjenis kelamin perempuan dan laki-laki yang berusia 20 tahun sampai 29 tahun, berdomisili di Kota Pekanbaru, dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

#### **3.4 Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data ini bertujuan untuk menunjukkan kebenaran empiric terkait variable yang diteliti, berdasarkan dengan prosedur pengumpulan data yang akurat dan tepercaya untuk mencapai objektivitas yang tinggi (Azwar,2012). Setelah data sudah diperoleh dan dikumpulkan untuk memecahkan masalah bagi peneliti lalu diuji hipotesis yang telah dirumuskan (Siregar, 2012).

Dalam penelitian ini digunakannya skala sebagai alat ukur. Skala berupa sekumpulan pertanyaan atau pernyataan yang sudah disusun untuk menunjukkan atribut melalui respon dari pernyataan atau pernyataan tersebut (Azwar,2015). Skala biasanya terdiri dari 25-30 pernyataan yang terbagi atas dua jenis pernyataan sikap yaitu pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*.

### a. Skala *Quarter-life Crisis*

Dalam penelitian ini menggunakan skala berdasarkan aspek *quarter-life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001) yang dikembangkan oleh Ummah (2021) kemudian di modifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek *quarter-life crisis* yang terdiri dari tujuh aspek antara lain: 1) aspek kebingungan dalam pengambilan keputusan, 2) aspek perasaan putus asa, 3) aspek penilaian diri yang negatif, 4) aspek terjebak dalam situasi sulit, 5) aspek perasaan cemas, 6) aspek perasaan tertekan, dan 7) aspek kekhawatiran menjalani hubungan interpersonal. Skala yang digunakan adalah model skala *likerti* yang terdiri dari empat jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Empat pilihan jawaban diberikan bertujuan untuk menghindari jawaban netral. Berikut ini skor masing-masing jawaban yang disediakan sebagai berikut

Tabel 3.1

**Keterangan Skor Skala *Quarter-Life Crisis***

Kriteria Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Adapun persebaran aitem pada alat ukur dapat dilihat dengan *blueprint* di bawah ini:

**Tabel 3.2**  
**Blue Print Skala *Quarter-Life Crisis* Sebelum *Try Out***

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	1,2	28	3
Putus asa	3,14	30	3
Penilaian diri yang negative	6,13,15,19	17	5
Terjebak dalam situasi sulit	9,16,24	25,29	5
Tertekan	4,10		2
Cemas	5,7,12		3
Khawatir akan relasi	8,11,18,20,21,22,23	26,27	9
	<b>Total</b>		<b>30</b>

#### **b. Skala Kepuasan Hidup**

Pada penelitian ini skala kepuasan hidup digunakan *Satification with Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Yosita (2018) kemudian di modifikasi oleh peneliti. Aitem-aitem ini dibuat berdasarkan aspek-aspek menurut Diener dan Biswar-Diener (2008) yang terdiri dari lima aspek yaitu : keinginan mengubah kehidupan, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap masa depan dan penilaian orang lain atas kehidupan seseorang. Diberikan empat pilihan jawaban.. Berikut ini skor jawaban yang disediakan pada tabel 3.3.

Tabel 3.3

## Keterangan Skor Skala Kepuasan Hidup

Kriteria Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Adapun persebaran aitem pada alat ukur dapat dilihat dengan *blueprint* di bawah ini:

Tabel 3.2

*Blue Print* Skala Kepuasan Hidup Sebelum *Try Out*

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Keinginan untuk mengubah kehidupan	3,6		2
Kepuasan terhadap kehidupan saat ini	1,2,7,8,10,13,17	18,20,21	10
Kepuasan terhadap masa lalu	4,14,16	<u>19</u>	<u>4</u>
Kepuasan terhadap masa dating	5,11	24	3
Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang	9,12,15	22,23	5
<b>Total</b>			<b>24</b>

### 3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat ukur

#### 3.5.1 Validitas

Validitas adalah ketepatan suatu alat ukur atau skala bertujuan dalam pengukuran. Validitas berasal dari kata *validity*, menurut Sugiyono (2008)

validitas adalah pengujian yang dilakukan apakah instrument yang digunakan valid. Hasil validitas dari pengukuran yang tinggi menunjukkan data secara akurat dan memberi gambaran terkait variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran. Suatu alat ukur atau skala yang kurang valid jika data yang diperoleh alat ukur atau skala tersebut tidak relevan dan tidak memenuhi tujuan pengukuran. (Azwar, 2014).

