

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP
QUARTERLIFE CRISIS PADA MAHASISWA
DI KOTA MAKASSAR**



Diajukan Oleh :

RAHMIA MURSID

4519091093

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2023



**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP *QUARTERLIFE*
CRISIS PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh :

RAHMIA MURSID

4519091093

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2023

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP QUARTERLIFE CRISIS
PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

RAHMIA MURSID

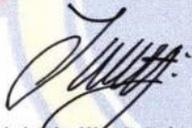
NIM: 4519091093

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada September 2023

Menyetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II


Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A.
NIDN: 0909049501

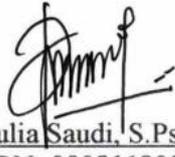

A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

Mengetahui:

**Dekan
Fakultas Psikologi**

**Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi**


Patmawaty Lathe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph.D.
NIDN: 0921018302


A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan Seminar Ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : Rahmia Mursid
NIM : 4519091093
Program Studi : Psikologi
Judul : Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Quarterlife Crisis Pada Mahasiswa Di Kota Makassar

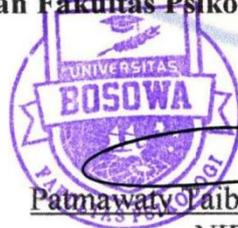
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
2. Muh. Fitrah Ramadhan Umar, S.Psi., M.Si (.....)
3. Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A. (.....)
4. A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si. (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Patmawaty Laibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.

NIDN: 0921018302

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP QUARTERLIFE CRISIS
PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh :

RAHMIA MURSID
4519091093

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji
Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Pada Agustus tahun 2023

Pembimbing I

Pembimbing II


Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A
NIDN : 0909049501


Andi Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si
NIDN : 0908119001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar




Patmawaty Farbe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph.D
NIDN : 0921018302

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Kebersyukuran terhadap *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa di Kota Makassar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung resiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 09 Oktober 2023



Rahmia Mursid
NIM : 4519091093

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua, diri sendiri, serta orang-orang terkasih.



MOTTO

“Allah SWT. tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

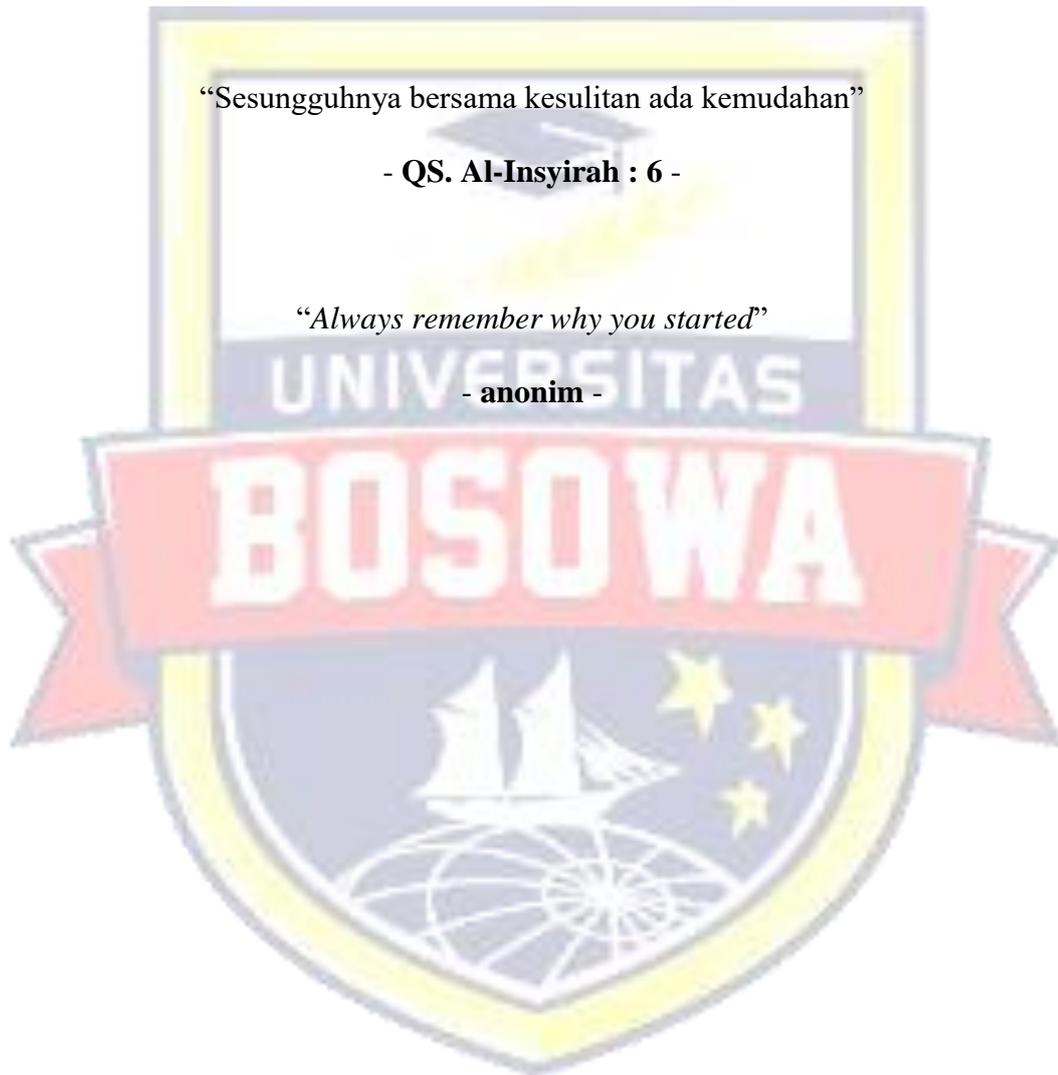
- QS. Al-Baqarah : 286 -

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

- QS. Al-Insyirah : 6 -

“Always remember why you started”

- anonim -



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT. karena atas berkat rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan judul “Pengaruh Kebersyukuran terhadap *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa di Kota Makassar”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat kelulusan program studi psikologi Universitas Bosowa. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang telah berkontribusi hingga skripsi ini dapat selesai. Dengan demikian, peneliti ingin berterima kasih khususnya :

1. Kepada kedua orangtua, Bapak dan Mama yang senantiasa memberikan ridho, doa, serta dukungan baik secara moril maupun materil. Terima kasih untuk segala keyakinannya sehingga peneliti mampu sampai pada titik ini.
2. Kepada kedua saudariku, terima kasih karena setia memberikan semangat, bantuan, doa, serta hiburan ditengah kesedihan. *It means a lot.*
3. Kepada bapak Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing 1 dan ibu Andi Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing 2. Terima kasih telah bersedia meluangkan waktu, ide, serta pikirannya dalam membantu peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Kepada bapak Musawwir, S.Psi., M.Pd selaku dosen penguji 1 dan bapak Muh. Fitrah Ramadhan Umar, S.Psi., M.Si selaku dosen penguji 2. Terima kasih untuk segala kritik, saran, dan masukan atas penelitian yang diajukan saat seminar proposal.

5. Kepada bapak dan ibu dosen fakultas psikologi yang telah dengan setia memberikan ilmu yang bermanfaat selama proses perkuliahan.
6. Kepada para staff tata usaha, terima kasih telah membantu dalam urusan berkas administrasi yang diperlukan selama proses pengurusan berkas.
7. Kepada rekan-rekan angkatan 2019, terima kasih dan selamat sudah sampai di titik ini. Terima kasih telah saling memberi dukungan dan bantuan.
8. Kepada rekan 'Peneliti Muda', terima kasih telah berjuang bersama-sama untuk menuntaskan semuanya. Terima kasih untuk kehadiran dan bantuan selama pengerjaan skripsi ini.
9. Kepada kedua member grup 'Focus X Discussion', terima kasih telah menemani hingga titik ini. Terima kasih atas segala bantuan baik dalam akademik maupun non-akademik.
10. Kepada calon ibu pengacara (*you know who you are*), terima kasih telah hadir pada setiap sesi ngopi di hertasning. *Let's stay alive!*
11. Kepada MARU plus Tas. *I don't know what to say but thanks for being there, even when you guys don't know what to say and how to help. Stay sane!*
12. *Last but not least, of course to my self. Girl, you're finally here. You've been through a lot. Thanks for not giving up and finish what have been started. Keep going and achieve your dreams!*

Makassar, 09 Oktober 2023

Peneliti,

Rahmia Mursid
NIM : 4519091093

ABSTRAK

PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP *QUARTERLIFE CRISIS* PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR

Rahmia Mursid
4519091093

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
rahmiaa.m@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di Kota Makassar. *Quarterlife crisis* merupakan fase yang terjadi pada mahasiswa dimana mereka merasa ragu akan kemampuan diri sendiri, memiliki banyak tekanan, membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, serta kekhawatiran akan masa depan yang diukur menggunakan skala *Quarterlife Crisis* berdasarkan teori Robbins & Wilner (2001) sedangkan kebersyukuran merupakan suatu pemikiran dan perasaan dalam diri yang dipenuhi hal positif, rasa kecukupan, melibatkan orang lain terhadap segala kebaikan dalam hidupnya serta memiliki rasa terima kasih terhadap apa yang telah didapatkan dari Tuhan Yang Maha Esa yang diukur menggunakan skala *GRAT Scale* berdasarkan teori Watkins dkk (2003). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan sampel yaitu mahasiswa di Kota Makassar berjumlah 375 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan pada kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di Kota Makassar dengan nilai kontribusi sebesar 36,2%.

Kata kunci : *Quarterlife crisis*, Kebersyukuran, Mahasiswa

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF GRATITUDE ON THE QUARTERLIFE CRISIS EXPERIENCED BY STUDENTS IN MAKASSAR CITY

**Rahmia Mursid
4519091093**

Faculty of Psychology, Bosowa University Makassar, South Sulawesi
rahmiaa.m@gmail.com

The aim of this study is to ascertain the influence of gratitude on the quarterlife crisis experienced by students in Makassar City. Quarterlife crisis refers to a phase where students doubt their abilities, face immense pressure, compare themselves to others, and worry about the future. This phenomenon is measured using the Quarterlife Crisis scale based on Robbins & Wilner's theory (2001). Gratitude, on the other hand, involves positive thoughts and feelings, a sense of contentment, recognizing the goodness in life, and being thankful for what one has received from The Almighty, it is measured using the GRAT Scale based on Watkins et al.'s theory (2003). The research conducted is quantitative in nature and involved 375 students in Makassar City as participants. The findings of this study reveal a significant impact of gratitude on the quarterlife crisis experienced by students in Makassar City, contributing to 36.2% of the overall influence.

Keywords : Quarterlife crisis, Gratitude, College Student

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS	11
2.1 <i>Quarterlife Crisis</i>	14
2.1.1 Definisi <i>Quarterlife Crisis</i>	15
2.1.2 Dimensi-dimensi <i>Quarterlife Crisis</i>	16
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Quarterlife Crisis</i>	20
2.1.4 Dampak yang Ditimbulkan <i>Quarterlife Crisis</i>	23
2.1.5 Pengukuran <i>Quarterlife Crisis</i>	24
2.2 Kebersyukuran	27
2.2.1 Definisi Kebersyukuran.....	27
2.2.2 Aspek-aspek Kebersyukuran	29
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebersyukuran	31
2.2.4 Dampak yang Ditimbulkan Kebersyukuran	32
2.2.5 Pengukuran Kebersyukuran.....	34
2.3 Mahasiswa.....	36
2.3.1 Definisi Mahasiswa	36
2.3.2 Mahasiswa dalam Tinjauan Psikologi	36
2.4 Pengaruh Kebersyukuran terhadap <i>Quarterlife Crisis</i> pada Mahasiswa di Kota Makassar	37
2.5 Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
3.1 Pendekatan penelitian.....	41
3.2 Variabel penelitian	41
3.3 Definisi variabel	42
3.4 Populasi dan sampel.....	43
3.4.1 Populasi	43
3.4.2 Sampel	44

3.4.3 Teknik pengambilan sampel.....	44
3.5 Teknik pengumpulan data.....	45
3.5.1 Skala <i>quarterlife crisis</i>	45
3.5.2 Skala kebersyukuran.....	46
3.6 Uji Instrumen Skala Siap Pakai	47
3.6.1 Uji Validitas Skala <i>Quarterlife Crisis</i>	47
3.6.2 Uji Reliabilitas.....	48
3.7 Teknik analisis data.....	49
3.7.1 Analisis deskriptif.....	47
3.7.2 Uji asumsi.....	49
3.7.3 Uji hipotesis.....	50
3.8 Jadwal penelitian.....	51
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Hasil Analisis	52
4.2 Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
5.1 Kesimpulan	74
5.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Quarterlife Crisis</i>	46
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Kebersyukuran.....	47
Tabel 3.3 Uji Reliabilitas Skala Sebelum Uji Coba.....	48
Tabel 3.4 Uji Reliabilitas Skala Setelah Uji Coba	48
Tabel 3.5 Jadwal Penelitian.....	51
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif <i>Quarterlife Crisis</i> pada Mahasiswa.....	55
Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi <i>Quarterlife Crisis</i> pada Mahasiswa	56
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Kebersyukuran pada Mahasiswa.....	56
Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Kebersyukuran pada Mahasiswa	57
Tabel 4.5 Deskriptif <i>Quarterlife Crisis</i> berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Tabel 4.6 Deskriptif <i>Quarterlife Crisis</i> berdasarkan Usia	58
Tabel 4.7 Deskriptif <i>Quarterlife Crisis</i> berdasarkan Asal Universitas	59
Tabel 4.8 Deskriptif <i>Quarterlife Crisis</i> berdasarkan Semester.....	60
Tabel 4.9 Deskriptif Kebersyukuran berdasarkan Jenis Kelamin.....	61
Tabel 4.10 Deskriptif Kebersyukuran berdasarkan Usia	62
Tabel 4.11 Deskriptif Kebersyukuran berdasarkan Asal Universitas	63
Tabel 4.12 Deskriptif Kebersyukuran berdasarkan Semester	64
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas	65
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Subjek berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Gambar 4.2 Diagram Subjek berdasarkan Usia	53
Gambar 4.3 Diagram Subjek berdasarkan Asal Universitas.....	54
Gambar 4.4 Diagram Subjek berdasarkan Semester.....	54



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1.....	Error! Bookmark not defined.
SKALA PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN 2.....	Error! Bookmark not defined.
TABULASI DATA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN 3.....	Error! Bookmark not defined.
HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN 4.....	Error! Bookmark not defined.4
HASIL ANALISIS DESKRIPTIF	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN 5.....	Error! Bookmark not defined.
HASIL ANALISIS DESKRIPTIF BERDASARKAN DEMOGRAFI.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN 6.....	Error! Bookmark not defined.0
HASIL ANALISIS UJI ASUMSI.....	Error! Bookmark not defined.0
LAMPIRAN 7.....	Error! Bookmark not defined.
HASIL ANALISIS UJI HIPOTESIS	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa dewasa merupakan salah satu tahap dalam perkembangan manusia. Masa dewasa merupakan fase dimana individu telah melalui masa pertumbuhan dan memasuki tahap baru di lingkungan bersama dengan individu dewasa lainnya (Hurlock, 1991). Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa disebut sebagai masa dewasa awal. Individu dikatakan memasuki masa dewasa awal (*emerging adulthood*) ketika berusia 18 tahun hingga 25 tahun (Arnett, 2000). Masa dewasa awal ditandai dengan fase eksperimen dan eksplorasi, dimana individu mulai memikirkan ingin menjadi seperti apa, memilih gaya hidup yang diinginkan, serta mengeksplorasi bidang karir yang sesuai dengan dirinya (Santrock, 2012). Individu pada masa dewasa awal memasuki tahap beranjak dewasa dan meninggalkan masa remaja.

Setiap tahap perkembangan kehidupan manusia memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda. Ciri-ciri yang terlihat pada masa dewasa awal yakni (a) masa reproduktif dengan membangun rumah tangga, (b) masa penyesuaian diri paling besar dan cenderung bermasalah, (c) masa yang penuh ketegangan sosial, kekhawatiran dan ketakutan, serta (d) masa ketergantungan pada orang lain dan perubahan nilai pribadi dengan alasan tertentu (Hurlock, 1996). Individu pada masa dewasa awal akan menonjolkan kualitas diri mereka seperti peningkatan sikap dan rasa tanggung jawab, mampu mengambil keputusan sendiri, serta tidak bergantung secara finansial

kepada orangtua (Nelson & Barry, 2005). Faktanya, masih banyak individu yang tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik.

