

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PADA FASE  
*QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWATINGKAT AKHIR**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



David Hamonangan Simanjuntak  
19090000112

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : David Hamonangan Simanjuntak  
NIM : 19090000112  
Universitas : Merdeka Malang  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi  
Pada Fase *Quarter Life Crisis* Mahasiswa  
Tingkat Akhir

Malang, 31 Agustus 2023

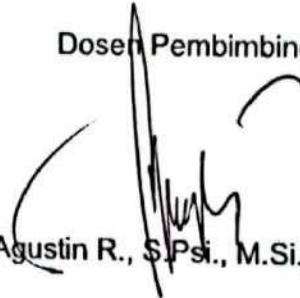
### DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Dr. Agustin R., S.Psi., M.Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PADA FASE  
QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWATINGKAT AKHIR**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

David Hamonangan Simanjuntak

19090000112

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji**

**Pada Tanggal 31 Agustus 2023**

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. Agustin R., S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Penguji



Eka Indah N., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



Al Thuba Septa Priynggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

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

Malang, 31 Agustus 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : David Hamonangan Simanjuntak  
Nomor Pokok : 19090000112  
Program Studi : Psikologi  
Bidang Kajian Skripsian : Psikologi Sosial  
Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi  
Pada Fase *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat  
Akhir  
Lokasi Tempat Penelitian : Malang  
Alamat Rumah Asal : Dusun Boro RT 01 RW 08 Sidodadi, Lawang,  
Kab. Malang  
No Telp/Email : 082232267695 / davidhamonangan7@gmail.com

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

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 31 Agustus 2023



David Hamonangan Simanjuntak

## **MOTTO**

Doa tanpa usaha itu bohong usaha tanpa doa itu sombong

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan:

Pertama, untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan berhasil melewati perkuliahan ini dengan tuntas.

Kedua, untuk orang tua saya yang senantiasa memberi doa dan semangat yang tak terhingga. Terimakasih kepada mama saya mampu menguliahkan anaknya hingga tuntas. Kepada ayah saya tercinta di Surga, semoga gelar yang saya dapat menjadi kado terindah .

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat serta anugrahnya-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul " Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Fase *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir" sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Kelancaran proses skripsi ini tak terlepas dari bantuan dari berbagai macam pihak. Oleh karenanya, penulis ingin menyampaikan ungkapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberkati semua proses skripsi saya dengan baik.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari., S.Psi., M.Si., Psikolog., selaku Dekan Fakultas Psikologi, Ibu Ai Thuba Septa Priyanggasari., S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Wakil Dekan I dan Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., MA., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi dan Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si., selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog., selaku dosen pembimbing saya yang senantiasa membimbing dan membantu saya, memberikan saya semangat selama proses pengerjaan skripsi saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya dengan baik.
5. Ibu Eka Indah N, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen co pembimbing saya yang senantiasa sabar dalam membimbing saya selama proses pengerjaan skripsi dan selalu memberikan saran dalam pengerjaan skripsi

6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang mohon maaf penulis tidak dapat menyebutkan satu per satu, namun tidak mengurangi rasa syukur telah memberikan pelajaran yang berarti selama proses perkuliahan berlangsung.
7. Kepada orang tua penulis terimakasih buat ibu saya yang selalu mendukung saya selama skripsi yang tidak pernah berhenti mengingatkan untuk mengerjakan skripsi walaupun kadang capek tapi harus tetap saya lakukan sebagai bentuk pertanggung jawaban saya terhadap orang tua saya yang sudah berjuang agar saya bisa menyelesaikan perkuliahan saya. Kepada bapak saya meskipun dunia kita sudah berbeda tapi saya percaya bahwa beliau tau apa yang sedang saya alami walaupun saya tidak bercerita. Walaupun kadang ingin menyerah karena tidak hanya hal tentang perkuliahan saja yang saya pikirkan namun banyak hal di luar perkuliahan yang harus saya kerjakan, dan saya tidak boleh kalah dengan keadaan karena saya sudah berjuang selama bertahun-tahun untuk mendapatkan gelar ini dan saya tidak mau mengecewakan orang tua saya.
8. Kepada Raih Eka Permata Sari yang membantu saya selama mengerjakan skripsi dan selalu memberi semangat, saya tidak bisa membalas kebaikanmu selain dengan mengucapkan terima kasih dan semoga sukses selalu apa yang diharapkan bisa tercapai.
9. Untuk saudaraku Ardian, Doni, Riko, Dadik, Aming, Nova, Yosi, Syafaad terimakasih kalian sudah mendukung saya entah suka maupun duka semoga kalian sukses selalu di bidang masing-masing. Buat Aming semangat lakukan yang terbaik jangan menyerah