### 3.5.2 Realibilitas Alat Ukur

Realibilitas alat ukur merupakan ketepatan alat ukur dimana hal yang diukur dapat dipercaya. Teknik dalam pengujian reabilitas ini menggunakan teknik analisis yang sudah dikembangkan yaitu *Alpha Cronbach*. Realibilitas membentuk pada konsistensi pada alat ukur, rentang koefisien realibilitas adalah 0 sampai 1,00. Sehingga yang mendekati 1,00 menunjukkan suatu alat ukur tersebut sangat *reliable* (Azwar, 2012).

Menurut Nunmally (dalam Akhtar & Azwar, 2018) skala memiliki reliabilitas yang baik adalah skala dengan nilai reliabilitas alpha di atas 0,70. Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan Yosita (2018) dengan melihat nilai koefisien dari reabilitas skala kepuasan hidup memiliki nilai reliabilitas alpha 0,960 dan untuk skala *quarter-life crisis* yang dilakukan oleh Ummah (2021) memiliki nilai reliabilitas alpha 0,942. Hal tersebut menandakan pada skala kepuasan hidup dan skala *quarter-life crisis* memiliki reliabilitas yang baik.

## 3.6 Teknik Analisis Data

### 3.6.1 Uji Normalitas

Tujuan dilakukannya uji normalitas ini adalah untuk mencari data penelitian variable yang berdistribusi normal dan sebaliknya. Pada pengujian normalitas pada penelitian ini dengan bantuan program *SPSS 26 for windows* menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, jika berdistribusi normal dengan mencari nilai signifikansi pada  $p > 0,05$  sebaliknya jika  $p < 0,05$  berdistribusi tidak normal.

### 3.6.2 Uji Linearitas

Uji linearitas adalah untuk mengetahui hubungan antara kedua variable yaitu variable bebas dan variable terikat. Penelitian ini uji linearitas dilaksanakan terhadap variable *quarter-life crisis* dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada dewasa awal untuk melihat linear atau tidak.

### 3.6.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk menentukan hipotesis yang telah disusun sesuai dengan data yang sudah terkumpul. Dalam pengujian hipotesis ini menguji hipotesis diterima atau ditolak terkait penelitian. Analisis yang ingin diketahui adalah hubungan antara *quarter-life crisis* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal. Uji korelasi ini menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Persiapan Penelitian

##### 4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian

Persiapan penelitian terlebih dahulu adalah mengidentifikasi tempat penelitian dan mempersiapkan segala hal yang dibutuhkan untuk penelitiannya ini. Peneliti mengidentifikasi subjek sesuai dengan karakteristik yang sudah ditentukan, berusia 20-29 tahun, masyarakat yang berdomisili di Pekanbaru, pria dan wanita yang berada pada fase dewasa awal.

Dalam penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel yaitu Teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang menggunakan kriteria tertentu untuk memilih sampel penelitian. Pengambilan sampel 20-29 tahun, berdomisili di Pekanbaru. Besar sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 180 orang. Data demografi subjek pada penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, pekerjaan dan status.

##### 4.1.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian ini ada beberapa hal yang harus dipersiapkan yaitu alat ukur atau skala yang akan digunakan dalam penelitian ini.

##### a. Skala Kepuasan Hidup

Skala kepuasan hidup yang digunakan berdasarkan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Yosita (2018) kemudian di modifikasi oleh peneliti. Aitem-aitem ini dibuat berdasarkan aspek dari kepuasan hidup

antara lain: (1) keinginan mengubah kehidupan, (2) kepuasan terhadap hidup saat ini, (3) kepuasan hidup di masa lalu, (4) kepuasan terhadap masa depan dan (5) penilaian orang lain atas kehidupan seseorang. Berdasarkan kelima aspek tersebut peneliti menjabarkan ke dalam 24 aitem yang terbagi dari aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Tahapan selanjutnya dilakukannya *try out* (uji coba) skala, analisis daya beda aitem dan reliabilitas skala:

#### 1) *Try Out* (Uji Coba)

Dalam melakukan uji coba pada penelitian ini dilaksanakan pada hari Senin, 21 Maret 2022 sampai dengan hari Rabu, 23 Maret 2022. Adapun subjek dalam penelitian ini sebagai uji coba merupakan teman dekat yang berdomisili dipekanbaru yang berjumlah 60 orang. Dalam membagikan skala *try out* (uji coba dilakukan secara online melalui *link google form* <https://forms.gle/gn1KJ9UQCqVUAY5J8>