Individu yang memasuki fase transisi dalam hal ini termasuk dengan mahasiswa. Mahasiswa merupakan mereka yang menjadi peserta didik pada perguruan tinggi maupun institusi tertentu yang sedang berada pada masa dewasa awal atau berusia 18 hingga 25 tahun (Yusuf, 2012). Mahasiswa yang memasuki fase *emerging adulthood* banyak yang mengaku cemas dan merasa salah mengambil jurusan karena stereotip dari jurusan yang dipilih, hingga ragu akan kelangsungan perkuliahannya (Kompas, 2015). Tidak adanya kepastian akan masa depan membuat mahasiswa merasakan cemas yang berlebihan akan masa depan (Hammad, 2016).

Perasaan cemas berlebihan yang dialami oleh mahasiswa terhadap masa depan membuatnya semakin stres dengan tekanan yang didapatkan dari beberapa pihak (Ceyhan, 2010). Hal ini juga terlihat pada hasil kuesioner yang diberikan untuk 63 orang dewasa awal di Surabaya menunjukkan bahwa 55,6% dari mereka mengalami gejala emosi negatif pada usia perkembangannya tersebut (Artiningsih & Savira, 2021). Lonjakan emosi negatif tersebut banyak dialami oleh individu, meskipun seringkali tidak disadari (Pinggolio, 2015). Emosi negatif inilah yang seringkali mengalihkan perhatian individu dalam kehidupan sehari-hari.

Padahal, individu yang telah mengakhiri masa remaja akhir dan memasuki masa dewasa awal seharusnya telah mampu mengambil sikap dan pendirian hidup (Afnan, dkk., 2020). Individu diharapkan mampu memilih

jalan hidupnya dengan mempertimbangkan berbagai faktor dan berani mengambil resiko dari keputusan yang hendak ditetapkan. Individu saat dewasa seharusnya mampu mengelola emosi dengan baik dalam memberi respon yang tepat ketika dihadapkan dalam suatu situasi (Santrock, 2012). Individu pada dewasa awal telah mampu mengelola emosinya dengan baik dan berani mengambil resiko serta bertanggungjawab.

Berbagai situasi yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut dapat dijelaskan sebagai sebuah fenomena *quarterlife crisis* (Black, 2010). Fenomena ini banyak ditemui dikalangan mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riyanto dan Arini (2021) menunjukkan bahwa terdapat 86% dari 115 mahasiswa mengaku mengalami *quarterlife crisis*. Penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2018) menunjukkan bahwa terdapat 82% mahasiswa mengalami fenomena *quarterlife crisis*. Herawati dan Hidayat (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa dari 236 subjek pada dewasa awal terdapat 43,22% yang mengalami *quarterlife crisis* kategori sedang dan sebanyak 27,97% yang mengalami *quarterlife crisis* dalam kategori tinggi.

Quarterlife crisis merupakan suatu fenomena krisis emosional pada usia 18 tahun hingga 25 tahun yang terkait dengan rasa takut untuk menghadapi masa depan termasuk karir, pendidikan, hubungan interpersonal dan kehidupan sosial. Fenomena *quarterlife crisis* dapat terlihat ketika individu mengalami frustrasi, panik, khawatir, kehilangan arah, kurang motivasi, serta memiliki kecenderungan yang mengarah pada gangguan psikis seperti depresi (Robbins & Wilner, 2001). *Quarterlife crisis* menimbulkan

berbagai macam tekanan seperti kebimbangan dalam bidang karir, keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, sulitnya menentukan pilihan pribadi, serta ketakutan dalam membangun suatu hubungan (Black, 2010). Fenomena *quarterlife crisis* menjadi fase yang sering terjadi pada masa dewasa awal.

Quarterlife crisis ditandai dengan individu yang tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidupnya, merasa bahwa banyak kenyataan yang tidak berjalan sesuai harapannya, merasa takut akan kegagalan di masa depan, belum menyelesaikan urusan masa kecilnya dan masa remaja, sulit mengambil keputusan, serta memiliki kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain dan menimbulkan rasa tidak berguna (Robinson, dkk., 2013). Individu yang mengalami *quarterlife crisis* seringkali memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri yang kemudian menambah tekanan yang didapatkan dari lingkungan sekitar.

Quarterlife crisis membuat individu menjadi mudah merasa panik dan meragukan kemampuannya sendiri dalam menghadapi masa depan (Macrae, 2011). *Quarterlife crisis* memberi pengaruh besar terhadap generasi milenial dengan mengalami gelisah, kesepian, hingga depresi (Stapleton, 2012). *Quarterlife crisis* membuat mahasiswa tidak yakin akan kemampuan dirinya meskipun memiliki bakat dan kemampuan dalam bidang akademik dan non-akademik, takut dalam mengambil langkah serta ragu akan pilihan hidup (Karpika & Segel, 2021). *Quarterlife crisis* berdampak pada kelancaran mahasiswa dalam merencanakan masa depannya.

Quarterlife crisis dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (Arnett, 2004). Faktor internal yaitu pencarian identitas, ketidakstabilan, mandiri, *feeling in between*, dan faktor usia. Sementara faktor eksternal meliputi relasi dengan keluarga dan kerabat, tantangan dalam akademik, serta kehidupan karir. *Quarterlife crisis* juga disebabkan oleh beberapa faktor seperti kedisiplinan dan pola asuh orangtua serta kurangnya perencanaan yang baik terhadap masa depan (Karpika & Segel, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa *quarterlife crisis* disebabkan oleh beragam faktor.

Peneliti melakukan pencarian data pada subjek dewasa awal dan dewasa madya. Subjek dewasa awal dalam hal ini mahasiswa dan subjek dewasa madya merupakan orang yang sedang bekerja dan tidak bekerja. Hasil yang didapatkan melalui wawancara pada 7 orang dewasa madya, peneliti menyimpulkan bahwa individu pada dewasa madya tersebut cenderung telah melewati fase *quarterlife crisis* ini. Lima orang subjek yang bekerja mengatakan bahwa bagi mereka, berbagai kondisi dalam fase *quarterlife crisis* sudah bukan lagi fokus mereka. Mereka mengaku bahwa seiring bertambahnya usia, diri sendiri bukan lagi menjadi prioritas yang perlu diperhatikan. Ada banyak hal lain yang lebih penting seperti pekerjaan dan hubungan romantis mereka. Sementara pada dua orang yang tidak bekerja, mereka mengaku tidak khawatir terkait finansial, berhubung karena kedua subjek merupakan IRT dengan pemasukan yang berasal dari pasangan mereka.

Peneliti telah mengambil data awal dengan melakukan wawancara terhadap 13 mahasiswa. Hasil wawancara menemukan bahwa 10 dari 13

mahasiswa mengaku mengalami *quarterlife crisis* dengan ciri-ciri seperti bimbang dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, cemas, tertekan, serta merasa khawatir terhadap relasi interpersonal. Sementara tiga lainnya mengaku tidak merasa mengalami *quarterlife crisis* karena mereka mengaku akan dengan segera mengatasinya ketika merasakan hal-hal tersebut.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, subjek tersebut mengatakan bahwa Ia mungkin pernah berada dalam fase sulit yang disebut *quarterlife crisis*. Namun Ia tidak merasa mengalami hal tersebut karena menganggap bahwa tidak sepatutnya kita mempertanyakan hidup secara berlebihan dan sudah seharusnya kita mengembalikan segalanya pada sang pencipta. Subjek tersebut mengaku bahwa ketika sedang khawatir dan cemas, ia akan kembali mensyukuri segala apa yang telah diberikan kepadanya. Rasa syukur dan kebesaran hatinya akan segala keberkahan yang didapatkan membuatnya mampu menghadapi kesulitan yang ditemui. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mengatasi fase *quarterlife crisis* dengan kebersyukuran.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Audina (2020). Dalam penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa salah satu upaya yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi *quarterlife crisis* adalah dengan berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan juga bersyukur atas apa yang telah diberikan saat ini. Dengan bersyukur dan berdoa, mahasiswa tersebut akan memiliki pikiran yang positif dan mengurangi keraguan yang ada pada dirinya. Energi positif membuat hati menjadi lebih tenang dan menjadi lebih percaya dengan kemampuan diri sendiri.

Seligman (2002) menyebutkan bahwa kebersyukuran merupakan wujud emosi positif sebagai bentuk ekspresi kebahagiaan dan ungkapan rasa terima kasih atas sesuatu yang didapatkan oleh seseorang. Dengan bersyukur, individu diharapkan mampu menghadapi fenomena *quarterlife crisis* dan lebih memandang situasi pada sisi positif. Rasa syukur yang dimiliki seseorang mampu menjadikan individu menjadi lebih optimis dalam menjalani hidup dan lebih merasakan kepuasan hidup (Froh, dkk., 2009). Kebersyukuran memberi energi positif dalam hidup individu.

Ketika individu mengalami rasa syukur, hal itu dilakukan sebagai bentuk apresiasi terhadap pengalaman hidup yang positif (Fredrickson, dkk., 2003). Rasa syukur memungkinkan individu untuk mencapai tingkat tinggi dalam meraih kebahagiaan dan kepuasan terhadap peristiwa yang dialami (Lyubomirsky & Kristin, 2013). Individu dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung lebih mampu mengontrol emosinya ketika dihadapkan pada suatu konflik dengan lingkungannya, sehingga mampu memperlambat hubungan personal dengan orang lain (Rotkirch, 2014). Dengan bersyukur, individu mampu membangun energi yang lebih positif terhadap lingkungan.

Individu yang bersyukur berarti membalas nikmat yang telah diberikan dengan ucapan, perbuatan, yang disertai dengan niat. Individu dengan rasa syukur yang tinggi mengakibatkan dirinya mampu mengurangi hal negatif dalam dirinya (Nelson, 2009). Ketika dihadapkan pada suatu masalah dan direspon secara positif maka akan meningkatkan kemampuan *coping* dalam diri, serta dapat meningkatkan pemaknaan diri yang positif (McMillen, dkk.,

2001). Dengan demikian, individu dengan rasa syukur yang rendah cenderung tidak memaknai kehidupan dengan positif.

Kebersyukuran memiliki peran penting dalam diri karena dengan rasa syukur yang rendah, maka akan mempengaruhi emosi, pikiran, dan memunculkan berbagai perilaku negatif dalam diri (Ilham, dkk., 2019). Kebersyukuran sebagai suatu emosi positif secara perlahan mampu mengatasi situasi negatif, memelihara hubungan interpersonal, serta berdampak positif terhadap kesejahteraan akademis (Jiang, dkk., 2016). Dengan demikian, kebersyukuran mampu memberikan manfaat kepada kehidupan mahasiswa dan menghadapi berbagai emosi negatif yang ditemui.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Audina (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengatasi *quarterlife crisis* dengan kebersyukuran yang dimiliki. Hal ini juga terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Beken (2021) yang menunjukkan bahwa orang dewasa mampu menghadapi fase krisis dengan rasa syukur. Rasa syukur mampu menjadikan individu menjadi lebih bahagia dengan berbagai energi positif (Kintani, 2021).

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan diatas, kita dapat mengetahui bahwa fenomena *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa memberikan dampak pada kehidupan mahasiswa saat ini. Dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, peneliti berasumsi bahwa rasa syukur mampu membantu mahasiswa dalam mengatasi *quarterlife crisis*. Dalam hal ini, peneliti ingin melanjutkan penelitian sebelumnya, seperti yang telah dilakukan oleh Audina (2020) dan Beken (2021) dengan membahas

kebersyukuran dan *quarterlife crisis* itu sendiri. Peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa. Dengan demikian, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi dan memberikan referensi dalam ilmu psikologi seperti dalam psikologi positif.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya terkait dengan kebersyukuran dan *quarterlife crisis*.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi peneliti, penelitian ini diharapkan menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar.

- b. Manfaat bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada mahasiswa terkait bagaimana faktor kebersyukuran dapat memberi pengaruh terhadap fenomena *quarterlife crisis*.



BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 *Quarterlife Crisis*

2.1.1 Definisi *Quarterlife Crisis*

Fenomena *Quarterlife Crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001) dalam bukunya yang berjudul *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Fenomena ini disebut sebagai *Twentysomethings*, dimana terjadi pada masa transisi dari masa remaja ke dewasa. *Quarterlife crisis* atau krisis seperempat abad merupakan fenomena dimana individu mengalami rasa khawatir, cemas dan takut yang berlebihan akan masa depan, sulit menentukan pilihan dan mengambil keputusan, serta meragukan kemampuan diri sendiri hingga mengalami gangguan psikis (Robbins & Wilner, 2001).

Quarterlife crisis merupakan suatu fenomena yang dialami oleh individu ketika berada pada masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa (Stapleton, 2012). *Quarterlife crisis* terjadi pada masa dewasa awal (Pinggolio, 2015). *Quarterlife crisis* didefinisikan sebagai respon yang diberikan individu yang biasanya dihadapi pada usia 18 hingga 29 tahun terhadap ketidakstabilan yang dialami, perubahan dalam diri yang konstan terjadi, banyaknya pilihan yang ditemui, merasa tidak berdaya dan cenderung merasa sendirian (Sujudi & Ginting, 2020).

Quarterlife crisis merupakan sebuah fenomena yang terjadi ketika memasuki usia seperempat abad atau 25 tahun dan berkaitan dengan

tahap perkembangan sosioemosi manusia (Herawati & Hidayat, 2020). *Quarterlife crisis* merupakan masa krisis yang biasanya ditemui pada individu yang berusia 20 hingga 29 tahun ketika individu mulai beranjak dari keadaan tidak stabil, keterbukaan, dan eksplorasi diri ke fase yang lebih stabil, lebih terkontrol, serta menjadi produktif (Robinson, 2017). Individu pada dewasa awal lebih cenderung menganggap dirinya mengalami kesulitan ketika dihadapkan pada fase *quarterlife crisis* dibandingkan usia paruh baya (Hatch & Dohrenwend, 2007).

Quarterlife crisis merupakan suatu fenomena besar dimana individu mengalami ketidakstabilan emosi, kebingungan, dan kebingungan besar pada masa dewasa awal yang disebabkan oleh banyaknya impian yang ingin diwujudkan dalam kurun waktu yang singkat dan secara bersamaan, serta akan menjadi masalah ketika individu menemui kenyataan yang sangat jauh dari ekspektasi yang membuatnya tidak bahagia (Arnett, 2004).

Quarterlife crisis terjadi ketika terdapat benturan saat individu memasuki realita kehidupan orang dewasa, individu akan mendapatkan banyak tuntutan untuk menjadi pribadi yang produktif dengan pilihan yang sedang dijalannya (Byock, 2010). *Quarterlife crisis* yang biasa ditemui pada saat individu menyelesaikan pendidikannya di sekolah maupun perguruan tinggi membuat individu akan menemui berbagai masalah seperti tantangan dalam bidang akademik, menggapai cita-cita, spiritualitas, dan jenjang karir (Nash & Murray, 2010).

Quarterlife crisis merupakan fase dalam kehidupan yang penuh dengan tekanan dan tantangan, menjadi titik balik dalam hidup serta masa penyesuaian kembali yang penuh dengan perubahan diri (Robinson, dkk., 2013). *Quarterlife crisis* akan menjadi bermasalah ketika individu menyadari bahwa gaya hidup dan rencana masa depan membuat individu tertekan (Levinson, 1986). *Quarterlife crisis* mampu menjadi stimulus bagi individu untuk keluar dari kehidupan bermasalah dengan mengatasi kelambanan komitmen kehidupan orang dewasa (Kegan & Lahey, 2009).

Quarterlife crisis terjadi pada dewasa awal yang ditandai dengan ketidakstabilan dalam hubungan, identitas diri, hubungan sosial, dan arah dalam kehidupan secara umum (Arnett, 2000). *Quarterlife crisis* biasanya disebabkan oleh berbagai masalah seperti sakit hati karena putus cinta, tidak mampu lepas dalam hubungan yang tidak sehat, permasalahan keuangan, konflik dengan keluarga, tekanan dalam pekerjaan, serta penyakit pada fisik individu (Robinson & Wright, 2013).

