

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN  
*QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR DI SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**RIGEL PRAMESWARI ZEIN**

**1512000216**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2024**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.



Surabaya, 4 Januari 2024

*Rigel*

**Rigel Prameswari Zein**

NBI: 151200216



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rigel Prameswai Zein  
NBI/ NPM : 1512000216  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk  
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945  
Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free  
Right)**, atas karya saya yang berjudul:

**Judul skripsi**  
**Hubungan Antara Kebersyukuran dengan *Quarter Life Crisis* pada  
Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free  
Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak  
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam  
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah  
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya  
Pada : 4 Januari 2024  
tanggal

Yang Menyatakan



Rigel Prameswari Zein

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**NAMA** : Rigel Prameswari Zein  
**NBI** : 1512000216  
**JUDUL** : Hubungan Antara Kebersyukuran dengan *Quarter Life Crisis*  
pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya

Surabaya, 4 Januari 2024  
Disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi**

**Dosen Pembimbing II**



**Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog**

# HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 11 Januari 2024

Dewan Penguji :

1. **Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog**



2. **Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi**



3. **Drs. Herlan Pratikto, MSi., Psikolog**



Mengesahkan  
Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

NPP. 20510020552

## HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”  
(Q.S Al-Baqarah : 286)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (Q.S Al- Insyirah  
94 : 5)

*“Small progress is still progress.”*  
(Unknown)

*“Other people won’t be able to understand our struggles and difficult times, what they want to know is only part of the success stories. Fight for yourself even if no one applauds. Later, ourselves in the future will be very proud of what we are fighting for today. So, keep fighting.”*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan spesial untuk kedua orang tua saya yang selalu memperjuangkan dan memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya, menjadi sumber kekuatan dan motivasi dalam setiap langkah hidup saya.

Skripsi ini juga bentuk dedikasi saya kepada Almarhum bapak saya yang belum sempat saya berikan kebahagiaan.

Skripsi ini juga dapat diselesaikan dengan baik berkat dukungan keluarga besar yang senantiasa telah menjadi pilar pendukung yang kokoh.

Skripsi ini tanda bahwa perjuangan orang tua tidak sia-sia dan semua jerih payah ini tidak akan tercapai tanpa kehadiran juga dukungan setiap anggota keluarga.

## ***CURRICULUM VITAE***

### **A. Identitas Diri**

Nama : Rigel Prameswari Zein  
Tempat Lahir : Bitung  
Tanggal Lahir : 02 Oktober 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Taman Tiara Regency Blok F-5  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Email : [rigelprameswari@gmail.com](mailto:rigelprameswari@gmail.com)  
No. Telepon : 081216172002

### **B. Riwayat Pendidikan**

2008 - 2014 : SDN Pucang IV Sidoarjo  
2014 - 2017 : SMPN 2 Sidoarjo  
2017 - 2020 : SMAN 2 Sidoarjo  
2020 - Sekarang : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **C. Riwayat Pekerjaan**

Admin - PT. Iman Media Komunikasi Surabaya

### **D. Kemampuan**

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Microsoft Office (Word, Power Point, Excel)
4. Administrasi Alat Tes Psikologi



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya karena atas izin-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kebersyukuran dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya”. Penyusunan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas 17 Agustus Surabaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena masih banyak kekurangan. Ini karena kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman penulis terbatas. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk membantu memperbaiki karya selanjutnya. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca secara keseluruhan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan kekuatan serta kemampuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi S-1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Aliffia Ananta, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali.
6. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Dosen Pembimbing I
7. Drs. Herlan Pratikto, Msi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah bersedia memberikan ilmunya kepada penulis selama menempuh pendidikan perkuliahan.
9. Kedua orang tua yang paling berjasa dalam hidup saya Almarhum Bapak dan Ibu, terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan kepada saya untuk melanjutkan pendidikan kuliah, serta cinta do'a, motivasi, semangat dan nasihat yang tiada hentinya diberikan kepada anaknya dalam penyusunan skripsi ini.

10. Kepada cinta kasih saudara kandung saya, Shaula. Terima kasih atas segala do'a, usaha dan support yang telah diberikan kepada saya dalam proses penyusunan skripsi ini.
11. Keluarga besar yang senantiasa memberikan banyak sekali dukungan kepada penulis sehingga penulis sampai di titik ini.
12. Terima kasih kepada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah bersedia menjadi partisipan dan bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner.
13. Terima kasih kepada Salsa dan Lucky yang banyak memberikan motivasi, dukungan dan semangat untuk kelancaran skripsi dan kehidupan saya.
14. Terima kasih kepada teman-teman yang memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas 17 Agustus Surabaya.
15. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah bersedia membantu, mendukung dan mendoakan penulis selama ini.
16. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan, dan penulis telah berusaha sebaik mungkin untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran serta pemikiran kritis untuk membantu menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini akan bermanfaat bagi semua orang, baik secara teoritis maupun praktis.

