PENGARUH RESILIENSI DAN OPTIMISME TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MALANG

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan Untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi

Shevha Yogi Penatas
21090000161

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama	:	Shevha Yogi Penatas
NIM	:	21090000161
Universitas	:	Universitas Merdeka Malang
Fakultas	:	Fakultas Psikologi
Program Studi	:	S1 Psikologi
Judul Skripsi	:	Pengaruh Resiliensi dan Optimisme Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Malang

Malang, 7 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi	Dosen Pembimbing
Dellawaty Suprapta, S.Psi., M.Si.	Taufiqurrahman, S.Psi., M.A.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang

Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog.

PENGARUH RESILIENSI DAN OPTIMISME TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MALANG

Dipersiapkan dan disusun oleh
Shevha Yogi Penatas
21090000161

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 30 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji	Sekretaris Penguji
Taufqurrahman, S.Psi., M.A.	Husnul Khotimah, S.Psi., M.A.

Anggota Penguji

Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 7 Juli 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Shevha Yogi Penatas
Nomor Pokok	: 21090000161
Program Studi	: S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi	: Psikologi Perkembangan
Judul Skripsi	: Pengaruh Resiliensi dan Optimisme Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Malang
Lokasi Penelitian	: Kota Malang
Alamat Rumah Asal	: Jl. Pisang Rt.02 Rw.08 Jetak, Karangjati, Pandaan, Pasuruan
No. Telp/ Email	: 085219941240 / sevasusanto@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 7 Juli 2025

Shevha Yogi Penatas

MOTTO

“ Jangan biarkan uang menguasai hidupmu, tetapi kuasailah uang untuk meraih kehidupan yang lebih baik”

(Shevha Yogi Penatas)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang dan keberkahan yang selalu menyertai setiap langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Kedua orang tua tercinta dengan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanannya menjadi sumber semangat terbesarku. Saudara-saudara tersayang yang menjadi tempat berbagi cerita, memberikan dukungan, dan menemani dalam setiap perjalanan hidup. Dosen pembimbing dan seluruh dosen Univeritas Merdeka Malang terimakasih atas ilmu, bimbingan, dan arahan yang begitu berharga dalam menyelesaikan penelitian ini. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat, bantuan, serta kebersamaan yang begitu berarti selama masa perkuliahan. Terakhir untuk penulis yang telah bertahan, berjuang, dan terus berusaha hingga titik ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini antara lain:

1. Ibu Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS, selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., Psikolog, selaku wakil dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., M.A.,Ph.D, selaku wakil dekan III Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si, selaku Ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si, selaku Sekretasi Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
7. Bapak Taufiqurrahman, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., M.A, selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji 3 yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

10. Kepada Bapak Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali yang sangat sabar dalam menuntun penulis selama menjadi mahasiswa.
11. Kepada semua dosen dan staf akademik Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, yang sudah memberikan banyak ilmu, pembelajaran, dan dukungan selama penulis menjadi mahasiswa di Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang.
12. Terima kasih kepada kedua orang tua penulis Bapak Teguh Susanto dan Ibu Sri Subekti karena telah membimbing saya sehingga menjadi individu yang kuat dalam menghadapi segala tantangan, terima kasih untuk setiap dukungan finansial, terima kasih atas kepercayaannya kepada penulis, terima kasih untuk segalanya yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.
13. Terima Kasih kepada *Manchester United* karena membuat penulis mengerti apa yang dinamakan proses dan membuat penulis semangat mengerjakan skripsi jika menang apalagi juara.
14. Kepada teman-teman yang telah menemani dan mengikuti proses penulis sebagai mahasiswa.
15. Terimakasih kepada *Game Mobile Legends* dan *Magic Chess go go* yang telah menemani hari-hari penulis di saat penulis sedang tertekan.
16. Terima kasih kepada komik korea (*manhwa*) dan anime yang sudah menemani penulis ketika bosan mengerjakan skripsi sehingga penulis tidak jenuh lagi dan bisa lanjut mengerjakan skripsi.
17. Terima kasih kepada keluarga besar yang turut mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis.
18. Terima kasih kepada semua responden yang telah berpartisipasi dan semua orang yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

19. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri yang telah bertahan, berjuang, dan terus berusaha hingga di titik saat ini.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Resiliensi dan Optimisme Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Malang" ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program studi S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Selain itu, penulis juga memahami bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, dengan tulus penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan di masa mendatang. Harapan penulis, skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Sebagai penutup, semoga Tuhan senantiasa melimpahkan berkah dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah berperan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Malang, 7 Juli 2025

Shevha Yogi Penatas

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS iv
MOTTO v
LEMBAR PERSEMBAHAN vi
UCAPAN TERIMA KASIH vii
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
INTISARI xvi
ABSTRACT xvii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 6
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
BAB II KAJIAN PUSTAKA 8
A. *Quarter Life Crisis* 8
1. Definisi *Quarter Life Crisis* 8
2. Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis* 9
3. Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* 12
4. Tahapan *Quarter Life Crisis* 13
B. Resiliensi 14
1. Definisi Resiliensi 14
2. Aspek – aspek Resiliensi 15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi 17
C. Optimisme 18
1. Definisi Optimisme 18
2. Aspek-Aspek Optimisme 18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme 20
D. Mahasiswa Tingkat Akhir 21
1. Definisi Mahasiswa Tingkat Akhir 21
2. Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir 22
E. Keterkaitan Antara Quarter life crisis, Resiliensi, dan Optimisme 23
F. Hipotesis 26
BAB III METODE PENELITIAN 27
A. Desain Penelitian 27
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel 27
C. Partisipan Penelitian 29
1. Populasi 29
2. Sampel 29
D. Cara Pengumpulan Data 31
1. Uji Asumsi Klasik 35
2. Uji Hipotesis 38
E. Prosedur Penelitian 39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 40
A. Deskripsi Subjek penelitian 40