#### 2) Analisis Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas

Analisis daya beda aitem bertujuan untuk mengidentifikasi kemampuan aitem untuk membedakan antara kepuasan hidup yang tinggi dan rendah. Menurut azwar (2012) mengatakan bahwa aitem dengan koefisien dengan daya beda  $\geq 0,30$  menunjukkan bahwa aitem tersebut memenuhi persyaratan psikometri. Daya beda aitem soal dan reliabilitas skala diukur menggunakan rumus *alpha cronbach's* dengan program *SPSS 26 for windows*

Sebelum dilakukannya analisis diskriminan butir, reliabilitas skala kepuasan hidup sebesar 0,960. Selesai menganalisis perbedaan antar aitem terdapat hanya 1 dari 24 aitem yang dibuang. Aitem yang dibuang adalah aitem 19. Kemudian peneliti menghilangkan aitem ini indeks koefisien reliabilitas turun sebesar 0,890 sehingga aitem yang digunakan dalam penelitian ini adalah 23 aitem daya beda aitem terdapat hanya 1 butir aitem yang dibuang dari 24 butir aitem. Sebaran aitem pada tabel 4.1 bawah ini

**Tabel 4.1**  
**Blue Print Skala Kepuasan Hidup Sesudah Try Out**

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Keinginan untuk mengubah kehidupan	3,6		2
Kepuasan terhadap kehidupan saat ini	1,2,7,8,10,13,17	18,20,21	10
Kepuasan terhadap masa lalu	4,14,16	<b>19*</b>	4
Kepuasan terhadap masa datang	5,11	24	3
Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang	9,12,15	22,23	5
<b>Jumlah total aitem</b>			<b>23</b>

Catatan: (\*) adalah nomor yang gugur

#### b. Skala *Quarter-life crisis*

Skala *quarter-life crisis* berdasarkan aspek menurut Robbins dan Wilner (2001) yang dikembangkan oleh Ummah (2021) kemudian di

modifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek *quarter-life crisis* yang terdiri dari tujuh aspek antara lain: (1) aspek kebimbangan dalam pengambilan keputusan, (2) aspek perasaan putus asa, (3) aspek penilaian diri yang negatif, (4) aspek terjebak dalam situasi sulit, (5) aspek perasaan cemas, (6) aspek perasaan tertekan, dan (7) aspek kekhawatiran menjalani hubungan interpersonal.

#### 1) *Try Out* (Uji Coba)

Dalam melakukan uji coba pada penelitian ini dilaksanakan pada hari Senin, 21 Maret 2022 sampai dengan hari Rabu, 23 Maret 2022. Adapun subjek dalam penelitian ini sebagai uji coba merupakan teman dekat yang berdomisili di pekanbaru yang berjumlah 60 orang. Dalam membagikan skala secara online melalui *link google form* <https://forms.gle/gn1KJ9UQCqVUAY5J8>

#### 2) Analisis Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas

Analisis daya beda aitem bertujuan untuk mengidentifikasi kemampuan aitem untuk membedakan antara kepuasan hidup yang tinggi dan rendah. Menurut azwar (2012) mengatakan bahwa aitem dengan koefisien dengan daya beda  $\geq 0,30$  menunjukkan bahwa aitem tersebut memenuhi persyaratan psikometri. Daya beda aitem soal dan reliabilitas skala diukur menggunakan rumus *alpha cronbach's* dengan program *SPSS 26 for windows*

Sebelum dilakukannya analisis diskriminan butir, reliabilitas skala *quarter-life crisis* sebesar 0,942. Selesai menganalisis perbedaan antar

aitem terdapat 6 dari 30 aitem yang dibuang. Aitem yang dibuang adalah aitem 17,18,19,35,36,29. kemudian peneliti menghilangkan aitem ini indeks koefisien reliabilitas turun sebesar 0,940 sehingga aitem yang digunakan dalam penelitian ini adalah 24. Sebaran aitem pada tabel 4.2 bawah ini

Tabel 4.2  
*Blue Print Skala Quarter-Life Crisis Sesudah Try Out*

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	1,2	28	3
Putus asa	3,14	30	3
Penilaian diri yang negatife	6,13,15, <u>19</u>	<u>17</u>	5
Terjebak dalam situasi sulit	9,16,24	<u>25,29</u>	5
Tertekan	4,10		2
Cemas	5,7,12		3
Khawatir akan relasi	8,11, <u>18</u> ,20,21, 22,23	<u>26,27</u>	9
<b>Jumlah total aitem</b>			<b>24</b>