Quarterlife crisis merupakan fase yang terjadi pada mahasiswa dimana mereka merasa ragu akan kemampuan diri sendiri, memiliki banyak tekanan dan tuntutan sebagai orang dewasa, membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, serta kebingungan dan kekhawatiran akan kehidupan di masa depan. Pengertian tersebut merujuk pada teori Robbins dan Wilner (2001). Teori tersebut digunakan karena merupakan pencetus dari variabel tersebut serta menjadi teori yang paling banyak digunakan oleh peneliti sebelumnya.

2.1.2 Dimensi *Quarterlife Crisis*

Robbins dan Wilner (2001) dalam buku *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties* menjelaskan bahwa terdapat tujuh dimensi dari *quarterlife crisis*, yaitu:

1. Bimbang dalam mengambil keputusan

Pengambilan keputusan merupakan suatu proses mengambil tindakan sebagai upaya untuk mengatasi dan memecahkan masalah tertentu (Stoner & Winkel, 2003). Pengambilan keputusan merupakan suatu usaha yang dilakukan dengan kesadaran penuh dengan memilih berbagai alternatif dalam menghadapi permasalahan (Siagian, 1993). Pengambilan keputusan merupakan pendekatan sistematis yang meliputi pemahaman terkait permasalahan yang ditemui serta kemampuan dalam menganalisis masalah hingga menemukan jalan keluar untuk mengatasi masalah tersebut (Siagian, 2008).

Memasuki masa dewasa membuat individu dituntut untuk mampu menjadi lebih mandiri dan mampu menentukan sendiri pilihan serta keputusan dalam hidup. Banyaknya pilihan yang ditemui membuat individu memiliki harapan yang lebih banyak pula. Harapan-harapan inilah yang memberi tekanan pada individu dalam menentukan pilihannya dan membuat individu bingung serta takut disaat yang bersamaan. Hal ini dikarenakan pemahaman bahwa keputusan yang nantinya diambil akan mempengaruhi dan mengubah hidupnya secara

keseluruhan. Selain itu, banyaknya tekanan yang didapatkan dari banyak hal dan pihak tertentu semakin membuatnya bingung.

Keraguan dan kebimbangan yang dihadapi oleh individu dalam menentukan dan mengambil keputusan juga disebabkan oleh tidak adanya pengalaman sebelumnya terkait dengan keputusan tersebut. Hal ini membuatnya tidak memiliki gambaran tertentu mengenai dampak dari keputusan yang diambil. Selain itu, penentuan bahwa keputusan yang diambil akan berdampak jangka pendek maupun jangka panjang membuat individu memiliki banyak pertimbangan sebelum mengambil keputusan dan merasa seperti mempertaruhkan hidupnya.

2. Putus asa

Putus asa dapat didefinisikan sebagai suatu sikap yang ada pada individu berupa perasaan tidak sanggup lagi dan tidak adanya harapan sehingga dapat mengganggu aktifitas fisik maupun mental (Sudarsono, 1993). Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa berbagai kegagalan dan situasi yang tidak sesuai dengan harapan membuat individu merasa putus asa dan merasa bahwa segala hal yang dilakukan selama ini tidak berguna dan sia-sia. Terlebih lagi, ketika individu tidak mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, maupun orang-orang sekitar. Ketiadaan hal tersebut membuat individu semakin kehilangan harapan. Hal ini membuat perasaan putus asa tersebut akan menjadi lebih besar dan membuat individu semakin menyalahkan dirinya sendiri.

3. Penilaian diri negatif

Penilaian diri negatif disebut pula sebagai konsep diri negatif. Konsep diri merupakan pemahaman diri serta harapan individu terhadap dirinya sendiri, cita-cita, serta bagaimana individu dalam menghadapi realita, baik secara fisik maupun aspek psikologis (Hurlock, 1980). Konsep diri ini dapat terbentuk melalui bagaimana individu beradaptasi terhadap lingkungan sekitarnya.

Masa peralihan dari remaja menuju dewasa membuat individu dihadapkan pada banyak hal baru yang menuntutnya untuk mampu beradaptasi. Namun perbedaan kemampuan yang dimiliki pada setiap orang membuat individu mempertanyakan dirinya dan bagaimana kemampuannya dalam menghadapi tuntutan tersebut. Individu akan bertanya-tanya apakah ia mampu menghadapi berbagai masalah dengan kemampuan yang dimiliki. Berbagai kegagalan yang ditemui oleh individu seringkali memberikan pengalaman buruk. Individu cenderung akan memberikan penilaian yang negatif pada dirinya.

Penilaian negatif terhadap diri membuat individu ragu untuk melangkah, dipenuhi rasa khawatir, merendah diri, hingga tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Individu akan mengobservasi dan menganalisis dirinya secara berlebihan, meskipun pada waktu yang tidak diperlukan. Dengan penilaian diri negatif, individu cenderung merasa kecil dan tidak mampu melakukan apa-apa.

4. Terjebak dalam situasi sulit

Suatu hal yang tidak dapat dipungkiri bahwa lingkungan memberi pengaruh besar terhadap kehidupan individu. Salah satunya lingkungan dapat menempatkan individu pada situasi yang sulit dan terjebak didalamnya sehingga akan sulit untuk lepas dari lingkungan tersebut. Terjebak dalam situasi sulit dapat digambarkan sebagai suatu situasi dimana individu kehilangan arah. Individu tidak mengetahui solusi dari permasalahan ataupun situasi sulit yang sedang dihadapi.

Individu akan kebingungan dalam memilih langkah untuk keluar dari situasi yang menyulitkannya dalam beberapa hal. Pada akhirnya, individu akan bingung meskipun memiliki beberapa pilihan dalam dirinya namun sulit untuk menentukan bagaimana cara memulainya. Hal ini juga terlihat apabila individu mengetahui dan menyadari situasi yang dialami dan memahami langkah penyelesaian dari masalah tersebut, namun tidak mampu untuk keluar dari situasi tersebut dan menyelesaikan masalahnya. Situasi inilah yang membuat sebuah *circle* yang berulang-ulang dan menambah kebingungan. Perilaku yang ditunjukkan individu seperti merasa sulit keluar dari situasi yang berat dan sulit mengambil tujuan.

5. Merasa cemas

Secara umum, kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu reaksi yang terlihat ketika individu menganggap suatu hal sebagai sebuah ancaman, apabila reaksi dan waktu kemunculannya tidak tepat maka

akan menjadi masalah (Nevid, dkk., 2005). Rasa cemas dapat timbul dengan sendirinya ataupun bergabung dan disertai dengan gejala-gejala emosi yang lain (Ramaiah, 2003). Kecemasan terjadi terhadap sesuatu hal yang tidak jelas (Mujib, 2017).

Seiring berjalannya waktu, individu akan semakin bertambah usia dan bertambah pula harapan yang diberikan kepadanya. Ketika harapan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan, individu akan merasa cemas dan khawatir terhadap hasilnya. Harapan tersebut membuat individu memiliki tuntutan untuk selalu berhasil dalam segala hal yang dilakukan. Hal ini membuat individu terus memikirkan dan merasa cemas akan kegagalan yang mungkin didapatkannya. Bentuk perilaku umum yang ditunjukkan oleh individu yang merasa cemas pada fase *quarterlife crisis* seperti rasa takut gagal serta khawatir yang berlebihan.

6. Merasa tertekan

Memasuki masa dewasa, individu akan dihadapkan pada hal baru yang berbeda dari masa remaja. Berbagai tuntutan yang muncul secara berurutan dalam proses menuju dewasa membuat aktivitas individu akan terganggu dan menjadi tidak maksimal. Perasaan tertekan timbul akibat ketidakmampuan individu untuk beradaptasi terhadap lingkungan maupun kenyataan yang terjadi. Hal ini kemudian membuat individu merasa bahwa semakin hari masalahnya semakin berat dan membuatnya merasa tertekan. Perilaku yang terlihat adalah individu merasa bahwa ia memiliki tekanan hidup yang semakin berat.

7. Khawatir terhadap relasi interpersonal

Relasi interpersonal dapat didefinisikan sebagai hubungan antarpribadi individu dengan orang lain disekitarnya yang memiliki tingkat keluasan dan kedalaman (De Vito, 1997). Hubungan interpersonal terjalin oleh interaksi serta komunikasi antara individu dengan lingkungannya. Proses terjalinnya hubungan tersebut dilalui secara bertahap. Pandangan masyarakat dan standar yang secara tidak langsung berlaku dalam kehidupan sehari-hari membuat individu memiliki standar pula bagi kehidupannya, seperti dalam hal relasi atau hubungan dengan orang lain.

Pandangan bahwa pada usia tertentu individu sudah seharusnya menjalin hubungan hingga menikah, membuat individu khawatir dengan hal tersebut. Selain itu, keselarasan antara hubungan dengan keluarga, teman, pasangan, hingga lingkungan kerja, juga membuat individu khawatir tidak mampu melakukannya dengan baik. Kekhawatiran ini termasuk dengan kekhawatiran individu terhadap keakraban dengan teman dan sahabatnya, kelekatan serta komunikasi dengan keluarganya, serta kelangsungan hubungan romantisnya. Bentuk perilaku yang ditunjukkan pada aspek ini adalah bagaimana individu khawatir dan terus memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, serta pasangan.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Quarterlife Crisis*

1. Faktor internal

Arnett (2004) menjelaskan bahwa *quarterlife crisis* yang dialami oleh individu pada masa dewasa awal disebabkan oleh faktor internal berikut.

a. *Identity Eksploration*

Memasuki masa dewasa awal berarti individu melakukan proses pencarian identitas dan jati diri. Individu akan mencari tahu siapa dirinya yang sebenarnya, apa yang diinginkan, serta apa yang seharusnya dilakukan, baik dalam hal akademik, relasi, cinta, maupun pekerjaan. Proses pencarian jati diri ini membentuk pilihan-pilihan yang menyangkut masa depan. Hal inilah yang membuat individu akan mengalami keraguan dan kebingungan hingga pada fase *quarterlife crisis*.

b. *Instability*

Peralihan dari remaja menjadi dewasa membuat individu akan mengalami perubahan yang konstan terjadi, seperti perubahan dalam gaya hidup. Banyaknya perubahan yang disertai dengan tantangan serta tuntutan membuat individu rentan mengalami *quarterlife crisis*, jika tidak mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap setiap perubahan dalam dirinya.

c. *Being self-focused*

Menjadi pribadi yang lebih dewasa mengharuskan individu untuk mampu lebih mandiri dalam kehidupan, termasuk membuat keputusan dan bertanggungjawab atas keputusan tersebut, hingga mandiri dalam menentukan masa depan yang diinginkan. Besarnya resiko dari setiap keputusan yang diambil membuat individu memerlukan waktu yang relatif lama dalam memutuskan karena yang mengetahui terkait apa yang diinginkan dan yang akan menjalaninya adalah diri sendiri.

d. *Feeling in between*

Masa dewasa awal atau masa peralihan dari remaja menjadi dewasa membuat individu berada di posisi antara remaja dan dewasa. Individu dituntut untuk menjadi dewasa seiring dengan penambahan usia namun terkadang masih ada perasaan serta pemikiran seperti saat masih remaja. Individu seperti berada pada kebingungan akan posisinya. Hal inilah yang membuat individu berada di posisi antara remaja dan dewasa.

e. *The age of possibilities*

The age of possibilities menunjukkan bahwa masa dewasa awal merupakan usia produktif yang memiliki kemungkinan serta kesempatan yang baik yang berhubungan dengan akademik, karir, hubungan romantis, dan kehidupan secara umumnya. Masa dewasa awal menjadi sebuah langkah besar yang membentuk sebuah

jembatan untuk segala hal yang menjadi impian di masa depan. Hal inilah yang akan membuat individu akan mengalami kekhawatiran dalam mengambil langkah.

2. Faktor eksternal

Black (2010) mengemukakan bahwa selain faktor internal, *quarterlife crisis* juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu:

a. Teman, hubungan romantis, dan keluarga

Quarterlife crisis dipengaruhi oleh relasi dengan orang terdekat. Hal ini dikarenakan ketika salah satu dari hubungan tersebut bermasalah, maka akan mempengaruhi kehidupan. Dalam hal pertemanan, individu memiliki tantangan untuk menemukan siapa sebenarnya teman sejatinya. Dalam hal hubungan romantis, pada usia dewasa awal individu akan menemukan pasangan dan mempertimbangkan untuk melanjutkan ke jenjang pernikahan. Sementara dalam hubungan dengan keluarga, individu diharapkan mampu mandiri dan tidak bergantung pada orangtua.

b. Pekerjaan dan karir

Setelah lulus dan menyelesaikan studi pada perguruan tinggi, individu akan dihadapkan pada realita yang sesungguhnya, menghadapi kenyataan yang sesuai dengan apa yang telah ditetapkan oleh lingkungan masyarakat. Individu diharuskan untuk mendapatkan pekerjaan, stabil secara finansial, serta memiliki karir yang cemerlang. Selain itu, timbulnya pilihan antara pekerjaan

yang sesuai minat dan kemampuannya dengan pekerjaan yang sesuai dengan kebutuhan finansialnya membuat individu mengalami kebimbangan dan situasi yang sulit.

c. Tantangan dalam bidang akademik

Dalam hal ini, individu akan menemui berbagai tantangan dalam menyelesaikan studinya, sebelum memasuki dunia kerja. Hal ini terkait dengan berbagai kesulitan yang ditemui, kebimbangan, hingga keraguan yang timbul terkait bidang akademik yang sedang ditempuh, seperti pemikiran bahwa apakah bidang yang sedang ditekuni sudah sesuai dengan minatnya atau belum.

2.1.4 Dampak yang ditimbulkan dari *Quarterlife Crisis*

1. Kecemasan

Quarterlife crisis yang dialami pada masa dewasa awal membuat individu memiliki perasaan serta pemikiran negatif, seperti perasaan cemas, rasa gelisah, frustrasi, hingga ketidakstabilan yang berakibat pada hilangnya fokus dalam beraktivitas (Murphy, 2011). Pada masa dewasa awal individu akan berada pada fase yang meragukan kemampuan dirinya dan menjadi cemas dan takut akan kegagalan yang akan didapatkan akibat ketidakmampuannya tersebut (Atwood & Scholtz, 2008). Perasaan cemas serta khawatir yang dialami oleh individu tersebut disebabkan oleh berbagai persoalan hidup yang ditemui dalam proses pendewasaan (Khairani, 2013).

2. Stres

Quarterlife crisis akan membuat individu menghadapi berbagai kesulitan hingga mengalami stres yang disertai dengan emosi negatif lainnya (Robinson, 2015). Tekanan yang ditemui pada usia 20-an akan menjadi masalah ketika mengakibatkan stres (Levinson, 1986).

Sebagian besar stres pada dewasa awal diakibatkan oleh bagaimana individu mengatur berbagai aspek dalam kehidupan, seperti hubungan sosial, percintaan, karir, dsb (Robbins & Wilner, 2001). Individu akan mengalami stres ketika tidak mampu menghadapi tantangan serta perubahan pada masa transisi remaja ke dewasa (Afnan, dkk., 2020).

3. Perasaan terisolasi

Quarterlife crisis yang dialami pada dewasa awal membuat individu sering menyendiri dan memisahkan dirinya dari kehidupan sosial. Hal inilah yang kemudian membuat individu merasa kesepian, terkucilkan, dan terisolasi (Robinson, 2015). Pada masa dewasa awal, individu akan mengalami perasaan terisolasi sosial (Hurlock, 1991). *Quarterlife crisis* membuat individu rentan mengalami kesepian dan perasaan terasingkan dari lingkungan (Jahja, 2011).

2.1.5 Pengukuran *Quarterlife Crisis*

1. *Quarterlife crisis quiz* oleh Hassler (2009)

Quarterlife crisis quiz merupakan kuesioner yang berisi 25 pertanyaan yang dipaparkan oleh Hassler (2009) dalam blog pribadinya. Pertanyaan tersebut terkait dengan sebagian besar

pertanyaan yang berisi ketakutan serta kekhawatiran pada usia dua puluhan serta digunakan untuk menganalisis apakah seseorang mengalami *quarterlife crisis*. Kuesioner tersebut dilengkapi dengan pilihan jawaban “ya” dan “tidak”. Apabila individu menjawab minimal 12 pertanyaan dengan jawaban “ya” maka individu dapat dikategorikan sedang mengalami *quarterlife crisis*.