10. Buat Kristian terimakasih banyak boy mulai semester 1 sampai sekarang kita masih barengan terus, banyak hal yang kita lakukan bersama semoga kita di pertemukan kembali dengan versi terbaik kita. Semangat terus boy
11. Terimakasih juga Evan, Prim, Bang Echa teman nongkrong sekaligus tempat bertukar cerita senang maupun sedih tetap semangat dalam keadaan apapun.
12. Terimakasih juga Milo kucing saya yang saya sayangi semoga sehat selalu dan bisa bersama sampai akhir hidup kita masing-masing.

Malang, 31 Agustus 2023



David Hamonangan Simanjuntak

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena senantiasa memberkati sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Fase *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir" dengan baik dan lancar tanpa adanya hambatan maupun gangguan dari manapun. Adapun penulisan skripsi ini bertujuan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwasanya masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, baik dari segi kalimat maupun susunannya. Adapun penelitian ini dibuat semoga dapat bermanfaat untuk pembaca kelak sebagai suatu bahan informasi. Selanjutnya, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini dan mengucapkan permohonan maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan dalam penulisan.

Malang, 31 Agustus 2023



David Hamonangan Simanjuntak

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
INTISARI .....	xvi
ABSTRACT .....	xvii
BAB I PENGANTAR .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Permasalahan.....	4
C. Tujuan dan Manfaat .....	4
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Resiliensi.....	8
1. Pengertian Resiliensi.....	8
2. Aspek Resiliensi .....	9
3. Faktor Pendorong Resiliensi.....	11
4. Fungsi Resiliensi .....	12
B. Dukungan Sosial .....	13
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	13
2. Aspek Dukungan Sosial .....	14
3. Faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial .....	15
C. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
2. Fase-fase <i>Quarter Life Crisis</i> .....	16
D. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Fase <i>Quarter Life Crisis</i> .....	17
E. Kerangka Pemikiran Penelitian.....	18
F. Hipotesis .....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Identifikasi dan Operasional Variabel .....	19
1. Identifikasi Variabel .....	19
2. Definisi Operasional Variabel.....	19
B. Subjek Penelitian .....	20
1. Populasi .....	20
2. Sampel.....	21
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	21
C. Cara Pengumpulan Data .....	22
1. Skala Dukungan Sosial .....	23
2. Skala Resiliensi.....	24
3. Validitas dan Reliabilitas.....	25

D. Desain Penelitian .....	26
E. Cara Analisis Data .....	27
1. Uji Asumsi .....	27
2. Uji Hipotesis .....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	29
A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	29
B. Deskripsi dan Reliabilitas Data .....	30
1. Deskripsi Data .....	30
2. Validitas Data .....	31
3. Reliabilitas Skala .....	36
C. Hasil .....	37
1. Hasil Uji Normalitas .....	37
2. Hasil Uji Linearitas .....	37
3. Hasil Uji Hipotesis .....	38
D. Pembahasan .....	39
BAB V PENUTUP .....	42
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	42
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN .....	50