Catatan: (\*) adalah nomor yang gugur

#### 4.2 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dimulai pada hari Sabtu, 25 Maret 2022 hingga hari Minggu, 03 April 2022 dengan jumlah sampel 180 yang berada dikota Pekanbaru. Dengan rentang usia 20-29 tahun. Dalam penelitian ini

dilakukannya penyebaran skala yang dilakukan secara online melalui *link google form* <https://forms.gle/2WbnVCuFTN3nPCcZA> dengan menggunakan media sosial sebagai perantara dalam penyebaran seperti *Instagram* dan *whatsapp*, di dalam *google form* tersebut peneliti telah menjelaskan sesuatu yang diinginkan dari peneliti menyebarkan skala tersebut, peneliti juga memberi penjelasan terkait tentang pengisian skala penelitian tersebut.

### 4.3 Data Demografi

#### 4.3.1 Jenis Kelamin

Dari 180 sampel yang didapatkan menggunakan uji deskriptif maka diperoleh gambaran sampel berdasarkan jenis kelamin pada tabel 4.3.

**Tabel 4.3**  
**Data Demografi Jenis Kelamin Penelitian**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	81	45%
Perempuan	99	55%
Total	180	100%

Pada tabel 4.3 dapat dilihat 45% sampel dengan berjenis kelamin laki-laki (81 responden) dan 55% sampel dengan jenis kelamin perempuan (99 responden). Artinya dalam penelitian ini sampel perempuan lebih banyak dibandingkan dengan sampel laki-laki.

### 4.3.2 Usia

Dari 180 sampel yang didapatkan menggunakan uji deskriptif maka diperoleh gambaran sampel berdasarkan usia pada tabel 4.4.

**Tabel 4.4**  
**Data Demografi Usia Penelitian**

Usia	Jumlah	Persentase
20	10	5,6%
21	35	19,4%
22	35	19,4%
23	23	12,8%
24	16	8,9%
25	13	7,2%
26	17	9,4%
27	10	5,6%
28	9	5%
29	12	6,7%
<b>Total</b>	<b>180</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat pada kategori usia 20 tahun 10 responden (5,6%), untuk usia 21 tahun dan 22 tahun memiliki jumlah responden yang sama yaitu 35 responden (19,4%), 23 responden (12,8%) untuk usia 23 tahun, 16 responden (8,9%) untuk usia 24 tahun, 13 responden (7,2%) untuk usia 25 tahun, 17 responden (9,4%) untuk usia 26 tahun, 10 responden (5,6%) untuk usia 27 tahun, 9 responden (5%) untuk usia 28 tahun dan 12 responden (6,7%) untuk usia 29 tahun. artinya dalam penelitian ini banyak berada pada rentang usia 21 tahun dan 22 tahun yang sama sama memiliki jumlah responden sebanyak 35 responden (19,4%).

### 4.3.3 Pekerjaan

Dari 180 sampel yang didapatkan menggunakan uji deskriptif maka diperoleh gambaran sampel berdasarkan pekerjaan pada tabel 4.5.

**Tabel 4.5**

**Data Demografi Pekerjaan Penelitian**

Kategori	Jumlah	Persen
Bekerja	89	49,4%
Tidak bekerja	19	10,6%
Mahasiswa	72	40%
Total	180	100%

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat 49,4% sampel dengan kategori bekerja sebanyak 89 responden, 10,6% sampel kategori yang tidak bekerja sebanyak 19 responden dan 40% sampel dengan kategori mahasiswa sebanyak 72 responden.

### 4.3.4 Status

Dari 180 sampel yang didapatkan menggunakan uji deskriptif maka diperoleh gambaran sampel berdasarkan status pada tabel 4.6.

Tabel 4.6

## Data Demografi Status Penelitian

Kategori	Jumlah	Persen
Menikah	38	21,1%
Berpacaran	52	28,9%
Single	90	50%
Total	180	100%

Pada tabel 4.6 dapat dilihat 21,1% sampel dengan kategori menikah sebanyak 38 responden, 28,9% sampel dengan kategori berpacaran sebanyak 52 responden dan 50% sampel dengan kategori single sebanyak 90 responden.

