

**HUBUNGAN RESILIENSI DAN KRISIS SEPEREMPAT HIDUP PADA WANITA
DEWASA MUDA**

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi



Jeshica Eva Indriana Syah Putri

21090000079

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

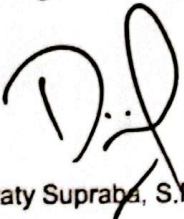
Nama : Jeshica Eva Indriana Syah Putri
NIM : 21090000079
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Resiliensi dan Krisis Seperempat
Hidup pada Wanita Dewasa Muda

Malang, 20 Januari 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing


Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si


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




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

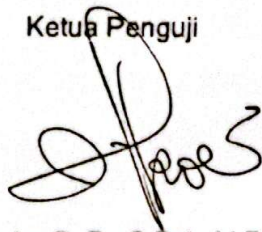
Hubungan Resiliensi dan Krisis Seperempat Hidup pada Wanita Dewasa

Muda

Dipersiapkan dan disusun oleh
Jeshica Eva Indriana Syah Putri
21090000079

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 14 Januari 2025
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



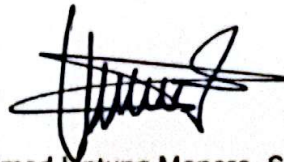
Al Thuba S. P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



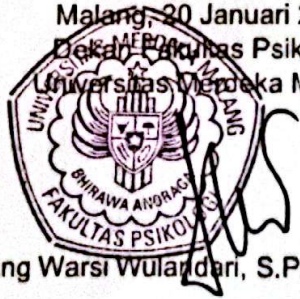
Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D

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

Malang, 20 Januari 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 : Jeshica Eva Indriana Syah Putri
Nomor Pokok : 21090000079
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Klinis
Judul Skripsi : Hubungan Resiliensi dan Krisis Seperempat
Hidup pada Wanita Dewasa Muda
Lokasi Penelitian : Indonesia
Alamat Rumah Asal : Dsn. Jamberejo RT 01 RW 02 Ds. Jambepawon
Kec. Doko Kab. Blitar
No. Telp/ Email : 081216596496/ jeshicaeva@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, 20 Januari 2025



Jeshica Eva Indriana Syah Putri

MOTTO

“People are just as wonderful as sunsets if you let them be. When I look at a sunset, I don't find myself saying, "Soften the orange a bit on the right hand corner." I don't try to control a sunset. I watch with awe as it unfolds.”

- Carl R. Rogers

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini menjadi bagian dari ibadah saya kepada Allah SWT. karena hanya kepada-Nya tempat saya memohon dan hanya kepada-Nya tempat saya berserah. Selain itu, skripsi ini menjadi suatu bentuk ucapan terima kasih saya kepada:

1. Kedua orang tua dan kakak saya yang tiada hentinya memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan sampai sekarang.
2. Teman-teman saya yang selalu bersedia membantu saya, menghibur saya, dan menjadi tempat saya bercerita.
3. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang telah membimbing saya selama di perkuliahan maupun pada proses pengerjaan skripsi.
4. Kepada diri saya sendiri yang tetap bersedia berjuang dan bekerja keras.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. karena atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan kemudahan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Kelancaran dalam setiap proses pengerjaan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan kali ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Penuh rasa syukur, penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. Penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik karena segala usaha dan kerja keras ini tidak akan berarti tanpa ridha dan pertolongan-Nya.
2. Terima kasih kepada Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
3. Terima kasih kepada Ibu Al Thuba Septa Priyanggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan dukungan terhadap penulis selama proses pengerjaan skripsi. Semoga Allah SWT. membalas segala kebaikan Ibu dengan keberkahan, kesehatan, dan kebahagiaan yang melimpah.
4. Terima kasih kepada seluruh dosen pengajar dan staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan mendukung proses pembelajaran penulis selama di jenjang perguruan tinggi.
5. Penuh rasa hormat dan cinta, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua penulis, Bapak Juwantoko dan Ibu Lilik Indah Wati yang telah menjadi sumber kekuatan, doa, dan inspirasi dalam setiap langkah penulis. Kasih sayang, dukungan, serta

pengorbanan mereka menjadi dorongan terbesar dalam perjalanan ini. Semoga Allah SWT. senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan, dan kebahagiaan kepada mereka. Dukungan mereka akan selalu menjadi salah satu anugerah yang penulis syukuri sepanjang hidup.

6. Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Jeffry Indratmoko Syah Putro, yang telah menjadi salah satu pilar dukungan dalam hidup penulis. Terima kasih atas segala doa, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan. Nasihat dan bantuan yang kakak berikan menjadi penyemangat besar bagi penulis dalam menyelesaikan setiap tantangan, termasuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Terima kasih kepada Putria, Mayrena, dan Radiva sebagai teman penulis yang telah menghibur dan mendukung penulis dari SMA hingga sekarang.
8. Terima kasih kepada teman-teman Kelas B Fakultas Psikologi dan teman-teman satu angkatan 2021 telah membantu, menemani, serta mendukung penulis di waktu perkuliahan dan saat membuat skripsi ini.
9. Terakhir, penulis sampaikan terima kasih kepada Jeshica Eva Indriana Syah Putri yang selalu bekerja keras di setiap tahap pengerjaan skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini yang berjudul “Hubungan Resiliensi dan Krisis Seperempat Hidup pada Wanita Dewasa Muda” dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 program studi Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Skripsi ini berfokus pada hubungan antara resiliensi dan krisis seperempat hidup pada wanita dewasa muda. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana tingkat resiliensi dapat mempengaruhi pengalaman wanita dewasa muda dalam menghadapi krisis seperempat hidup.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, saran dan kritik membangun sangat diharapkan untuk pengembangan lebih lanjut. Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi sumbangan kecil dalam kajian psikologi, khususnya mengenai resiliensi dan krisis seperempat hidup, serta memberikan manfaat bagi pembaca.