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pemberian Skor Skala Likert.....	23
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial.....	24
Tabel 3 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi .....	25
Tabel 4 Kriteria Indeks Suatu Koefisien dari <i>Alpha Cronbach</i> .....	26
Tabel 5 Data Jumlah Responden.....	29
Tabel 6 Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	30
Tabel 7 Rumus Skor Standar.....	30
Tabel 8 Kategori Data Dukungan Sosial .....	30
Tabel 9 Kategori Data Resiliensi.....	31
Taembl 10 Validitas Skala Uji Coba .....	32
Tabel 11 Sebaran Butir Skala Valid dan Gugur Dukungan Sosial .....	33
Tabel 12 Sebaran Butir Skala Setelah Try Out Dukungan Sosial .....	34
Tabel 13 Sebaran Butir Skala Valid dan Gugur Resiliensi.....	35
Tabel 14 Sebaran Butir Skala Setelah Try Out Resiliensi.....	36
Tabel 15 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial dan Resiliensi .....	36
Tabel 16 Uji Normalitas Skala Dukungan Sosial dan Resiliensi .....	37
Tabel 17 Uji Linieritas Skala Dukungan Sosial dan Resiliensi .....	38
Tabel 18 Hasil Taraf Signifikansi atau Linieritas dan Regresi.....	38
Tabel 19 Sumbangan Efektif Variabel Dukungan Sosial terhadap Resiliensi .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Kerangka Pemikiran Penelitian Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi .....	18
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Penilaian <i>Expert Judgement</i> .....	51
Lampiran 2 Skala <i>Try Out</i> .....	56
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala <i>Try Out</i> .....	64
Lampiran 4 Validitas Data.....	67
Lampiran 5 Skala.....	74
Lampiran 6 Tabulasi Data Skala .....	81
Lampiran 7 Reliabilitas Skala Penelitian .....	86
Lampiran 8 Deskripsi Data, Hasil Uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Uji Regresi Linier Sederhana .....	88
Lampiran 9 Hasil Cek Plagiasi dan Daftar Riwayat Hidup .....	92

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PADA FASE  
*QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWATINGKAT AKHIR**

**David Hamonangan Simanjuntak**

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

[david.simanjuntak@student.unmer.ac.id](mailto:david.simanjuntak@student.unmer.ac.id)

**INTISARI**

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan fase quarter life crisis, karenanya diperlukan dukungan sosial untuk dapat mencapai resiliensi yang memadai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada fase quarter life crisis mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif berusia 20-25 tahun. Desain penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 100 mahasiswa. Metode pengumpulan data mengacu pada skala likert yaitu skala dukungan sosial dan skala resiliensi. Berdasarkan hasil uji analisa regresi linier sederhana didapatkan  $F = 318.576$  dengan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ) artinya terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir. Dalam penelitian ini, dukungan sosial memberikan sumbangan pengaruh sebesar 76.5% terhadap resiliensi.

**Kata kunci:** Resiliensi, Dukungan Sosial, *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa Tingkat Akhir.

**THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT ON RESILIENCY IN THE QUARTER  
LIFE CRISIS PHASE OF FINAL STUDENTS**

**David Hamonangan Simanjuntak**

*Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang*

[david.simanjuntak@student.unmer.ac.id](mailto:david.simanjuntak@student.unmer.ac.id)

**ABSTRACT**

*Problems are faced by final year students in completing the quarter life crisis phase, therefore social support is needed to be able to achieve adequate resilience. The purpose of this study was to determine the effect of social support on resilience in the quarter life crisis phase of final year students in Malang City. The research design was carried out using a quantitative approach with descriptive methods. The sample in this study was 100 students. The sampling technique used purposive sampling with the criteria of active students aged 20-25 years. The data collection method refers to the Likert scale, namely the social support scale and the resilience scale. Based on the results of the simple linear regression analysis test, it was found that  $F = 318,576$  with a significance value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) meaning that there is an influence of social support on resilience. Social support contributes an influence of 76.5% to resilience.*

**Keywords : Resilience, Social Support, Quarter Life Crisis, Final Year Students.**