B. Kategorisasi Data 43
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur 46
D. Hasil Uji Hipotesis 47
E. Pembahasan 53
BAB V PENUTUP 63
A. Kesimpulan 63
B. Saran 63
DAFTAR PUSTAKA 65
LAMPIRAN 68

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skoring Skala Resiliensi, Skala Optimisme dan Skala *Quarter life crisis* 32
Tabel 2 Distribusi responden kategori jenis kelamin 41
Tabel 3 Distribusi responden kategori Usia 41
Tabel 4 Distribusi responden kategori Semester 42
Tabel 5 Distribusi responden kategori Universitas 42
Tabel 6 Kategorisasi data secara umum 43
Tabel 7 Kategorisasi data variabel resiliensi, optimisme, dan *quarter life crisis* .. 43
Tabel 8 Kategorisasi data variabel Resiliensi 44
Tabel 9 Kategorisasi data variabel Optimisme 44
Tabel 10 Kategorisasi data variabel *Quarter life crisis* 45
Tabel 11 Hasil uji reliabilitas 46
Tabel 12 Hasil uji normalitas variabel Resiliensi, Optimisme, dan *Quarter life crisis* 48
Tabel 13 Hasil uji linieritas 49
Tabel 14 Hasil uji Multikolinieritas variabel Resiliensi dan Optimisme 50
Tabel 15 Hasil uji Heteroskedastisitas variabel Resiliensi dan Optimisme 51
Tabel 16 Hasil uji regresi linear berganda 52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran 25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Perhitungan Uji Ulang Skala Optimisme 69
Lampiran 2 Blueprint Skala Penelitian 73
Lampiran 3 Skala Penelitian 77
Lampiran 4 Tabulasi Data Skala Penelitian 86
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas 95
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas 99
Lampiran 7 Hasil Uji Linieritas 101
Lampiran 8 Hasil Uji Multikolinearitas 103
Lampiran 9 Hasil Uji Heteroskedastisitas Glejser 105
Lampiran 10 Hasil uji Regeresi Linear Berganda 107
Lampiran 11 Perhitungan katengorisasi data 109
Lampiran 12 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah 112
Lampiran 13 Hasil Cek Turnitin 114
Lampiran 14 Riwayat Hidup 117

Pengaruh Resiliensi dan Optimisme Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Malang

Shevha Yogi Penatas
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
sevasusanto@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh resiliensi dan optimisme terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Data diperoleh melalui kuesioner yang dibagikan kepada 100 responden mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang. Penentuan sampling menggunakan teknik insidental sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala Resiliensi (α= 0.885), skala Optimisme (α= 0.961), dan skala *quarter life crisis* (α= 0.944). Teknik analisis data menggunakan regresi linear berganda. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien regresi (β) Resiliensi sebesar 0.412 (sig=0.000) < 0.05 dan nilai koefisien regresi (β) Optimisme sebesar 0.802 (sig=0.000) < 0.05, dengan kontribusi sebesar 88,2% (R^2=0.882). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi dan optimisme secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter life crisis*, dengan optimisme memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan resiliensi dalam menjelaskan variabilitas *quarter life crisis*. Resiliensi dan optimisme mempengaruhi *quarter life crisis* sebesar 88,2%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi dan optimisme mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini memberikan wawasan baru terkait dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir, serta mendorong dilakukannya kajian lanjutan mengenai faktor-faktor yang memediasi atau memoderasi hubungan tersebut.

Kata Kunci: Mahasiswa tingkat akhir; Optimisme; *Quarter Life Crisis;* Resiliensi.

The Influence of Resilience and Optimism on Quarter Life Crisis Among Final Year Students in Malang City

Shevha Yogi Penatas
Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang
sevasusanto@gmail.com

ABSTRACT

Final year students in Malang City are in a transitional phase that makes them vulnerable to quarter life crisis due to academic pressure, future uncertainty, and social demands. This study aims to examine the influence of resilience and optimism on quarter life crisis among final year students in Malang City. The research used a quantitative approach. Data were collected through questionnaires distributed to 100 final year student respondents selected using incidental sampling. The measurement instruments included the Resilience Scale (α = 0.885), the Optimism Scale (α = 0.961), and the Quarter Life Crisis Scale (α = 0.944). Data analysis was conducted using multiple linear regression. The results showed that the regression coefficient (β) for resilience was 0.412 (sig = 0.000) < 0.05, and for optimism was 0.802 (sig = 0.000) < 0.05, with a contribution of 88.2% (R^2 = 0.882). These findings indicate that resilience and optimism together have a positive and significant influence on quarter life crisis, with optimism having a more dominant effect than resilience in explaining its variability. Resilience and optimism account for 88.2% of the influence on quarter life crisis, with the remaining percentage influenced by factors outside the model. The results suggest that the higher the levels of resilience and optimism among students, the greater their tendency to experience quarter life crisis. This study provides new insights into the psychological dynamics of final year students and encourages further investigation into mediating or moderating factors in this relationship.

Keywords*:* Final year Students; Optimism; Quarter Life Crisis; Resilience.