Quarterlife crisis quiz oleh Hassler (2009) banyak digunakan oleh peneliti setelahnya. Hal ini dapat dilihat oleh penelitian yang dilakukan oleh Rosalinda dan Michael (2019) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang mengalami *Quarterlife Crisis*”. Selain itu, terdapat Afnan, Fauzia, dan Tanau (2020) menggunakan skala ini dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dengan Stres pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase *Quarterlife Crisis*”.

2. *Quarterlife crisis scale* oleh Agustin (2012)

Quarterlife crisis scale merupakan instrumen penelitian yang disusun oleh Agustin (2012) dalam tesisnya yang berjudul “*Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarterlife crisis*”. Instrumen tersebut merupakan modifikasi dari *Quarterlife crisis quiz* yang dikembangkan oleh Hassler (2009).

Dalam proses melakukan modifikasi, Agustin (2012) menerjemahkan item pertanyaan ke dalam bahasa Indonesia lalu

mengkategorikan item tersebut dalam tujuh dimensi berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001). Skala tersebut disusun dalam bentuk skala likert dengan rentang nilai 1 (Sangat Tidak Sesuai) dan 6 (Sangat Sesuai). Skala likert dengan 6 pilihan jawaban digunakan agar jawaban tidak menumpuk di area tengah seperti yang banyak terjadi pada skala dengan 5 pilihan jawaban.

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan oleh Habibie, Syakarofath, dan Anwar (2009), diketahui bahwa *quarterlife scale* ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.924. Adapun penelitian yang pernah menggunakan instrumen penelitian ini adalah Suyono, Kumalasari, dan Fitriana (2021) dalam penelitian yang berjudul “Hubungan *Quarter-Life Crisis* dan *Subjective Well-Being* pada Individu Dewasa Muda”. Selain itu, terdapat Wijaya dan Utami (2021) yang menggunakan skala ini dengan judul penelitian “Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada *Emerging Adulthood* dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator”.

3. Skala *quarterlife crisis* oleh Artiningsih dan Savira (2021)

Skala *quarterlife crisis* merupakan instrumen penelitian yang disusun oleh Artiningsih dan Savira (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan *Loneliness* dan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal”. Skala ini dikonstruksi berdasarkan teori *quarterlife crisis* oleh Robbins dan Wilner (2001). Skala ini berjumlah 21 item secara

keseluruhan, termasuk dengan 1 item gugur. Skala tersebut dalam bentuk skala likert dengan skor 1(sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), dan 4 (sangat sesuai). Skala *quarterlife crisis* ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.902.

2.2 Kebersyukuran

2.2.1 Definisi kebersyukuran

Kebersyukuran dalam kamus *American Psychological Association* didefinisikan sebagai suatu bentuk rasa syukur dan kebahagiaan yang ditunjukkan ketika mendapatkan sesuatu, baik berupa hadiah, pertolongan, maupun keberuntungan. Kebersyukuran didefinisikan sebagai suatu bentuk emosi positif terhadap suatu hal yang terjadi pada diri individu yang berkembang menjadi sebuah kebiasaan (McCullough, 2004). Kebersyukuran merupakan sikap yang ditunjukkan sebagai bentuk kebahagiaan atas hadiah atau berkat yang didapatkan (Emmons, 2004).

Kebersyukuran didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana individu menyadari bahwa telah terjadi suatu hal baik dan orang lain sebagian besar terlibat didalamnya (Watkins, 2014). Kebersyukuran merupakan suatu kecenderungan individu dalam mengenali dan menanggapi emosi bersyukur atas pengalaman positif yang didapatkan dan kebaikan orang lain (McCullough, dkk., 2002). Kebersyukuran merupakan suatu sikap, karakter serta kebaikan yang ditunjukkan individu dengan mengucapkan kalimat syukur seperti terima kasih (Peterson & Seligman, 2004).

Kebersyukuran merupakan suatu bentuk emosi yang disebabkan oleh persepsi individu yang positif terhadap apa yang didapatkan dan dirasakan (Emmons & Shelton, 2002). Kebersyukuran merupakan suatu kecenderungan untuk merasa syukur, meskipun perasaan syukur tersebut tidak sering muncul namun seseorang yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi akan lebih sering bersyukur atas segala hal dalam hidupnya, baik terhadap hal besar maupun hal yang kecil (Watkins, dkk., 2003). Individu yang bersyukur berarti membalas nikmat yang telah diberikan dengan ucapan, perbuatan, yang disertai dengan niat. Individu dengan rasa syukur yang tinggi mengakibatkan dirinya mampu mengurangi hal negatif dalam dirinya (Nelson, 2009).

Kebersyukuran merupakan suatu hal yang menandakan bahwa individu tersebut termasuk pribadi yang cenderung berpikir positif (Wood, dkk., 2009). Individu yang bersyukur akan menjadi lebih positif dalam hidupnya. Ketika dihadapkan pada suatu masalah dan merespon secara positif maka akan meningkatkan kemampuan *coping* dalam diri, serta dapat meningkatkan pemaknaan diri yang positif (McMillen, dkk., 2001).

Individu yang bersyukur akan memahami bagaimana esensi dari segala kebaikan yang didapatkan. Mereka juga akan menyadari bagaimana segala kebaikan yang datang kepadanya tidak hanya disebabkan oleh dirinya sendiri tetapi juga orang disekitarnya. Dengan bersyukur, individu akan memiliki pandangan yang lebih positif sehingga akan berdampak pada suasana hati yang baik dan positif pula. Semakin

sering individu bersyukur, maka akan terbentuk suatu perilaku yang akan dengan mudahnya bersyukur dengan maupun tanpa adanya kebaikan dan hadiah yang didapatkan. Ibarat kata, rasa syukur ini akan membentuk sebuah kebiasaan baru yang nantinya akan dilakukan secara tidak sadar ketika merasakan syukur bahkan terhadap hal kecil (Watkins, 2014).

Kebersyukuran merupakan suatu pemikiran dan perasaan dalam diri individu yang dipenuhi oleh hal positif, penuh dengan rasa kecukupan, melibatkan orang lain terhadap segala kebaikan dalam hidupnya serta memiliki rasa terima kasih terhadap apa yang telah didapatkan hingga saat ini dari Tuhan Yang Maha Esa. Dengan rasa syukur, individu mampu dipenuhi dengan rasa positif dan lebih memaknai segala yang terjadi dalam hidupnya. Pengertian tersebut merujuk pada teori Watkins, dkk (2003). Teori tersebut digunakan karena aspek yang dijelaskan dalam teori Watkins, dkk (2003) sesuai dengan konteks penelitian ini serta menjadi teori yang paling banyak digunakan oleh peneliti sebelumnya.

2.2.2 Aspek-aspek kebersyukuran

Watkins dkk (2003) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek dari kebersyukuran, antara lain:

1. *Sense of abundance*

Individu yang bersyukur harus memiliki *sense of abundance* atau rasa berkelimpahan yang kuat. Individu yang bersyukur akan merasa bahwa hidupnya telah berjalan dengan baik dan dipenuhi dengan hal positif. Dengan bersyukur, individu tidak akan berpikir bahwa hidup

ini tidak adil dan segala pemikiran negatif lainnya karena pemikiran tersebut hanya akan mengurangi esensi dari rasa berkelimpahan yang dimiliki. Rasa berkelimpahan membuat individu merasa cukup dengan apa yang telah didapatkan selama hidupnya. Kebersyukuran akan mengurangi perasaan kekurangan terhadap apa yang dimiliki dan didapatkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. *Simple appreciation*

Individu dikatakan telah mencapai tingkat bersyukur yang tinggi apabila telah mampu menghargai dan memberikan apresiasi terhadap hal sederhana yang menjadi kebaikan dalam hidupnya. Diibaratkan apabila semua hal dalam kehidupan sehari-hari adalah berkat baginya, maka individu harus memperlihatkan penghargaannya yang lebih besar atas manfaat yang didapatkan dari berkat tersebut. Singkatnya, individu dengan rasa syukur yang tinggi tidak perlu menantikan sesuatu yang besar untuk memperlihatkan rasa syukurnya.

3. *Appreciation of others*

Individu yang bersyukur hendaklah memberikan apresiasi kepada orang lain atas berkat yang didupatkannya. Individu dengan rasa syukur tinggi akan mengakui bahwa segala hal positif dan berkat yang didupatkannya dalam hidup tidak lepas dari peran dan campur tangan orang lain. Mereka akan memahami bagaimana pentingnya memberikan apresiasi sebagai bentuk penghargaan kepada orang lain.

Apresiasi tersebut dapat berupa kalimat syukur maupun perilaku yang menunjukkan seberapa kebersyukuran yang dirasakan.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebersyukuran

1. Religiusitas

Religiusitas dalam kamus *American Psychological Association* (2015) didefinisikan sebagai tingkat kualitas keagamaan seseorang berdasarkan pengalaman yang didapatkan. Religiusitas juga didefinisikan sebagai suatu keyakinan yang dimiliki oleh seseorang, penerapannya, serta ibadah yang dilakukan untuk berhubungan dengan Tuhan dalam konteks agama tertentu (King & Benson, 2006).

Tinggi rendahnya tingkat religiusitas seseorang akan mempengaruhi rasa syukur yang dimiliki. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi maka cenderung memiliki rasa syukur yang tinggi pula. Dengan keyakinan yang tinggi terhadap Tuhan, maka individu akan diliputi dengan banyak hal positif yang didapatkan melalui rasa syukurnya (McCullough, dkk., 2002).

2. Perilaku prososial

Perilaku prososial berarti suatu perilaku yang menunjukkan kecenderungan individu untuk diterima dengan baik pada lingkungan sosialnya (McCullough, dkk., 2002). Hal ini juga berkaitan dengan bagaimana dukungan sosial yang didapatkan oleh individu. Perilaku prososial mampu memberi energi positif bagi individu. Dengan

perilaku prososial, individu akan termotivasi dari lingkungan untuk menambah rasa syukur dalam dirinya.

3. Emosi dan kesejahteraan subjektif

Individu yang bersyukur memiliki kecenderungan untuk memiliki emosi positif dan kesejahteraan subjektif (McCullough, dkk., 2002).

Kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai tingkat kepuasan individu terhadap kehidupan yang dapat dilihat dari banyaknya emosi positif dan emosi negatif yang alami (Coon & Mitterer, 2006). Kesejahteraan subjektif didapatkan ketika individu mampu mencintai kehidupannya secara penuh. Melalui kesejahteraan subjektif dan emosi positif, individu akan meningkatkan rasa syukurnya.

2.2.4 Dampak yang ditimbulkan dari kebersyukuran

1. Kepuasan hidup

Perilaku bersyukur mampu mengantarkan individu pada kepuasan hidup. Dalam kamus *American Psychological Association* (2015), kepuasan hidup didefinisikan sebagai bagaimana individu menemukan perasaan kaya, penuh makna, dan berkualitas. Standar kepuasan hidup pada setiap individu berbeda bergantung pada standar masyarakat dan kelompok tertentu. Kepuasan hidup berdampak pada tingkat kebersyukuran individu (McCullough, dkk., 2002).

2. Coping stres

Rasa syukur mampu membuat individu menghadapi segala tekanan dan tuntutan dengan cara beradaptasi terhadap kondisi

tersebut (Wood, dkk., 2010). Bersyukur mengakibatkan individu memiliki cara dalam mengatasi segala tekanan yang membuatnya stres. Bersyukur pada Tuhan mampu mengurangi efek yang disebabkan akibat stres (Krause, 2006). Bersyukur akan mengurangi emosi negatif pada individu.

Rasa syukur dapat menjadi strategi *coping* stres karena dengan bersyukur, individu akan dipenuhi dengan rasa kebahagiaan dan penuh dengan emosi positif. Dengan bersyukur, individu akan mendapatkan pengalaman positif. Pengalaman positif inilah yang akan mengatasi pengalaman negatif, meningkatkan hubungan interpersonal, dan mengurangi depresi (Watkins, dkk., 2003).

3. Kesejahteraan psikologis

Kebersyukuran memberikan dampak positif pada perkembangan individu, baik secara emosi, aspek sosial, dan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini dikarenakan dengan bersyukur, individu akan dipenuhi dengan emosi positif berupa rasa bahagia dan rasa berterima kasih, baik kepada Tuhan, maupun orang lain yang terlibat dengan kebaikan tersebut (Seligman, 2018). Dengan bersyukur, individu akan menjadi lebih mampu menghadapi permasalahan pada lingkungan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2.2.5 Pengukuran kebersyukuran

1. *The Gratitude Questionnaires Six Item Form (GQ-6)*

Gratitude questionnaire atau yang disebut GQ-6 merupakan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kebersyukuran yang disusun oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2002). Skala ini disusun berdasarkan empat aspek kebersyukuran yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. Skala ini pada awalnya terdiri dari 36 item, kemudian tersisa hanya 6 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.82. Skala ini berupa skala likert dengan skor 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga skor 7 (Sangat Setuju).

Alat ukur ini digunakan dan dikembangkan oleh banyak peneliti. Pramudani dan Wijono (2021) menggunakan kuesioner ini untuk mengukur kebersyukuran pada 46 orang guru di salah satu SLB. Selain itu, kuesioner ini digunakan juga dalam penelitian Novianty dan Goei (2013) untuk mengukur kebersyukuran pada 180 pasangan yang telah menikah di Jakarta. Herawati dan Farradina (2017) juga menggunakan alat ukur ini dalam penelitiannya untuk mengukur kebersyukuran pada 140 orang laki-laki dan 86 orang perempuan yang masing-masing telah menikah dan bekerja.

2. *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT)*

Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) merupakan alat ukur kebersyukuran yang disusun oleh Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003). Skala ini disusun berdasarkan aspek

kebersyukuran yaitu *sense of abundance*, *simple appreciation*, dan *appreciation for others*. Skala ini pada awalnya terdiri dari 53 item, kemudian gugur 9 item hingga tersisa 44 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.82 serta korelasi rata-rata total item sebesar 0.44.

Alat ukur ini telah banyak digunakan oleh peneliti. Salah satunya Mahardhika dan Halimah (2007) menggunakan alat ukur ini dalam penelitiannya untuk mengukur tingkat kebersyukuran pada 30 odapus di Syamsi Dhuha Foundation. Selain itu, Zulkifli (2018) juga menggunakan skala ini untuk mengukur kebersyukuran pada 273 mahasiswa perantau di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

3. *Appreciation Scale*

Appreciation scale merupakan alat ukur yang disusun oleh Adler dan Fagley (2005). Skala ini disusun berdasarkan aspek apresiasi yaitu *focus*, *awe*, *ritual*, *present moment*, *social comparison*, *kebersyukuran*, *adversity*, dan *interpersonal*. Skala ini terdiri dari total 57 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.94. Skala ini berbentuk skala likert dengan skor 1 (ebih dari sekali dalam sehari/sangat setuju) hingga skor 7 (tidak pernah/sangat tidak setuju).

Alat ukur ini digunakan dan dikembangkan oleh banyak peneliti setelahnya. Frias, Watkins, Webber & Froh (2011) dalam penelitiannya menggunakan skala ini untuk mengukur kebersyukuran pada 116 orang sarjana Universitas Washington Timur. Selain itu, Zhang, Liu, Zhang, Meng & Liu (2016) juga menggunakan skala ini

untuk mengukur kebersyukuran pada 382 orang mahasiswa sarjana keperawatan di China.

2.3 Mahasiswa

2.3.1 Definisi Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang belajar di Perguruan Tinggi dan secara administrasi tercatat sebagai peserta didik. Dalam UU No.12 Tahun 2012 pada pasal 15 dituliskan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang berada pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menuntut ilmu pada perguruan tinggi, baik swasta, negeri maupun lembaga pendidikan lainnya (Siswoyo, 2007).

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang terdaftar secara resmi sebagai peserta didik oleh perguruan tinggi, institut maupun lembaga tertentu dengan rentang usia minimal 18-30 tahun (Sarwono, 1978). Mahasiswa merupakan mereka yang menjadi peserta didik pada perguruan tinggi maupun institut tertentu yang sedang berada pada masa dewasa awal atau berusia 18 hingga 25 tahun (Yusuf, 2012).