#### 4.3.5 Pendidikan

Dari 180 sampel yang didapatkan menggunakan uji deskriptif maka diperoleh gambaran sampel berdasarkan Pendidikan terakhir pada tabel 4.7

Tabel 4.7

## Data Demografi Pendidikan

Kategori	Jumlah	Persen
SMA	80	43,7%
D3	8	4,4%
Sarjana (S1)	90	49,2%
Magister (S2)	5	2,7%
Total	180	100%

Pada tabel 4.7 dapat dilihat pada kategori SMA berjumlah 80 orang dengan persentase 43,7%, D3 berjumlah 8 orang dengan persentase 4,4%, Sarjana (S1) berjumlah 90 orang dengan persentase 49,2%, dan Magister (S2) berjumlah 5 orang dengan persentase 2,7%.

#### 4.3.6 Deskripsi data penelitian

Dalam mendeskripsikan data dari penelitian yang mengungkapkan hubungan antara *quarter-life crisis* terhadap kepuasan hidup pada dewasa awal di pekanbaru. Deskripsi data dalam penelitian ini berupa data empirik dan data hipotetik yang dapat digambarkan dengan skor minimal ( $X_{min}$ ) dan skor maksimal ( $X_{max}$ ), dengan *mean* dan standar deviasi dengan menggunakan program *SPSS 26 for windows* untuk mengolah data sehingga diperoleh gambar-gambar yang ditunjukkan pada tabel 4.8.

Tabel 4.8

#### Deskripsi data penelitian

Variabel Penelitian	(Hipotetik)				(Empirik)			
	$X_{min}$	$X_{max}$	<i>Mean</i>	SD	$X_{min}$	$X_{max}$	<i>Mean</i>	SD
Kepuasan hidup	23	92	57,5	11,5	32	92	69,61	8,672
<i>Quarter-life crisis</i>	24	96	60	12	24	84	50,73	11,514

Berdasarkan tabel di atas analisis deskriptif hipotetik variable kepuasan hidup mendapatkan nilai *mean* 57,5 dengan standar deviasi sebesar 11,5 sedangkan pada skor empirik diperoleh *mean* 69,61 dengan standar deviasi 8,672. Untuk variable *quarter-life crisis* dilihat dari data hipotetik diperoleh *mean* 60

dengan standart deviasi 12 sedangkan pada data empirik diperoleh *mean* 50,73 dengan standar deviasi 11,524.

Selanjutnya digunakan kategorisasi skala. tujuan kategorisasi adalah untuk membagi individu kedalam bebrapa kelompok yang berbeda secara bertahap dan terus menerus sesuai dengan apa yang akan diukur (Azwar, 2015). Dapat dilihat pada tabel 4.9.

**Tabel 4.9**

**Rumus Kategorisasi**

<b>Kriteria</b>	<b>Rumus</b>
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

Berdasarkan tabel tersebut, maka variable kepuasan hidup dan variable *quarter-life crisis* dalam penelitian ini dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Dalam kategori skor kepuasan hidup ditampilkan pada tabel 4.10 dibawah ini.

**Tabel 4.10**

**Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala Kepuasan Hidup**

<b>Kriteria</b>	<b>Rentang Nilai</b>	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>
Sangat Tinggi	$X \leq 74,75$	43	23,9%
Tinggi	$63,75 \leq Z < 74,75$	96	53,3%
Sedang	$51,75 \leq X < 63,25$	38	21,1%
Rendah	$40,25 \leq X < 51,75$	2	1,1%
Sangat Rendah	$X \leq 40,25$	1	0,6%
Jumlah		180	100

Berdasarkan hasil kategorisasi variable kepuasan hidup pada tabel 4.10 menunjukkan bahwa 53,3% subjek dalam penelitian ini memiliki kepuasan hidup pada kategori tinggi. Dalam hal ini berarti dari 180 orang, 96 orang memiliki kepuasan hidup pada kategori tinggi. Sementara itu untuk kategorisasi skor *quarter-life crisis* dibawah ini.

**Tabel 4.11**  
**Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala *Quarter-life Crisis***

kriteria	Rentang Nilai	f	%
Sangat Tinggi	$X \leq 78$	1	0,6%
Tinggi	$66 \leq Z < 78$	16	8,9%
Sedang	$54 \leq X < 66$	51	28,3%
Rendah	$42 \leq X < 54$	76	42,2%
Sangat Rendah	$X \leq 42$	36	20,0%
Jumlah		180	100

Berdasarkan kategori pada tabel 4.11 dapat disimpulkan bahwa variabel *quarter-life crisis* dalam penelitian ini menunjukkan Sebagian orang yang sedang mengalami *quarter-life crisis* terdapat pada kategori rendah dengan persentase 42,2%. Hal ini berarti dari 180 subjek, dalam hal ini 76 orang masuk pada kategori rendah yang sedang mengalami *quarter-life crisis*.