Malang, 20 Januari 2025

Jeshica Eva Indriana Syah Putri

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Krisis Seperempat Hidup.....	8
1. Pengertian Krisis Seperempat Hidup	8
2. Aspek-Aspek Krisis Seperempat Hidup	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Krisis Seperempat Hidup	12
B. Resiliensi.....	17
1. Pengertian Resiliensi	17
2. Aspek-Aspek Resiliensi	18
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	22
C. Wanita Dewasa Muda	25
D. Keterkaitan antara Krisis Seperempat Hidup dengan Resiliensi	27
E. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian	30

B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	30
C. Partisipan Penelitian	31
1. Populasi	31
2. Sampel	32
D. Cara Pengumpulan Data	33
1. Skala Resiliensi	33
2. Skala Krisis Seperempat Hidup	33
E. Cara Analisis Data	34
1. Uji Asumsi	34
2. Uji Hipotesis	35
F. Prosedur Penelitian	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Subjek Penelitian	37
B. Kategorisasi Data	37
1. Kategori Skala Resiliensi	38
2. Kategori Skala Krisis Seperempat Hidup	38
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	39
D. Hasil Uji Hipotesis	40
1. Uji Asumsi	40
2. Uji Hipotesis	41
E. Pembahasan	42
BAB V PENUTUP	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rincian Populasi Penelitian.....	31
Tabel 2 Rumus Skor Standar.....	38
Tabel 3 Kategori Skor Variabel Resiliensi	38
Tabel 4 Kategori Skor Variabel Krisis Seperempat Hidup	39
Tabel 5 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i> (α).....	40
Tabel 6 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i> Variabel Resiliensi dan Krisis Seperempat Hidup.....	41
Tabel 7 Hasil Uji Linearitas Variabel Resiliensi dan Krisis Seperempat Hidup ...	41
Tabel 8 Hasil Analisis Regresi antara Resiliensi dan Krisis Seperempat Hidup .	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran Penelitian	29
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	55
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	62
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas dan Uji Linearitas.....	76
Lampiran 4 Hasil Uji Hipotesis	79
Lampiran 5 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	81
Lampiran 6 Hasil Cek Plagiasi	83
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup	86

HUBUNGAN RESILIENSI DAN KRISIS SEPEREMPAT HIDUP PADA WANITA DEWASA MUDA

Jeshica Eva Indriana Syah Putri
Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang
jeshicaeva@gmail.com

INTISARI

Fase dewasa muda menimbulkan perasaan ketidakberdayaan dan kelelahan mental yang mengakibatkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan krisis seperempat hidup pada wanita dewasa muda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa muda yang berusia 20-29 tahun dengan sampel 400 wanita dewasa muda. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling insidental. Pengumpulan data menggunakan skala resiliensi dan skala krisis seperempat hidup dalam bentuk skala *likert*. Hasil analisis menunjukkan hasil signifikansi 0,00 yang lebih kecil dari 0.05 dengan arah hubungan negatif. Sehingga terdapat hubungan resiliensi dan krisis seperempat hidup. Semakin besar resiliensi yang dimiliki maka semakin kecil nilai krisis seperempat hidup yang dimiliki, begitu pula sebaliknya. Bila dilihat pada nilai R^2 sebesar 0,13 mengindikasikan jika pengaruh resiliensi pada krisis seperempat hidup sebesar 13% dan sisanya dipengaruhi faktor lain yang tidak dimasukkan pada penelitian ini. Penelitian ini menunjukkan pentingnya resiliensi, namun belum mendalami pengaruh nilai sosial dan budaya serta pengalaman subjektif wanita dalam menghadapi krisis seperempat hidup dan membangun resiliensi. Sehingga diperlukan penelitian lanjutan mencakup variabel dan metode lebih beragam untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam.

Kata kunci: resiliensi; krisis seperempat hidup; wanita dewasa muda

THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND QUARTER-LIFE CRISIS EARLY ADULTHOOD WOMEN

Jeshica Eva Indriana Syah Putri

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

jeshicaeva@gmail.com

ABSTRACT

The young adult phase triggers feelings of helplessness and mental exhaustion, leading to stress. This study aims to examine the relationship between resilience and the quarter life crisis in young adult women. The study employs a quantitative approach. The population consists of young adult women aged 20-29 years, with a sample size of 400 young adult women. The sampling technique used is incidental sampling. Data collection was conducted using a resilience scale and a quarter life crisis scale in the form of a Likert scale. The analysis results show a significance value of 0.00, which is smaller than 0.05, with a negative correlation. Thus, there is a relationship between resilience and the quarter life crisis. The greater the resilience, the lower the level of the quarter-life crisis, and vice versa. Based on the R^2 value of 0.13, it indicates that resilience influences 13% of the quarter life crisis, while the remaining 87% is influenced by other factors not included in this study. This study highlights the importance of resilience but has not explored the influence of social and cultural values or the subjective experiences of women in facing the quarter life crisis and building resilience. Therefore, further research involving more diverse variables and methods is needed to provide a deeper understanding.

Keywords: resilience; quarter life crisis; early adult women