2.3.2 Mahasiswa dalam Tinjauan Psikologi

Mahasiswa merupakan individu yang memasuki masa transisi dari remaja ke dewasa atau tahap perkembangan dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun (Santrock, 2012). Individu pada masa dewasa awal akan menonjolkan kualitas diri mereka seperti peningkatan sikap dan rasa tanggung jawab, mampu mengambil keputusan sendiri, serta tidak

bergantung secara finansial kepada orangtua (Nelson & Barry, 2005). Mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal identik dengan puncak fase kemampuan intelektual yang tinggi (Riegel, 1976).

Adapun karakteristik individu yang terlihat pada masa dewasa awal yakni (a) masa reproduktif dengan membangun rumah tangga, (b) masa penyesuaian diri paling besar dan cenderung bermasalah, (c) masa yang penuh ketegangan sosial, kekhawatiran dan ketakutan, serta (d) masa ketergantungan pada orang lain dan perubahan nilai pribadi dengan alasan tertentu (Hurlock, 1996).

2.4 Pengaruh Kebersyukuran terhadap *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa di Kota Makassar

Masa dewasa awal ditandai dengan fase eksperimen dan eksplorasi, dimana individu mulai memikirkan ingin menjadi seperti apa, memilih gaya hidup yang diinginkan, serta mengeksplorasi bidang karir yang sesuai dengan dirinya (Santrock, 2012). Individu dikatakan memasuki masa dewasa awal ketika berusia 18 tahun hingga 25 tahun (Arnett, 2000). Individu pada masa dewasa awal akan menonjolkan kualitas diri mereka seperti peningkatan sikap dan rasa tanggung jawab, mampu mengambil keputusan sendiri, serta tidak bergantung kepada orangtua (Nelson & Barry, 2005). Faktanya, masih banyak individu yang tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik.

Mahasiswa yang memasuki fase *emerging adulthood* banyak yang mengaku cemas dan merasa salah mengambil jurusan karena stereotip dari jurusan yang dipilih, hingga ragu akan kelangsungan perkuliahannya

(Kompas, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riyanto dan Arini (2021) menunjukkan bahwa terdapat 86% dari 115 mahasiswa mengaku mengalami *quarterlife crisis*. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa mahasiswa mengaku mengalami beberapa masalah seperti ragu dengan keputusan yang telah diambil, membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, sulitnya memutuskan sesuatu dan mengikuti keinginan sendiri, mendapatkan banyak tekanan serta merasa cemas akan masa depan.

Quarterlife crisis merupakan suatu fenomena krisis emosional yang terjadi pada masa transisi remaja ke dewasa awal usia 18 hingga 25 tahun. *Quarterlife crisis* terkait dengan rasa takut berlebihan dalam menghadapi hal-hal yang berhubungan dengan masa depan termasuk karir, pendidikan, hubungan interpersonal dan kehidupan sosial. Fenomena *quarterlife crisis* dapat terlihat ketika individu mengalami frustrasi, panik, khawatir, kehilangan arah, kurang motivasi, serta memiliki kecenderungan yang mengarah pada gangguan psikis seperti depresi (Robbins & Wilner, 2001).

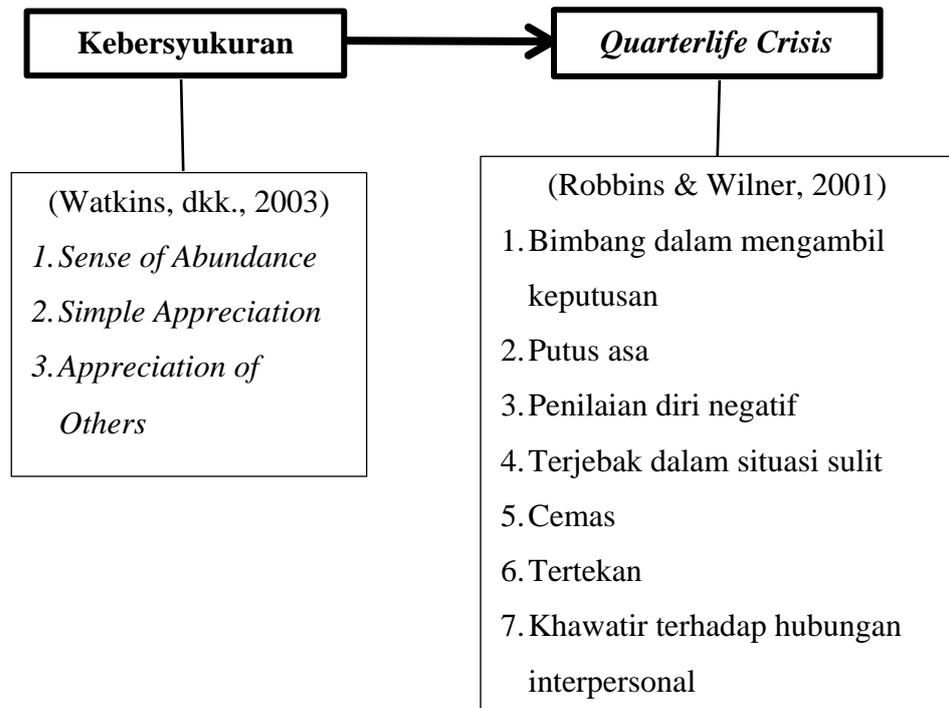
Quarterlife crisis dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut. Penelitian yang dilakukan oleh Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) menemukan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh signifikan terhadap *quarterlife crisis* mahasiswa. Selain itu, kemudahan pertukaran informasi melalui media sosial juga dapat mempengaruhi *quarterlife crisis* (Permatasari, dkk., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Masluchah, dkk (2022) menemukan bahwa *quarterlife crisis* dipengaruhi oleh konsep diri individu. Selain itu, *quarterlife crisis* juga dipengaruhi oleh kebersyukuran (Audina, 2020).

Kebersyukuran merupakan suatu kecenderungan untuk merasa syukur, meskipun perasaan syukur tersebut tidak sering muncul namun seseorang yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi akan lebih sering bersyukur atas segala hal dalam hidupnya, baik terhadap hal besar maupun hal yang kecil (Watkins, dkk., 2003). Kebersyukuran merupakan suatu hal yang menandakan bahwa individu tersebut termasuk pribadi yang cenderung berpikir positif (Wood, dkk., 2009).

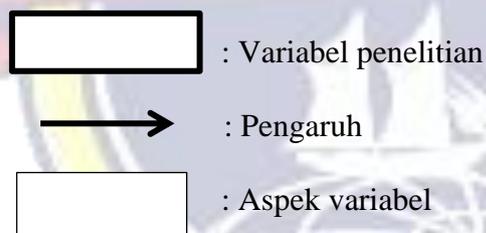
Penelitian yang dilakukan oleh Audina (2020) menemukan bahwa salah satu cara yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi fase *quarterlife crisis* adalah berdoa dan mensyukuri segala apa yang didapatkan hingga saat ini. Dengan bersyukur, individu mampu mengatasi masa krisisnya dengan selalu berpikiran positif (Watkins, 2014). Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti yang menemukan bahwa satu dari sepuluh orang mahasiswa mengaku tidak merasa mengalami fase *quarterlife crisis*. Menurut penuturannya, ia tidak merasa mengalami karena menganggap bahwa tidak sepatutnya kita mempertanyakan hidup secara berlebihan dan sudah seharusnya kita mengembalikan segalanya pada sang pencipta. Subjek tersebut mengaku bahwa ketika sedang khawatir dan cemas, ia akan kembali mensyukuri segala apa yang telah diberikan kepadanya.

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti kemudian tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh kebersyukuran yang dimiliki oleh seseorang terhadap fase *quarterlife crisis* yang dialaminya. Peneliti ingin melihat bagaimana rasa syukur mampu membantu individu dalam

menghadapi masalah-masalah yang ditemui ketika berada pada fase *quarterlife crisis* terutama pada mahasiswa.



Keterangan :



2.5 Hipotesis penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu “ada pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar”.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan penelitian

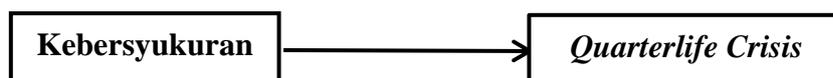
Penelitian ini adalah penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu populasi ataupun sampel tertentu. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya. Penelitian kuantitatif mampu melihat bagaimana hubungan antara variabel dengan objek yang diteliti. Hasil dari penelitian kuantitatif dapat digunakan untuk melakukan generalisasi pada populasi yang diteliti (Sugiyono, 2018).

3.2 Variabel penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut, sifat, maupun suatu nilai dari objek tertentu, orang, maupun kegiatan yang bervariasi. Variabel penelitian inilah yang kemudian ditentukan dan dipelajari oleh peneliti, lalu ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Adapun variabel independen dalam penelitian ini adalah kebersyukuran, sementara variabel dependen dalam penelitian adalah *quarterlife crisis*.

Variabel Independen (X) : Kebersyukuran

Variabel Dependen (Y) : *Quarter Life Crisis*



3.3 Definisi variabel

3.3.1 Definisi konseptual

1. *Quarterlife crisis*

Quarterlife crisis atau krisis seperempat abad merupakan fenomena dimana individu mengalami rasa khawatir, cemas dan takut yang berlebihan akan masa depan, sulit menentukan pilihan dan mengambil keputusan, serta meragukan kemampuan diri sendiri hingga mengalami gangguan psikis (Robbins & Wilner, 2001).

2. Kebersyukuran

Kebersyukuran merupakan suatu kecenderungan untuk merasa syukur, meskipun perasaan syukur tersebut tidak sering muncul namun seseorang yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi akan lebih sering bersyukur atas segala hal dalam hidupnya, baik terhadap hal besar maupun hal yang kecil (Watkins, dkk., 2003).

3.3.2 Definisi operasional

1. *Quarterlife crisis*

Quarterlife crisis yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah fase yang terjadi pada mahasiswa dimana mereka merasa ragu akan kemampuan diri sendiri, memiliki banyak tekanan dan tuntutan sebagai orang dewasa, membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, serta kebingungan dan kekhawatiran akan kehidupan di masa depan. Selain itu, masa ini dipenuhi dengan kebimbangan dalam memutuskan sesuatu, menilai diri secara negatif, merasa cemas dan

tertekan, putus asa, merasa terjebak dalam suatu situasi yang sulit untuk mereka melepaskan diri, serta khawatir dengan hubungannya dengan orang lain, baik, kepada teman, keluarga, maupun pasangan.

2. Kebersyukuran

Kebersyukuran yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah suatu pemikiran dan perasaan dalam diri individu yang dipenuhi oleh hal positif, penuh dengan rasa kecukupan, melibatkan orang lain terhadap segala kebaikan dalam hidupnya serta memiliki rasa terima kasih terhadap apa yang telah didapatkan hingga saat ini dari Tuhan Yang Maha Esa. Individu yang bersyukur memahami bahwa segala yang didapatkan tidak terlepas dari pengaruh orang lain. Rasa syukur membuat individu merasakan setiap kebahagiaan dan keberkahan yang didapatkan dengan berbagai afirmasi positif. Dengan rasa syukur, individu mampu dipenuhi dengan rasa positif dan lebih memaknai segala yang terjadi dalam hidupnya.

3.4 Populasi dan sampel

3.4.1 Populasi

Populasi merupakan objek atau subjek penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu. Peneliti menentukan populasi sebagai daerah generalisasi yang meliputi seluruh karakteristik dan konteks dalam penelitian. Populasi dapat berupa wilayah, organisasi, maupun lokasi tertentu (Sugiyono, 2018). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah

mahasiswa yang berdomisili di kota Makassar, dengan jumlah populasi yang belum diketahui secara tepat oleh peneliti.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik sama dengan populasi tersebut dan mampu menggambarkan populasi secara keseluruhan. Oleh karena itu, sampel yang diambil sebagai perwakilan populasi tersebut harus bersifat representatif (Sugiyono, 2018). Jumlah sampel yang akan digunakan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% serta jumlah (n) populasi tak terhingga yaitu minimal 349 responden. Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 375 responden.

3.4.3 Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling digunakan untuk memilih sampel yang tepat sesuai dengan populasi dan tujuan penelitian serta menghindari sampel yang bias (Azwar, 2021). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling *nonprobability sampling*. Teknik *Nonprobability sampling* digunakan apabila jumlah peluang pada populasi tidak diketahui secara pasti (Azwar, 2021). Adapun jenis teknik *nonprobability sampling* yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik *sampling* dengan pertimbangan ataupun karakteristik tertentu (Sugiyono, 2018). Adapun kriteria dari sampel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa(i) aktif di kota Makassar

Fenomena *quarterlife crisis* menjadi fase yang sering terjadi pada masa dewasa awal, termasuk mahasiswa (Robbins & Wilner, 2001). Hasil kuesioner yang diberikan untuk 63 orang dewasa awal menunjukkan bahwa 55,6% dari mereka mengalami gejala emosi negatif pada usia perkembangannya tersebut (Artiningsih & Savira, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2018) menunjukkan bahwa terdapat 82% mahasiswa akhir mengalami fenomena *quarterlife crisis*.

2. Berusia 18-25 tahun

Karakteristik usia 18-25 tahun ditetapkan sebagai kriteria responden penelitian berdasarkan teori Arnett (2000) yang mengatakan bahwa usia 18-25 tahun merupakan masa transisi dan juga menjadi usia dimana terjadi fase *quarterlife crisis*.

3.5 Teknik pengumpulan data

3.5.1 Skala *quarterlife crisis*

Skala *quarterlife crisis* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang telah dikonstruksi oleh Fadhilah (2021). Skala tersebut dikonstruksi berdasarkan tujuh aspek dari teori *quarterlife crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001). Skala ini terdiri dari 41 item valid, dengan nilai reliabilitas skala sebesar 0,945. Skala ini berupa skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS), dan Sangat tidak setuju (STS).

Tabel 3.1 *Blue Print Skala Quarterlife Crisis*

No	Aspek	Indikator	No item	Total item
1	Bimbang dalam mengambil keputusan	Bimbang menentukan pilihan	1, 15, 28	3
		Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	2, 16, 29	3
2	Putus asa	Merasa apa yang dilakukan sia-sia	3, 17, 30	3
		Tidak berdaya	4, 18, 31	3
3	Penilaian diri negatif	Menganggap diri tidak berbakat	5, 19, 32	3
		Rendah diri	6, 20, 33	3
4	Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada di situasi yang berat	7, 21, 34	3
		Tidak tahu bagaimana memulai	8, 22, 35	3
5	Cemas	Takut mengalami kegagalan	9, 23, 36	3
		Ketakutan terhadap masa depan	10, 24, 37	3
6	Tertekan	Merasakan stres	11, 25, 38	3
		Merasa terbebani	12, 26, 39	3
7	Khawatir terhadap Relasi Interpersonal	Mempertanyakan kembali relasi romantis saat ini	13, 40	2
		Kekhawatiran terkait kehidupan pernikahan	14, 27, 41	3
Jumlah item				41

3.5.2 Skala kebersyukuran

Skala kebersyukuran yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang telah diadaptasi oleh Ramadhani (2020). Skala tersebut diadaptasi dari skala *Gratitude Resentment and Appreciation Test* (GRAT) yang telah dibuat oleh Watkins, Woodward, Stone, & Kolts pada tahun 2003. Skala ini terdiri dari 40 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,880. Skala ini berupa skala likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu

Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.2 *Blue Print* Skala kebersyukuran

Aspek	Nomor Soal		Jumlah Soal
	Favorable	Unfavorable	
<i>Sense of Abundance</i>	6,22	2, 3, 4, 7, 11, 13, 19, 24, 26, 28, 29, 33, 35, 38	16
<i>Simple Appreciation</i>	5, 8, 9, 14, 17, 23, 25, 27, 30, 31, 32, 36, 37, 39	-	14
<i>Appreciation of Others</i>	1, 10, 12, 15, 16, 18, 20, 21, 34, 40	-	10
Jumlah	26	14	40

3.6 Uji Instrumen Skala Siap Pakai

3.6.1 Uji Validitas

a. Validitas Konstruk

Validitas konstruk merupakan suatu uji alat ukur yang dilakukan untuk mengetahui bagaimana suatu alat ukur mampu menunjukkan hasil yang sesuai dengan teori (Azwar, 2005). Peneliti melakukan uji validitas konstruk menggunakan teknik CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) dengan aplikasi Lisrel 8.80. Hasil uji validitas konstruk pada skala *quarterlife crisis* menunjukkan bahwa keseluruhan 41 item valid dan tidak ada item gugur. Demikian hasil uji validitas konstruk pada skala kebersyukuran berjumlah 40 item yang diajukan menunjukkan bahwa seluruh item valid.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur mampu konsisten. Alat ukur tersebut dikatakan *reliable* apabila menunjukkan hasil yang sama ketika dilakukan uji pada subjek dan waktu yang berbeda. Nilai reliabilitas alat ukur berada pada rentang 0 sampai 1, dimana reliabilitas suatu alat ukur akan semakin tinggi apabila mendekati nilai satu. Hasil uji reliabilitas dapat diketahui melalui angka *Cronbach Alpha* (Azwar, 2015). Suatu item dapat dikatakan *reliable* apabila memiliki nilai *Cronbach Alpha* >0.60 . Berikut hasil uji reliabilitas kedua alat ukur.