Surabaya, 4 Januari 2024



Rigel Prameswari Zein

# HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI SURABAYA

Rigel Prameswari Zein

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[rigelprameswari@gmail.com](mailto:rigelprameswari@gmail.com)

## Abstrak

*Quarter Life Crisis* merupakan suatu kondisi yang dialami individu pada masa dewasa awal dengan gambaran keadaan yang tidak stabil, banyaknya pilihan yang akan diambil, cemas, bahkan merasa putus asa. *Quarter life crisis* juga dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Krisis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir ini disebabkan oleh berbagai kesulitan seperti mencari judul skripsi, keterbatasan dana, rasa cemas terkait berhubungan dengan dosen pembimbing, revisi terus menerus, hingga harus menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu, kekhawatiran akan karir, dan tuntutan lain setelah lulus. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, yaitu metode penelitian menggunakan angka dan statistik dalam pengumpulan serta analisis data yang dapat diukur. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil dari penelitian yang dilakukan kepada 288 subyek mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya menunjukkan bahwa adanya hubungan namun positif antara variabel kebersyukuran dengan variabel *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kecenderungan seseorang berada di fase *quarter life crisis* sehingga hipotesis pada penelitian ini dinyatakan ditolak. Kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, bahwa diperoleh skor koefisien korelasi sebesar 0,893 dengan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). Artinya bahwa terdapat hubungan namun positif antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

**Kata Kunci :** Kebersyukuran, Mahasiswa, Quarter Life Crisis

# HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI SURABAYA

Rigel Prameswari Zein

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[rigelprameswari@gmail.com](mailto:rigelprameswari@gmail.com)

## *Abstract*

*Quarter Life Crisis is a condition experienced by individuals in early adulthood with a picture of an unstable situation, many choices to be made, anxiety, and even feelings of hopelessness. Quarter life crisis is also experienced by final year collage students. The crisis experienced by final year students is caused by various difficulties such as finding a thesis title, limited funds, anxiety related to connecting with supervisors, continuous revision, and having to complete their education within a certain time, worries about their career, and other demands after graduation. The research method used is a quantitative research method, namely a research method using numbers and statistics in collecting and analyzing data that can be measured. The data collection method in this research uses a questionnaire. This research aims to determine the relationship between gratitude and quarter life crisis in final year students at the University of 17 August 1945 Surabaya. The results of research conducted on 288 final year students at the University of 17 August 1945 Surabaya showed that there was a positive relationship between the gratitude variable and the quarter life crisis variable. This shows that the higher the gratitude, the higher the tendency for a person to be in the quarter life crisis phase so that the hypothesis in this study is declared rejected. The conclusion from the results of research conducted on final year students at the University of 17 August 1945 Surabaya was that a correlation coefficient score of 0.893 was obtained with a significance of  $p = 0.000$  ( $p < 0.001$ ). This means that there is a positive relationship between gratitude and the quarter life crisis in final year students at the University of 17 August 1945 Surabaya.*

**Keyword :** *Collage Student, Gratitude, Quarter Life Crisis*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i> .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
Abstrak .....	xi
<i>Abstract</i> .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	9
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	9
2. Aspek - Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	10
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	12
B. Kebersyukuran.....	18
1. Pengertian Kebersyukuran.....	18

2. Aspek - Aspek Kebersyukuran .....	19
C. Kerangka Berpikir .....	21
D. Hipotesis Penelitian .....	23
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A. Populasi dan Partisipan .....	25
1. Populasi .....	25
2. Partisipan .....	26
B. Desain Penelitian .....	27
C. Instrumen Pengumpulan Data .....	27
1. Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	27
2. Skala Kebersyukuran .....	32
D. Uji Prasyarat dan Analisa Data .....	36
1. Uji Prasyarat .....	36
2. Analisis Data .....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	39
A. Hasil Penelitian .....	39
1. Pelaksanaan Penelitian .....	39
2. Uji Analisis Deskriptif .....	41
3. Analisis Deskriptif Skala Kebersyukuran .....	42
4. Uji Hipotesis .....	43
B. Pembahasan .....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	49
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN .....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Populasi Penelitian.....	25
Tabel 3.2	Tabel Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael untuk Tingkat Kesalahan 1%, 5%, dan 10%.....	26
Tabel 3.3	Blueprint Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	28
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	30
Tabel 3.5	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	31
Tabel 3.6	<i>Blueprint</i> Skala Kebersyukuran.....	33
Tabel 3.7	Hasil Uji Validitas Skala Kebersyukuran.....	34
Tabel 3.8	Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebersyukuran.....	35
Tabel 3.9	Hasil Uji Normalitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> dengan Kebersyukuran.....	36
Tabel 3.10	Hasil Uji Linieritas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> dengan Kebersyukuran.....	37
Tabel 4.1	Rekapitulasi Responden Penelitian Berdasarka Jenis Kelamin.....	39
Tabel 4.2	Rekapitulasi Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	39
Tabel 4.3	Rekapitulasi Responden Penelitian Berdasarkan Program Studi.....	40
Tabel 4.4	Norma Kategorisasi Penelitian.....	41
Tabel 4.5	Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	41
Tabel 4.6	Hasil Kategorisasi Variabel Kebersyukuran.....	42
Tabel 4.7	Hasil Kategorisasi Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	42
Tabel 4.8	Hasil Uji Hipotesis Product Moment.....	43

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	22
------------------------------------	----