Berdasarkan hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar dari 180 orang yang berada pada fase dewasa awal dipekanbaru yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki kepuasan hidup yang berada pada katogori tinggi, sementara itu pada variabel *quarter-life crisis* berada pada kategori rendah.

## 4.4 Hasil Analisis Data

### 4.4.1 Uji Asumsi

Uji asumsi adalah salah satu uji yang digunakan sebagai syarat korelasi sebelum melakukan uji hipotesis. Dalam uji asumsi ini terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas antara kedua variable.

#### a. Uji Normalitas

Dalam uji normalitas ini dilakukan pada masing masing variable yaitu variable kepuasan hidup dan variable *quarter-life crisis*. Dalam analisis uji normalitas dilakukan dengan metode *Kolmogor-Smirnov* dengan melihat nilai signifikan  $p > 0,05$  maka sebaran normal, begitu sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka sebaran tidak normal. Dalam uji normalitas ini dibantu dengan bantuan aplikasi *SPSS versi 26 for windows* Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka didapatkan hasil seperti pada tabel 4.12 dibawah ini.

**Tabel 4.12**

**Hasil Uji Normalitas Skala Kepuasan Hidup & Skala *Quarter-life crisis***

Variabel	Sig	Keterangan
Kepuasan Hidup	0,016	Tidak Normal
<i>Quarter life Crisis</i>	0,067	Normal

Hasil analisis uji normalitas yang sudah dilakukan diatas menunjukkan bahwa kedua variable yaitu variable kepuasan hidup dan

variable *quarter-life crisis* memiliki nilai signifikansi 0,200 ( $p > 0,05$ ) yang dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk melihat bentuk hubungan variabel bebas dan variabel terikat. Uji linearitas terhadap variabel *quarter-life crisis* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal untuk dilihat apakah ada hubungan linear atau tidak antara kedua variabel tersebut.

Dalam penelitian ini, digunakan dengan Teknik analisis statistik *test for linearity* untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linear antara kedua variabel yang terdapat pada tabel anova dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$  dan nilai signifikansi  $F_{linearity} < 0,05$ . Uji ini dilakukannya dengan bantuan aplikasi *SPSS versi 26 for windows*.

Berdasarkan hasil pada uji linearitas, maka didapatkan hasil pada tabel 4.13 berikut.

**Tabel 4.13**

#### Hasil Uji Linearitas Kepuasan Hidup dan *Quarter-life Crisis*

Variabel	Koefisien Signifikansi ( $p < 0,05$ )	Koefisien F	Interpretasi
Kepuasan Hidup & <i>Quarter-life Crisis</i>	$p = 0,000$ ( $p < 0,05$ )	180,239	Linear

Hasil analisis uji linearitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa variable kepuasan hidup dan *quarter-life crisis* memiliki hubungan linear.

#### 4.4.2 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi Uji hipotesis dalam penelitian ini digunakan dengan analisis korelasi *Spearman Rho*. Hal ini bertujuan dalam mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel dalam analisis ini digunakan program SPSS 26. Berdasarkan hasil pada uji korelasi, maka didapatkan hasil pada tabel 4.14 dibawah ini

**Tabel 4.14**  
**Hasil Uji Korelasi**

Variabel	Koefisien Signifikansi ( $p < 0,05$ )	Koefisien Korelasi	Keterangan
Kepuasan Hidup & <i>Quarter-life Crisis</i>	0,000	-0,699	Berkorelasi

Berdasarkan hasil dari pengujian pada uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variable yaitu variable kepuasan hidup dan variable *quarter-life crisis*. Pada hasil yang sudah didapat nilai koefisien 0,699 dengan nilai sig = 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat hubungan antara *quarter-life crisis* dengan kepuasan hidup dengan berkorelasi tinggi. Dengan hal ini hipotesis diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara *quarter-life crisis* dengan kepuasan hidup pada dewasa di Pekanbaru. Pada nilai

korelasi bernilai negatif dengan artian semakin tinggi *quarter-life crisis* maka semakin rendah kepuasan hidup, sebaliknya semakin rendah *quarter-life crisis* maka semakin tinggi kepuasan hidup pada dewasa awal di Pekanbaru..