Tabel 3.3 Uji Reliabilitas Skala Sebelum Uji Coba

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Jumlah
<i>Quarterlife Crisis</i>	0.945	41
Kebersyukuran	0.880	40

Tabel 3.4 Uji Reliabilitas Skala Setelah Uji Coba

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Jumlah
<i>Quarterlife Crisis</i>	0.958	41
Kebersyukuran	0.917	40

Berdasarkan kedua tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil uji reliabilitas kedua alat ukur pada saat sebelum uji coba dan setelah uji coba menunjukkan bahwa kedua alat ukur *reliabel*. Hal ini terlihat pada skala *quarterlife crisis* dengan nilai *cronbach alpha* sebelum uji coba sebesar 0.945 dan setelah uji coba sebesar 0.958. Sementara pada skala

kebersyukuran, nilai *cronbach alpha* sebelum uji coba sebesar 0.880 dan setelah uji coba sebesar 0.917.

3.7 Teknik analisis data

3.7.1 Analisis deskriptif

Analisis deskriptif merupakan jenis analisis yang digunakan untuk sekedar menggambarkan data penelitian. Analisis deskriptif digunakan hanya untuk mendeskripsikan data pada sampel penelitian, namun tidak sampai menarik kesimpulan dan melakukan generalisasi pada populasi penelitian. Analisis deskriptif digunakan sebelum melakukan uji hipotesis (Sugiyono, 2018). Analisis deskriptif akan menggambarkan sampel dalam bentuk kategorisasi lima tingkat, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

3.7.2 Uji asumsi

a. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan jenis uji asumsi yang dilakukan untuk melihat apakah data telah terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan agar dapat melangkah pada proses pengolahan data selanjutnya, dengan kondisi data terdistribusi normal. Data penelitian dinilai telah normal apabila nilai $p > 0.05$ (Sugiyono, 2018). Uji normalitas yang akan digunakan yaitu uji *kolmogorov-smirnov* yang dilakukan dengan *software* SPSS versi 22.

b. Uji linearitas

Uji linearitas merupakan jenis uji asumsi yang digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan linear secara signifikan pada variabel bebas dan terikat. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS versi 22. Hasil uji linearitas harus memiliki nilai signifikansi <0.05 lalu dikatakan memiliki hubungan yang linear pada kedua variabel penelitian. Sebaliknya, nilai signifikansi >0.05 berarti terdapat hubungan yang tidak linear pada kedua variabel penelitian.

3.7.3 Uji hipotesis

Uji hipotesis merupakan jenis pengolahan data yang digunakan untuk menarik kesimpulan dari serangkaian hasil uji pada pengolahan data. Hasil dari uji hipotesis akan menjawab pertanyaan penelitian, dan membuktikan kebenaran suatu hipotesis. (Sugiyono, 2018). Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh variabel x terhadap variabel y dengan menggunakan *software* SPSS versi 22. Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut.

H_0 : Tidak ada pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar.

H_1 : Ada pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar.

3.8 Jadwal penelitian

Tabel 3.5 Jadwal penelitian

Uraian Kegiatan	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus
Penyusunan proposal	■							
Pengambilan data			■					
Penginputan data				■				
Analisis data						■		
Penyusunan skripsi							■	



BAB IV

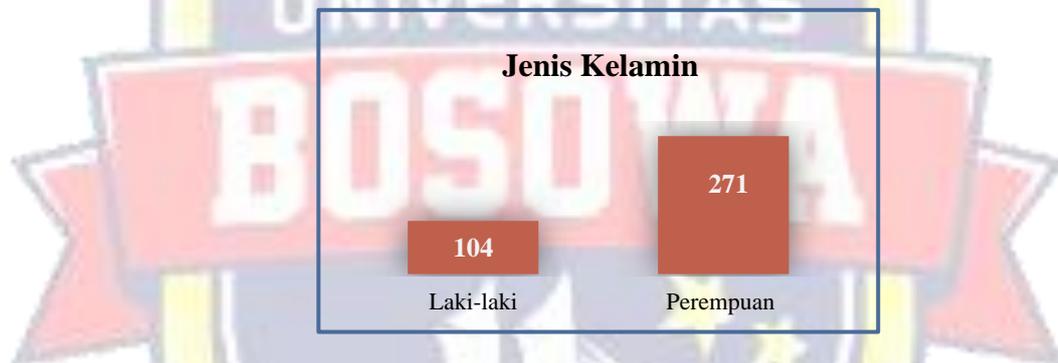
HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis

Hasil analisis berisi gambaran persebaran data serta hasil uji pada data penelitian yang telah dilaksanakan. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 375 orang yang merupakan mahasiswa yang berasal dari beragam universitas di Makassar. Berikut gambaran umum responden serta hasil analisis penelitian.

4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Demografi

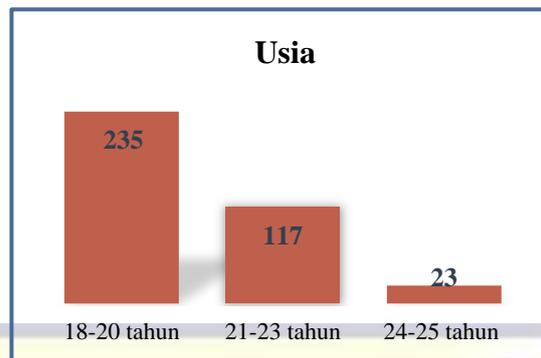
a. Jenis Kelamin



Gambar 4.1 Diagram Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram diatas, diketahui bahwa penggolongan responden berdasarkan jenis kelamin terdiri atas jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 271 orang (72.3%) dan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 104 orang (27.7%).

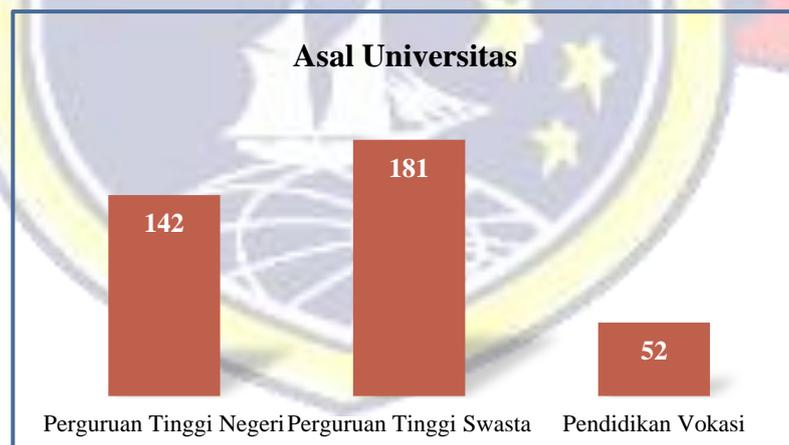
b. Usia



Gambar 4.2 Diagram Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan diagram diatas, diketahui bahwa penggolongan responden berdasarkan usia terbagi atas tiga, yaitu usia 18-20 tahun, 21-23 tahun, serta 24-25 tahun. Responden dengan usia 18-20 tahun berjumlah 235 orang (62.7%), responden dengan usia 21-23 tahun berjumlah 117 orang (31.2%) dan responden dengan usia 24-25 tahun berjumlah 23 orang (6.1%).

c. Asal Universitas

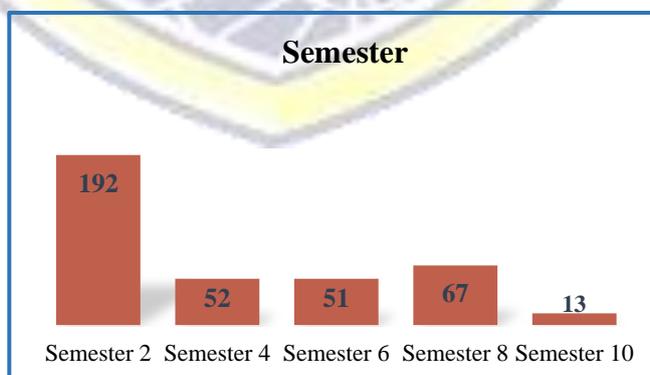


Gambar 4.3 Diagram Subjek Berdasarkan Asal Universitas

Berdasarkan diagram diatas, diketahui bahwa penggolongan responden dari asal universitas terbagi atas Perguruan Tinggi Negeri,

Perguruan Tinggi Swasta, dan Pendidikan Vokasi. Responden yang berasal dari perguruan tinggi negeri berjumlah 142 orang (37.9%). Perguruan tinggi negeri ini terdiri atas Universitas Negeri Makassar, Universitas Hasanuddin, dan UIN Alauddin Makassar. Responden yang berasal dari perguruan tinggi swasta berjumlah 181 orang (48.3%). Perguruan tinggi swasta ini terdiri atas Universitas Bosowa, Universitas Muhammadiyah, Universitas Muslim Indonesia, Universitas Dipanegara, STIE YPUP, STMIK Profesional, Universitas Fajar, IBK Nitro, Universitas Kristen Indonesia Paulus, Universitas Sawerigading, Universitas Patria Artha, Universitas Atmajaya, STIEM Bongaya, Universitas Ciputra, Universitas Indonesia Timur, Universitas Megarezky Universitas Pejuang RI, serta Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi. Sementara 52 orang (13.9%) responden lainnya berasal dari pendidikan vokasi. Pendidikan vokasi terdiri atas Politeknik STIA LAN, Politeknik Negeri Ujung Pandang, Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar, Politeknik Pariwisata, IIK Pelamonia, Politeknik LP3I, serta Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar.

d. Semester



Gambar 4.4 Diagram Subjek Berdasarkan Semester

Berdasarkan diagram diatas, diketahui bahwa penggolongan responden berdasarkan semester terbagi atas semester 2, semester 4, semester 6, semester 8, dan semester 10. responden yang berada pada semester 2 berjumlah 192 orang (51.2%), responden yang berada pada semester 4 berjumlah 52 orang (13.9%), responden yang berada pada semester 6 berjumlah 51 orang (13.3%), responden yang berada pada semester 8 berjumlah 67 orang (17.9%), serta responden yang berada pada semester 10 berjumlah 13 orang (3.5%).

4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif berdasarkan Tingkat Skor

a. *Quarterlife Crisis*

Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa

	N	Min	Max	Mean	STD
<i>Quarterlife crisis</i>	375	41	203	127.85	28.76

Analisis deskriptif tingkat skor dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistics 25*. Berdasarkan tabel distribusi skor diatas, diketahui bahwa data yang diolah berjumlah 375. Dengan nilai minimum berjumlah 41 dan nilai maksimum berjumlah 203. Dari perolehan data tersebut, maka diketahui bahwa nilai mean berjumlah 127.85 dan nilai standar deviasi berjumlah 28.76. Dengan demikian, diperoleh kategorisasi tingkat skor sebagai berikut.

Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa

Tingkat Kategori	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi	N	Persentase
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1.5 SD)$	$X > 170.99$	25	6.7%
Tinggi	$(\bar{X} + 0.5 SD) < X \leq (\bar{X} + 1.5 SD)$	$142.23 < X \leq 170.99$	91	24.3%
Sedang	$(\bar{X} - 0.5 SD) < X \leq (\bar{X} + 0.5 SD)$	$113.47 < X \leq 142.23$	159	42.4%
Rendah	$(\bar{X} - 1.5 SD) < X \leq (\bar{X} - 0.5 SD)$	$84.71 < X \leq 113.47$	74	19.7%
Sangat Rendah	$(\bar{X} - 1.5 SD) \leq X$	$84.71 \leq X$	26	6.9%

Ket: SD = Standar Deviasi, \bar{X} = Mean, X = Skor Total

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kategorisasi tingkat skor variabel *quarterlife crisis* terbagi atas lima, yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, serta sangat rendah. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa *quarterlife crisis* mahasiswa pada kategori sangat tinggi terdapat 25 orang (6.7%), kategori tinggi terdapat 91 orang (24.3%), kategori sedang terdapat 159 orang (42.4%), kategori rendah terdapat 74 orang (19.7%), sementara pada kategori sangat rendah terdapat 26 orang (6.9%).

b. Kebersyukuran

Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Kebersyukuran pada Mahasiswa

	N	Min	Max	Mean	STD
Kebersyukuran	375	96	200	149.27	19.63

Analisis deskriptif tingkat skor dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistics 25*. Berdasarkan tabel distribusi skor diatas, diketahui bahwa data yang diolah berjumlah 375. Dengan nilai minimum berjumlah 96 dan nilai

maksimum berjumlah 200. Dari perolehan data tersebut, maka diketahui bahwa nilai mean berjumlah 149.27 dan nilai standar deviasi berjumlah 19.63. Dengan demikian, diperoleh kategorisasi tingkat skor sebagai berikut.

Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Kebersyukuran pada Mahasiswa

Tingkat Kategori	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi	N	Persentase
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1.5 SD)$	$X > 178.71$	30	8%
Tinggi	$(\bar{X} + 0.5 SD) < X \leq (\bar{X} + 1.5 SD)$	$159.08 < X \leq 178.71$	81	21.6%
Sedang	$(\bar{X} - 0.5 SD) < X \leq (\bar{X} + 0.5 SD)$	$139.46 < X \leq 159.08$	146	38.9%
Rendah	$(\bar{X} - 1.5 SD) < X \leq (\bar{X} - 0.5 SD)$	$119.83 < X \leq 139.46$	101	26.9%
Sangat Rendah	$(\bar{X} - 1.5 SD) \leq X$	$119.83 \leq X$	17	4.5%

Ket: SD = Standar Deviasi, \bar{X} = Mean, X = Skor Total

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kategorisasi tingkat skor variabel kebersyukuran terbagi atas lima, yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, serta sangat rendah. Dengan demikian, dapat diketahui tingkat kebersyukuran mahasiswa pada kategori sangat tinggi terdapat 30 orang (8%), kategori tinggi terdapat 81 orang (21.6%), kategori sedang terdapat 146 orang (38.9%), kategori rendah terdapat 101 orang (26.9%), sementara pada kategori sangat rendah terdapat 17 orang (4.5%).

4.1.3 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi

a. Deskriptif *Quarterlife Crisis* Berdasarkan Demografi

1. Deskriptif *Quarterlife Crisis* Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.5 Deskriptif *Quarterlife Crisis* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi				
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Laki-laki	10	21	44	19	10
Perempuan	16	53	115	72	15

Hasil analisis deskriptif variabel *quarterlife crisis* berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa pada laki-laki, terdapat 10 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 21 orang berada pada kategori rendah, 44 orang berada pada kategori sedang, 19 orang berada pada kategori tinggi, serta 10 orang berada pada kategori sangat tinggi. Sementara pada perempuan, terdapat 16 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 53 orang berada pada kategori rendah, 115 orang berada pada kategori sedang, 72 orang berada pada kategori tinggi, serta 15 orang berada pada kategori sangat tinggi.

2. Deskriptif *Quarterlife Crisis* Berdasarkan Usia

Tabel 4.6 Deskriptif *Quarterlife Crisis* Berdasarkan Usia

Usia	Kategorisasi				
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
18-20 tahun	17	48	93	62	15
20-23 tahun	9	22	55	24	7
24-25 tahun	0	4	11	5	3

Hasil analisis deskriptif variabel *quarterlife crisis* berdasarkan usia diketahui bahwa pada usia 18-20 tahun, terdapat 17 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 48 orang berada pada kategori rendah, 93 orang berada pada kategori sedang, 62 orang berada pada kategori tinggi, serta 15 orang berada pada kategori sangat tinggi. responden pada usia 20-23 tahun, terdapat 9 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 22 orang berada pada kategori rendah, 55 orang berada pada kategori sedang, 24 orang berada pada kategori tinggi, serta 7 orang berada pada kategori sangat tinggi. Sementara pada usia 24-25 tahun, terdapat 4 orang berada pada kategori rendah, 11 orang berada pada kategori sedang, 5 orang berada pada kategori tinggi, serta 3 orang lainnya berada pada kategori sangat tinggi.