#### 4.5 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *quarter-life crisis* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di Pekanbaru. Semakin tinggi *quarter-life crisis* semakin rendah kepuasan hidup pada dewasa awal, sebaliknya semakin rendah *quarter-life crisis* semakin tinggi kepuasan hidup pada dewasa awal di Pekanbaru. Kepuasan hidup pada dewasa awal memiliki kriteria tinggi, selanjutnya *quarter-life crisis* pada dewasa awal memiliki kriteria rendah.

Berdasarkan penjabaran diatas, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa subjek yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi tidak mengalami fase *quarter-life crisis*. Hal ini didukung dengan pendapat Nash dan Murray (2010) Pada dewasa awal yang sudah mencapai penilaian kepuasan secara keseluruhan dalam kehidupannya tidak akan mengalami gangguan psikologis. Sebaliknya, jika individu tersebut menunjukkan ketidakpuasan dalam hidupnya individu akan menimbulkan depresi, stress, frustrasi, dan insecure.

Penelitian ini memiliki kekurangan yaitu selama penelitian ini peneliti menyadari bahwa adanya kekurangan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian dengan banyaknya pemilihan subjek yang sesuai dengan kriteria dan dalam pengisian skala subjek tidak bisa diawasi secara langsung. Sehingga bisa

saja responden mengisi skala dengan bermain-main dan bisa terjadinya ketidaksesuaian dalam mengisi pilihan jawaban yang telah disediakan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *quarter-life crisis* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di Pekanbaru. Semakin tinggi *quarter-life crisis* maka semakin rendah kepuasan hidup pada dewasa awal, sebaliknya semakin rendah *quarter-life crisis* maka semakin tinggi pula kepuasan hidup pada dewasa awal di Pekanbaru.

#### 5.2. Saran

##### 5.2.1. Bagi Masyarakat

Dengan adanya dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang diperoleh peneliti dari hasil di atas maka saran dari peneliti adalah dapat mempertahankan tingkat kepuasan hidup yang dimiliki. Selain itu, perlu untuk selalu bersyukur terhadap kehidupan yang sedang dijalani agar dapat meningkatkan tingkat kepuasan hidup yang dimiliki

##### 5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini atau tertarik untuk mengembangkan dengan subjek di bidang lain sehingga dapat diperoleh data yang lebih bervariasi, selain itu peneliti harapkan menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih baik lagi dan memperoleh informasi yang bisa lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. (2012). *Terapi Dengan Pendekatan Solution Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter Life Crisis*. Universitas Indonesia
- Akhtar, H., & Azwar, S. (2018). Development And Validation Of A Short Scale For Measuring Big Five Personality Traits: The Ipip-Bfm-25 Indonesia. *Journal Of Innovation In Psychology, Education And Didactics*, 22(2), 167–174.
- Amat, S., & Mahmud, Z. (2009). *Hubungan antara ketegasan diri dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi*.
- Ameliya, R. P. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Apriyani, A. A. (2019). *Hubungan Antara Sedekah Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Ardelt, M., & Edwards, C. A. (2016). Wisdom at the end of life: An analysis of mediating and moderating relations between wisdom and subjective well-being. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(3), 502-513.
- Arnett, J. J. (2014). Emerging Adulthood. In *Emerging Adulthood*.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd Ed.). Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas Dan Validitas* (4th Ed.). Pustaka Pelajar
- Badan Pusat Statistik Provinsi Riau. (2017). Indeks Kebahagiaan Riau Tahun. <https://Riau.Bps.Go.Id/Pressrelease/2017/08/15/531/Indeks-Kebahagiaan-Riau-Tahun-2017.Html>
- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life Satisfaction Across The Lifespan: Findings From Two Nationally Representative Panel Studies. *Social Indicators Research*, 99 (2), 183-203.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H., & Brähler, E. (2010). Life Satisfaction, Anxiety, Depression And Resilience Across The Life Span Of Men. *The Aging Male*, 13 (1), 32- 39
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The Psychology Of Subjective Well-Being. *Daedalus*, 133(2), 18-25.