3. Deskriptif *Quarterlife Crisis* Berdasarkan Asal Universitas

Tabel 4.7 Deskriptif *Quarterlife Crisis* Berdasarkan Asal Universitas

Universitas	Kategorisasi				
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Perguruan Tinggi Negeri	7	28	61	35	11
Perguruan Tinggi Swasta	12	33	81	46	9
Pendidikan Vokasi	7	13	17	10	5

Hasil analisis deskriptif variabel *quarterlife crisis* berdasarkan universitas diketahui bahwa pada responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri, terdapat 7 orang yang berada pada kategori

sangat rendah, 28 orang berada pada kategori rendah, 61 orang berada pada kategori sedang, 35 orang berada pada kategori tinggi, serta 11 orang berada pada kategori sangat tinggi. Pada Perguruan Tinggi Swasta, terdapat 12 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 33 orang berada pada kategori rendah, 81 orang berada pada kategori sedang, 46 orang berada pada kategori tinggi, serta 9 orang berada pada kategori sangat tinggi. Sementara pada Pendidikan Vokasi, terdapat 7 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 13 orang berada pada kategori rendah, 17 orang berada pada kategori sedang, 10 orang berada pada kategori tinggi, serta 5 orang lainnya berada pada kategori sangat tinggi.

4. Deskriptif *Quarterlife Crisis* Berdasarkan Semester

Tabel 4.8 Deskriptif *Quarterlife Crisis* Berdasarkan Semester

Semester	Kategorisasi				
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Semester 2	14	38	79	50	11
Semester 4	4	8	23	14	3
Semester 6	5	9	22	9	6
Semester 8	3	15	29	17	3
Semester 10	0	4	6	1	2

Hasil analisis deskriptif variabel *quarterlife crisis* berdasarkan semester diketahui bahwa responden yang berada di semester 2, terdapat 14 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 38 orang berada pada kategori rendah, 79 orang berada pada kategori sedang, 50 orang berada pada kategori tinggi, serta 11 orang berada pada

kategori sangat tinggi. Pada semester 4, terdapat 4 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 8 orang berada pada kategori rendah, 23 orang berada pada kategori sedang, 14 orang berada pada kategori tinggi, serta 3 orang berada pada kategori sangat tinggi. Pada semester 6, terdapat 5 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 9 orang berada pada kategori rendah, 22 orang berada pada kategori sedang, 9 orang berada pada kategori tinggi, serta 6 orang berada pada kategori sangat tinggi. Pada semester 8, terdapat 3 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 15 orang berada pada kategori rendah, 29 orang berada pada kategori sedang, 17 orang berada pada kategori tinggi, serta 3 orang berada pada kategori sangat tinggi. Sementara responden yang berada pada semester 10, terdapat 4 orang berada pada kategori rendah, 6 orang berada pada kategori sedang, 1 orang berada pada kategori tinggi, serta 2 orang lainnya berada pada kategori sangat tinggi.

b. Deskriptif Kebersyukuran berdasarkan Demografi

1. Deskriptif Kebersyukuran Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.9 Deskriptif Kebersyukuran Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi				
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Laki-laki	6	28	39	22	9
Perempuan	11	73	107	59	21

Hasil analisis deskriptif variabel kebersyukuran berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa pada laki-laki, terdapat 6 orang yang

berada pada kategori sangat rendah, 28 orang berada pada kategori rendah, 39 orang berada pada kategori sedang, 22 orang berada pada kategori tinggi, serta 9 orang berada pada kategori sangat tinggi. Sementara pada perempuan, terdapat 11 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 73 orang berada pada kategori rendah, 107 orang berada pada kategori sedang, 59 orang berada pada kategori tinggi, serta 21 orang berada pada kategori sangat tinggi.

2. Deskriptif Kebersyukuran Berdasarkan Usia

Tabel 4.10 Deskriptif Kebersyukuran Berdasarkan Usia

Usia	Kategorisasi				
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
18-20 tahun	11	61	91	52	20
20-23 tahun	5	32	47	24	9
24-25 tahun	1	8	8	5	1

Hasil analisis deskriptif variabel kebersyukuran berdasarkan usia diketahui bahwa pada usia 18-20 tahun, terdapat 11 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 61 orang berada pada kategori rendah, 91 orang berada pada kategori sedang, 52 orang berada pada kategori tinggi, serta 20 orang berada pada kategori sangat tinggi. responden pada usia 20-23 tahun, terdapat 5 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 32 orang berada pada kategori rendah, 47 orang berada pada kategori sedang, 24 orang berada pada kategori tinggi, serta 9 orang berada pada kategori sangat tinggi. Sementara pada usia 24-25 tahun, terdapat 1 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 8 orang berada pada kategori rendah, 8 orang berada

pada kategori sedang, 5 orang berada pada kategori tinggi, serta 1 orang lainnya berada pada kategori sangat tinggi.

3. Deskriptif Kebersyukuran Berdasarkan Asal Universitas

Tabel 4.11 Deskriptif Kebersyukuran Berdasarkan Asal Universitas

Universitas	Kategorisasi				
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Perguruan Tinggi Negeri	8	40	52	32	10
Perguruan Tinggi Swasta	6	48	76	34	17
Pendidikan Vokasi	3	13	18	15	3

Hasil analisis deskriptif variabel kebersyukuran berdasarkan universitas diketahui bahwa pada responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri, terdapat 8 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 40 orang berada pada kategori rendah, 52 orang berada pada kategori sedang, 32 orang berada pada kategori tinggi, serta 10 orang berada pada kategori sangat tinggi. Pada Perguruan Tinggi Swasta, terdapat 6 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 48 orang berada pada kategori rendah, 76 orang berada pada kategori sedang, 34 orang berada pada kategori tinggi, serta 17 orang berada pada kategori sangat tinggi. Sementara pada Pendidikan Vokasi, terdapat 3 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 13 orang berada pada kategori rendah, 18 orang berada pada kategori sedang,

15 orang berada pada kategori tinggi, serta 3 orang lainnya berada pada kategori sangat tinggi.

4. Deskriptif Kebersyukuran Berdasarkan Semester

Tabel 4.12 Deskriptif Kebersyukuran Berdasarkan Semester

Semester	Kategorisasi				
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Semester 2	8	51	72	42	19
Semester 4	5	17	19	8	3
Semester 6	3	12	22	10	4
Semester 8	1	18	30	15	3
Semester 10	0	3	3	6	1

Hasil analisis deskriptif variabel kebersyukuran berdasarkan semester diketahui bahwa responden yang berada di semester 2, terdapat 8 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 51 orang berada pada kategori rendah, 72 orang berada pada kategori sedang, 42 orang berada pada kategori tinggi, serta 19 orang berada pada kategori sangat tinggi. Pada semester 4, terdapat 5 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 17 orang berada pada kategori rendah, 19 orang berada pada kategori sedang, 8 orang berada pada kategori tinggi, serta 3 orang berada pada kategori sangat tinggi. Pada semester 6, terdapat 3 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 12 orang berada pada kategori rendah, 22 orang berada pada kategori sedang, 10 orang berada pada kategori tinggi, serta 4 orang berada pada kategori sangat tinggi. Pada semester 8, terdapat 1 orang yang berada pada kategori sangat rendah, 18 orang berada pada kategori

rendah, 30 orang berada pada kategori sedang, 15 orang berada pada kategori tinggi, serta 3 orang berada pada kategori sangat tinggi. Sementara responden yang berada pada semester 10, terdapat 3 orang berada pada kategori rendah, 3 orang berada pada kategori sedang, 6 orang berada pada kategori tinggi, serta 1 orang lainnya berada pada kategori sangat tinggi.

4.1.4 Hasil Analisis Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			
Variabel	Statistic	df	Sig.
<i>Quarterlife Crisis</i>	0.130	46	0.50
Kebersyukuran	0.101	46	0.20

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian telah terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov Test* menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 25*. Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi variabel *quarterlife crisis* sebesar 0.50 sementara nilai signifikansi variabel kebersyukuran sebesar 0.20. Hal ini menunjukkan bahwa kedua data terdistribusi normal dengan nilai signifikansi >0.05 .

b. Uji Linearitas

Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas

	f	Sig.
<i>Linearity</i>	40.593	0.000
<i>Deviation from Linearity</i>	1.888	0.112

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji normalitas dilakukan dengan *Test of Linearity* menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 25*. Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil uji linearitas dengan menggunakan *ANOVA Table* menunjukkan nilai *linearity* sebesar 0.00 yang berarti signifikan dengan nilai signifikansi <0.05 . Sementara nilai *deviation from linearity* sebesar 0.112 yang berarti signifikan dengan nilai signifikansi >0.05 . Sehingga hasil dari uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara kebersyukuran dan *quarterlife crisis*.

4.1.5 Hasil Analisis Uji Hipotesis

Analisis uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hal ini digunakan untuk melihat besar pengaruh variabel *independent(x)* terhadap variabel *dependent(y)* (Sugiyono, 2017). Analisis tersebut dilakukan melalui *software IBM SPSS Statistics 25*. Adapun hipotesis yang akan diujikan dalam penelitian ini yaitu :

H_0 : Tidak ada pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar.

H_1 : Ada pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar.

Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis

	R	R square	Sig.
<i>Quarterlife Crisis</i> * <i>Kebersyukuran</i>	0.602	0.362	0.000

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.00, yang berarti signifikan dengan taraf signifikansi <0.05 . Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh secara signifikan terhadap *quarterlife crisis*. Selain itu, tabel diatas menunjukkan nilai R square sebesar 0.362. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran mempengaruhi *quarterlife crisis* dengan pengaruh sebesar 36.2%. Dari hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan ada pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar diterima.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Pengaruh Kebersyukuran terhadap *Quarterlife Crisis* Mahasiswa di Kota Makassar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran secara signifikan mempengaruhi *quarterlife crisis* mahasiswa di kota Makassar dengan nilai R Square sebesar 0.362. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat kontribusi sebesar 36.2% pada kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis*. Sementara sekitar 63.8% selebihnya dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti tantangan dalam bidang akademik, eksplorasi identitas, ketidakstabilan, serta teman, hubungan romantis, dan keluarga. Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa hipotesis alternatif

(H₁) yang menyatakan ada pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar diterima. Kebersyukuran berpengaruh secara negatif terhadap *quarterlife crisis*.

Quarterlife crisis merupakan fenomena yang sering ditemui pada siswa yang berada di tahun terakhir masa sekolah dan mahasiswa baru hingga mahasiswa akhir perkuliahan. Secara umum, *quarterlife crisis* ini terjadi ketika memasuki masa transisi dari remaja akhir hingga dewasa awal, pada usia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Berdasarkan aspek perilaku *quarterlife crisis*, terdapat tujuh indikasi perilaku seseorang dikatakan mengalami *quarterlife crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001), yakni perasaan bimbang dalam mengambil keputusan, menjadi putus asa atas berbagai kegagalan dan situasi yang tidak sesuai dengan harapan, menilai diri secara negatif sehingga cenderung merasa kecil dan tidak mampu melakukan apa-apa, merasa sulit keluar dari situasi yang berat dan sulit mengambil tujuan, rasa takut gagal serta khawatir yang berlebihan, merasa memiliki tekanan hidup yang semakin berat, serta perasaan khawatir dan terus memikirkan relasi interpersonalnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil kategorisasi *quarterlife crisis*, mahasiswa memiliki *quarterlife crisis* yang tinggi sebesar 24.3%. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat *quarterlife crisis* yang tinggi memiliki kecenderungan perilaku yang menjadi putus asa atas berbagai kegagalan dan situasi yang tidak sesuai dengan harapan serta memiliki rasa takut gagal serta khawatir

yang berlebihan. Ceyhan (2010) menjelaskan bahwa perasaan cemas berlebihan yang dialami oleh mahasiswa terhadap masa depan membuatnya semakin stres dengan tekanan yang didapatkan dari beberapa pihak. Karpika dan Segel (2021) menyatakan bahwa *quarterlife crisis* membuat mahasiswa tidak yakin akan dirinya meskipun memiliki bakat dan kemampuan dalam bidang akademik dan non-akademik, takut dalam mengambil langkah serta ragu akan pilihan hidup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil kategorisasi *quarterlife crisis*, mahasiswa yang memiliki taraf *quarterlife crisis* sedang sebesar 42.4%. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat *quarterlife crisis* sedang memiliki kecenderungan perilaku yang memiliki perasaan bimbang dalam mengambil keputusan, serta menilai diri secara negatif sehingga cenderung merasa kecil dan tidak mampu melakukan apa-apa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan Hidayat (2020) yang menemukan bahwa dari 236 subjek pada dewasa awal, besar kecenderungan yang mengalami *quarterlife crisis* pada kategori sedang sebesar 43,22% dan sebanyak 27,97% yang mengalami *quarterlife crisis* dalam kategori tinggi.

Besar kecilnya tingkat *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Arnett (2004) mengemukakan bahwa *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh faktor dalam dirinya seperti eksplorasi identitas, ketidakstabilan, kemandirian, berada pada masa transisi yakni

remaja dan dewasa, serta berada pada usia produktif dengan banyaknya kesempatan dan kemungkinan eksplorasi. Black (2010) menjelaskan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi *quarterlife crisis* adalah teman, hubungan romantis, dan keluarga, serta berbagai tantangan yang ditemui dalam hal akademik.

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Audina (2020) yang menemukan bahwa salah satu cara yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi fase *quarterlife crisis* adalah dengan mensyukuri segala apa yang didapatkan hingga saat ini. Dengan bersyukur dan mengafirmasi positif segala apa yang telah dilalui dan dimiliki hingga saat ini, mahasiswa mampu mengurangi tingkat *quarterlife crisis*. Watkins (2014) menjelaskan bahwa individu mampu mengatasi masa krisisnya dengan selalu berpikiran positif.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil wawancara sebagai data awal peneliti yang menemukan bahwa terdapat mahasiswa yang menghadapi masalah-masalah yang ditemui ketika berada pada fase *quarterlife crisis* dengan mengembalikan segalanya pada sang pencipta dan mensyukuri segala apa yang telah diberikan kepadanya. Seligman (2018) menjelaskan bahwa dengan bersyukur, individu akan dipenuhi dengan emosi positif berupa rasa bahagia dan rasa berterima kasih, baik kepada Tuhan, maupun orang lain yang terlibat dengan kebaikan tersebut.

Hasil penelitian menemukan bahwa berdasarkan hasil kategorisasi tingkat kebersyukuran, diketahui bahwa tingkat kebersyukuran

mahasiswa bervariasi dengan kecenderungan memiliki tingkat kebersyukuran sedang. Salah satu faktor yang mempengaruhi bervariasinya tingkat kebersyukuran adalah jenis kelamin. Froh, Yurkewicz, dan Kashdan (2008) dalam hasil penelitiannya menemukan bahwa tingkat kebersyukuran perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan kebersyukuran pada laki-laki. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mawardani (2022) yang menyatakan bahwa mayoritas perempuan dewasa awal memiliki tingkat skor kebersyukuran yang sedang. Krause (2006) menjelaskan bahwa perbedaan tersebut disebabkan karena perempuan lebih mudah untuk mengekspresikan emosinya daripada laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kategorisasi tingkat kebersyukuran mahasiswa pada taraf tinggi sebesar 26.9%. Mahasiswa dengan tingkat kebersyukuran tinggi dapat diartikan bahwa telah mampu melakukan apresiasi terhadap orang lain sebagai upaya membalas kebaikan yang telah didapatkan. McMillen (1999) mengemukakan bahwa dengan kebersyukuran yang tinggi, individu mampu meningkatkan keterampilan dalam mengatasi situasi sulit yang dihadapi serta dapat menimbulkan pemaknaan diri individu kearah yang lebih positif.