- Black, A (2010). "Halfway Between Somewhere And Nothing" : An Exploration Of The Quarter-Life Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Students. Thesis For Master Education, University Of Arkansas. Proquest Dissertations And Theses (Pqdt) Umi 1484631
- Bungin, Burhan. 2001. Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer, Jakarta : Rajawali Pers.
- Byock, S. Doyle (2010): The Quarterlife Crisis And The Path To Individuation In The First Half Of Life. Pacifica Graduate Institute
- Chesbrough, R. D. (2011). Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making. *Journal Of College Student Development*, 52(4), 505–507.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking The Mysteries Of Psychological Wealth*. Blackwell Publishing.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49, 71-75
- Eid, M., Larsen, R.J. (2008). *The Science Of subjective Well-Being*. New York : Guilford Press
- Feist, J., & Feist, G. J. (2017). *Theories Of Personality*. New York: Mcgraw-Hill Education
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent And Resumes: An After-College Guide To Life*.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks And Education*. New York: David Mckay.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Alih Bahasa : Istiwidayanti & Soedjarwo). (5th Ed). Jakarta : Penerbit Erlangga
- Hurlock, E.B (2002). *Psikologi Perkembangan*. 5th Edition. Erlanga: Jakarta.
- Iverson, R.D., & Maguire, C. (2000). The relationship between job and lifesatisfaction: Evidence from a remote mining community. *Human Relations*, 53(6), 807-839.
- Jovanović, A., Petrović, P., Đorđević, V., Zdunić, G., Šavikin, K., & Bugarski, B. (2017). Polyphenols extraction from plant sources. *Lekovite sirovine*, (37), 45-49.

- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif* (2nd Ed.). Salemba Humanika.
- Linsiya, R. W. (2015). Perbedaan Kepuasan Hidup antara Mahasiswa Strata 1 (S1) dan Strata 2 (S2). In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi dan Kemanusiaan*.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- Mcgoldrick, M., Carter, E. A., & Garciapreto, N. (2016). *The Expanding Family Life Cycle: Individual, Family, And Social Perspectives*. Boston: Pearson
- Monks, F. J, Knoers, A. M. P & Haditono, S. R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helpingcollege Students Find Purpose: Thecampus Guide To Meaning-Making*. Sanfrancisco, Ca: Jossey-Bass.
- Ngoo, Y. T., Tey, N. P., & Tan, E. C. (2015). Determinants of life satisfaction in Asia. *Social Indicators Research*, 124(1), 141-156.
- Noor, H. (2018). Rentan mendera usia 25-an, kenali quarter life crisis & 9.
- Noya, Andris. 2022. *Melawan Stigma*. Penerbit Adab
- Papalia, D E., Olds, S. W., & Feldman, Ruth D. (2001). *Human Development* (8th Ed.). Boston: Mcgraw-Hill
- Permatasari, I. (2021). *Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advince From Twentysomethings Who Have Been There And Survived* (1st Ed.). A Perigee Book.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. Penguin Putnam Inc.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model Of Early Adult Crisis. *Journal Of Adult Development*, 20(1), 27–37.
- Santrock, J. W. (2018). *A Topical Approach To Life-Span Development*. Dubuque: Mcgraw-Hill Education
- Santrock. J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*.(Edisi Keenam) Jakarta: Erlangga

- Seligman, M. (2013). *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna Dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka
- Siedlecki, K. L., Tucker-Drob, E. M., Oishi, S., & Salthouse, T. A. (2008). Life Satisfaction Across Adulthood: Different Determinants At Different Ages?. *The Journal Of Positive Psychology*, 3 (3), 153-164
- Siregar, S. (2012). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Alfabeta.
- Siregar, S. (2017). *Statistik Parametrik* (F. Hutari, Ed.). Jakarta: Bumi Akra.
- Sirgy, M. J. (2012). *The Psychology Of Quality Of Life: Hedonic Well-Being, Life Satisfaction, And Eudaimonia*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D* (19th Ed.).
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301-322.
- Syaiful, I. A., & Bahar, R. N. A. (2016). Peran spiritualitas dan kepuasan hidup terhadap kualitas hidup pada wirausahawan muda. *Humanitas*, 13(2), 122.
- Tanner, J.L, Arnett, J.J, Leis, J.A, (2008). Emerging Adulthood: Learning Development During The First Stage Of Adulthood. Chapter 2 (Pp. 34-67). In M. C Smith & N. Defradesdensch (Eds.), *Handbook Of Research On Adult Development And Learning*. Mahwah, Nj : Lawrence Erlbaum
- Ulfah, S. M., Dan Mulyana, O. P. (2014). Gambaran Subjective Well-Being Pada Wanita Involuntary Childless. *Jurnal Psikologi Character* , 02 (3) 1-10
- Umah, R. (2020). *Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Yosita, T. L. (2018). *Kepuasan Hidup Masyarakat Kota Semarang Ditinjau Dari Status Perkawinan* (Doctoral Dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).