Sementara hasil penelitian pada tingkat kebersyukuran mahasiswa tingkat sedang sebesar 38.9% . Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa dengan tingkat kebersyukuran sedang telah mampu menghargai hal sederhana serta mudah merasa bahagia terhadap hal sederhana yang

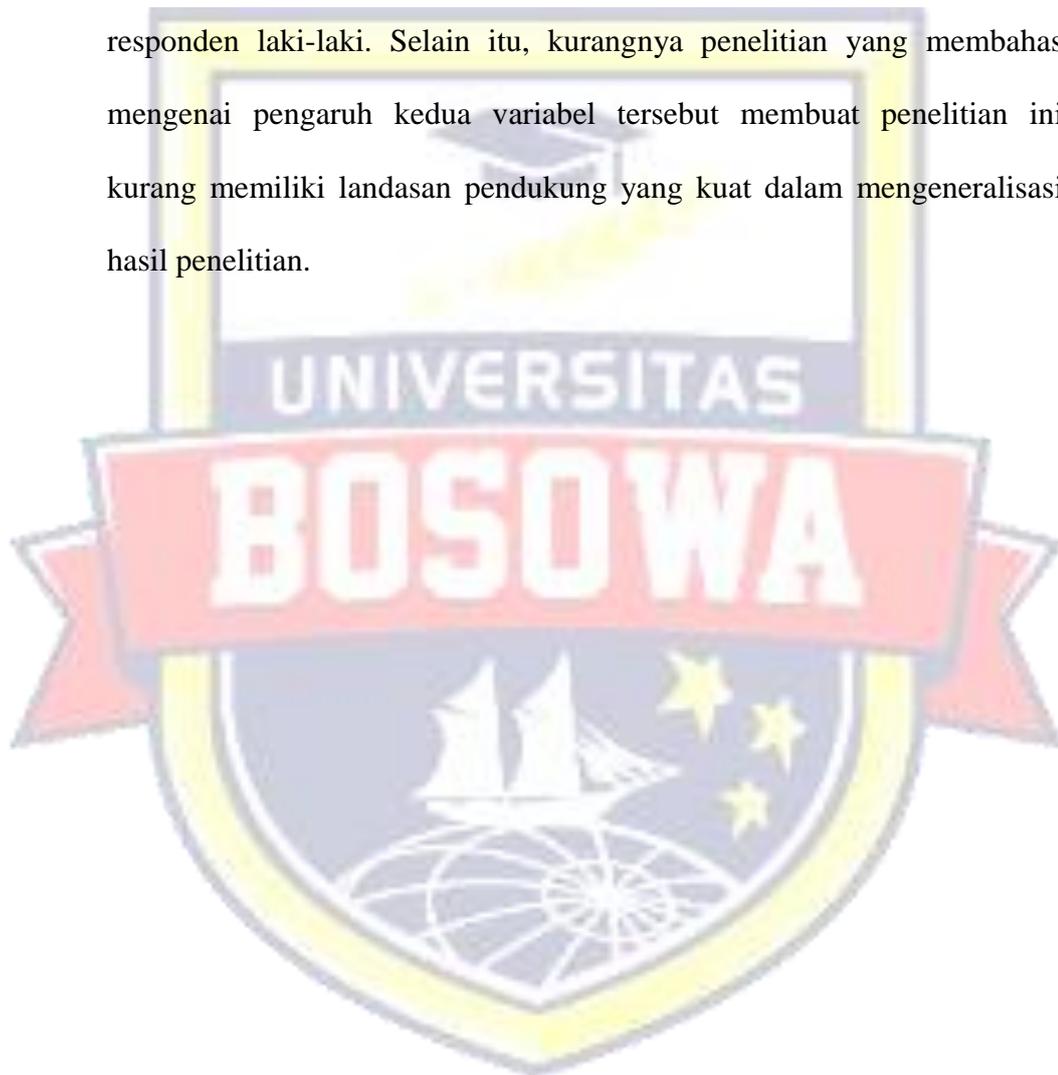
terjadi dalam hidupnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilham, Rusmana, dan Budiman (2019) yang menemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kebersyukuran pada taraf sedang sebesar 47.4%.

Tingkat kebersyukuran ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya tingkat religiusitas. Tinggi rendahnya tingkat religiusitas seseorang akan mempengaruhi rasa syukur yang dimiliki. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki rasa syukur yang tinggi pula. Penelitian yang dilakukan Aprilia (2018) menemukan bahwa religiusitas berhubungan dengan kebersyukuran karena rasa syukur mampu mempengaruhi perilaku dan reaksi individu terhadap suatu situasi. McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) menyatakan bahwa dengan keyakinan yang tinggi terhadap Tuhan, maka individu akan diliputi banyak hal positif yang didapatkan melalui rasa syukurnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* mahasiswa di kota makassar. Hal ini menunjukkan bahwa dengan memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, mahasiswa mampu mengatasi berbagai situasi yang dialami dalam fase *quarterlife crisis*. Dengan bersyukur, individu akan memiliki pandangan yang lebih positif sehingga akan berdampak pada suasana hati yang baik dan positif pula. Melalui peningkatan rasa syukur, individu diharapkan mampu mengatasi segala rasa sedih, kesal, tekanan, bingung, dan sebagainya sehingga mengurangi *quarterlife crisis* yang dialami.

4.2.2 Limitasi Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan, tak terlepas dari kekurangan dalam proses pelaksanaannya. Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurang meratanya persebaran data demografi pada mahasiswa. Hal ini terlihat pada banyaknya jumlah responden perempuan daripada responden laki-laki. Selain itu, kurangnya penelitian yang membahas mengenai pengaruh kedua variabel tersebut membuat penelitian ini kurang memiliki landasan pendukung yang kuat dalam mengeneralisasi hasil penelitian.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan ada pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar diterima.
2. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* mahasiswa di kota Makassar secara signifikan dengan nilai kontribusi sebesar 36.2%. Pengaruh tersebut memiliki arah negatif, yang berarti semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin rendah tingkat *quarterlife crisis* yang dialami mahasiswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran yaitu:

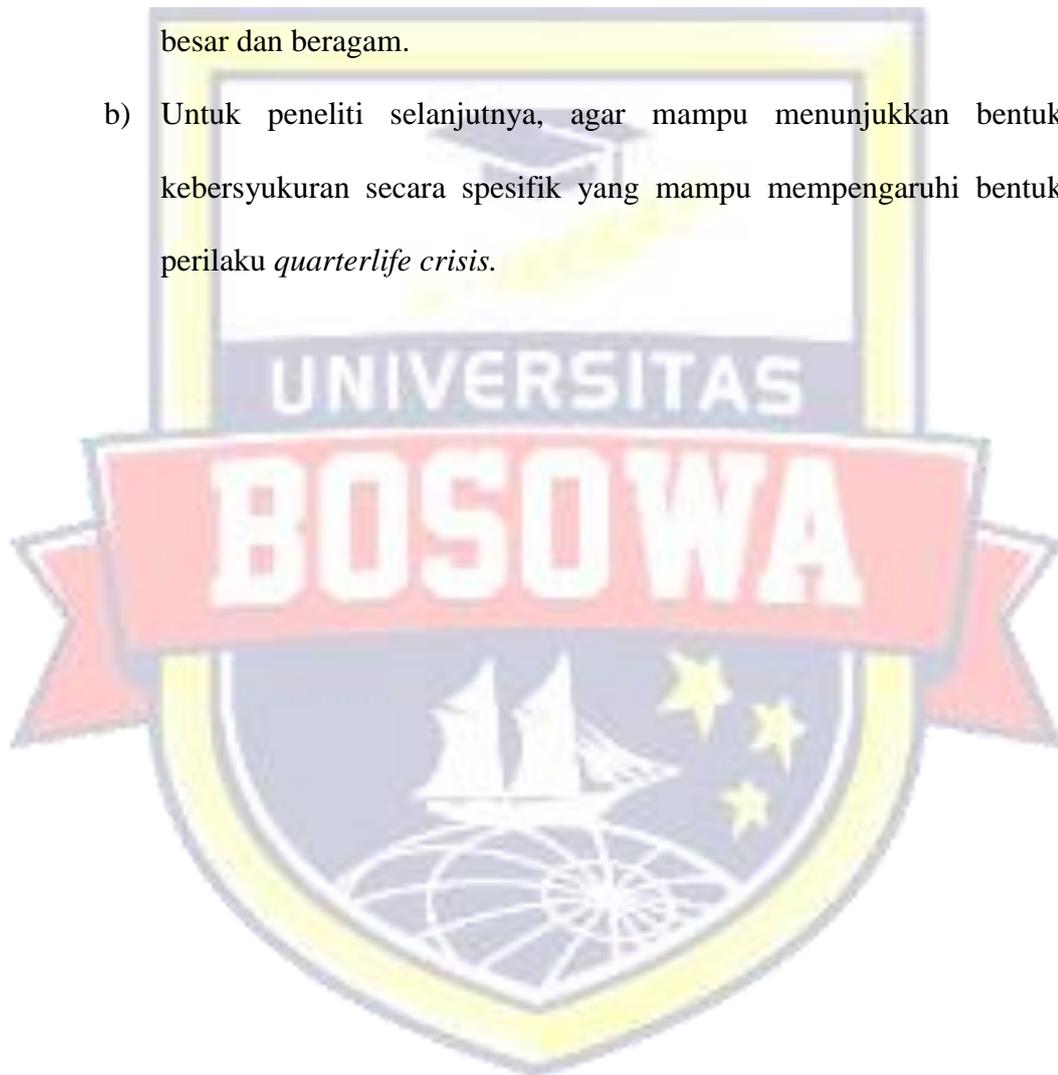
1. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kebersyukuran mempengaruhi *quarterlife crisis* adalah kebersyukuran, maka mahasiswa khususnya di kota Makassar diharapkan agar menjadikan kebersyukuran sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi situasi *quarterlife crisis*

yang dialami. Selain itu, dengan melihat rendahnya tingkat kebersyukuran maka mahasiswa diharapkan mampu lebih meningkatkan kebersyukuran.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Untuk peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian dengan tema yang sama namun melibatkan responden dengan skala yang lebih besar dan beragam.
- b) Untuk peneliti selanjutnya, agar mampu menunjukkan bentuk kebersyukuran secara spesifik yang mampu mempengaruhi bentuk perilaku *quarterlife crisis*.



DAFTAR PUSTAKA

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of personality*, 73(1), 79-114. DOI : <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x>
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 3(1), 23-29
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan pendekatan solution focused pada individu yang mengalami Quarterlife crisis*. (Tesis, Universitas Indonesia). <https://lib.ui.ac.id/>
- Arnett, J.J. (2000). *Emerging Adulthood, A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties*. Maryland, MA: University of Maryland College Park
- Arnett, J.J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press
- Aprilia, L. R. G. (2018). Hubungan Antara Kebersyukuran dan Religiusitas dengan Hardiness Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 334-340.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21-31
- 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. DOI : [10.1007/s10591-008-9066-2](https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2)
- Audina, R. (2020). *Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Di IAI Muhammadiyah Sinjai dalam Meminimalisir Quarterlife Crisis*. (Skripsi Sarjana, IAI Muhammadiyah Sinjai). <http://repository.iainsinjai.ac.id/id/eprint/365>
- Azwar, S. (2005). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Beken, J.L. (2021). A Perspective on Mature Gratitude as a Way of Coping with Covid-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-7. DOI : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632911>
- Black, A. (2010). Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarterlife-Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Student. *ProQuest Dissertations And Theses (PQDT)*
- Byock, S. D. (2010). *The Quarterlife Crisis and The Path to Individuation In the First Half of Life*. California: Pacifica Graduate Institute
- Ceyhan, A. A. (2010). Investigation of university students' self acceptance and learned resourcefulness: a longitudinal study. *High Education*, 649–661. DOI : [10.1007/s10734-010-9354-2](https://doi.org/10.1007/s10734-010-9354-2)
- Coon, D., Mitterer, J.O. (2006). *Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior*. USA: Thomson Higher Education
- De Vito, J.A. (1997). *Komunikasi Antarmanusia*. Jakarta : Profesional Books.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In Lopez, S. J., & Synder, C. R. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2004). The Psychology of kebersyukuran: An Intriduction. In Emmons, R. A., & McCullough, M. E. *The Psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Fadhilah, F. (2021). *Perbedaan Quarterlife Crisis Berdasarkan Demografi pada Mahasiswa di Kota Makassar*. (Skripsi sarjana, Universitas Bosowa Makassar).
- Fatchurrahmi, R., Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102-113
- Frias, A., Watkins, P. C., Webber, A. C., & Froh, J. J. (2011). Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6 (2), 154-162. DOI : <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558848>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are Positive Emotions in Crises?: A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 365–376. DOI : <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2008). Gratitude and subjective well being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32 (3), 633-650. DOI : [10.1016/j.adolescence.2008.06.006](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006)
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M. and Miller, I.N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, 4(5): 408–22. DOI : [10.1080/17439760902992464](https://doi.org/10.1080/17439760902992464)
- Habibie, A., Syakarofath, N.A., Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129-138
- Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65
- Hassler, E. B. (2009). Are You Having A Quarterlife Crisis?. The Huffington Post. website: <https://www.huffingtonpost.com/christine-hassler/are-you-having-a-quarterlife-crisis-326612.html>. Diakses pada tanggal 5 Januari 2023
- Hatch, S. L., & Dohrenwend, B. P. (2007). Distribution of traumatic and other stressful life events by race/ethnicity, gender, SES and age: A review of the research. *American Journal of Community Psychology*, 40, 313–332. DOI : [10.1007/s10464-007-9134-z](https://doi.org/10.1007/s10464-007-9134-z)
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Herawati, I., Farradinna, S. (2017). Kepuasan Perkawinan Ditinjau dari Kebersyukuran dan Pemaafan pada Pasangan Bekerja. *MEDIAPSI*, 3(2), 10-21
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
- Ilham, F., Rusmana, N., Budiman, N. (2019). Profil Gratitude Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 59-64
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.

- Jiang, H., Sun, P., Liu, Y., & Pan, M. (2016). Gratitude and Late Adolescents' School Well-being: The Mediating Role of Materialism. *Social Indicators Research*, 127(3), 1363–1376. DOI : [10.1007/s11205-015-1007-5](https://doi.org/10.1007/s11205-015-1007-5)
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Luar Jaringan (offline). (2016). Pusat Bahasa : Kementerian Pendidikan Nasional.
- Karpika, I.P., Segel, N.W.W. (2021). Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 513-527
- King, P., & Benson, P. L. (2006). *Spiritual development and adolescent well-being and thriving. The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence*. New York: Sage Publishing
- Kintani, D.A. (2021). *Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Remaja yang Orangtuanya Bercerai*. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Indonesia).
- Kegan, R., & Lahey, L. L. (2009). *Immunity to change: How to overcome it and unlock the potential in yourself and your organization*. Cambridge: Harvard Business School Press
- Kompas. (2015, Agustus 13). Kampus baru: Jangan biarkan cemas berlarut-larut. Diunduh dari <https://muda.kompas.id/baca/2015/08/13/kampus-barujangan-biarkan-cemas-berlarut-larut/>
- Khairani, M. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Aswaja Pressino.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163-183. DOI : <https://doi.org/10.1177/0164027505284048>
- Levinson, D.J.(1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3–13. DOI : <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Lyubomirsky, S., Kristin L. (2013), How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being?. *Psychological Science*, 22 (1), 57-62.
DOI : [10.1177/0963721412469809](https://doi.org/10.1177/0963721412469809)
- Macrae, F. (2011). Quarter-life' crisis hits three in four of those aged 26 to 30. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-1289659/Quarter-life-crisis-hits-26-30-year-olds.html>
- Mahardika, N.F., Halimah, L. (2017). Hubungan Gratitude dan Subjective Well-Being Odapus Wanita Dewasa Awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. *Jurnal ilmiah psikologi*, 4(1), 91-114

- Masluchah, L., Mufidah, W., Lestari, U. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14-29
- Mawardani, N.C. (2022). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Body Image pada Perempuan Dewasa Awal yang Menggunakan Filter Instagram di Kota Makassar* (Skripsi). Universitas Bosowa, Makassar
- Mujib, A. (2017). *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Murphy, M. (2011). Emerging Adulthood: Is the Quarter-Life Crisis a Common Experience? *Thesis Dublin Institute of Technology*. DOI : [10.21427/D7Q77S](https://doi.org/10.21427/D7Q77S)
- Mutiara, Y. (2018). *Gambaran quarterlife crisis pada mahasiswa BKI tingkat akhir* (Skripsi). UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. DOI : <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McMillen, C., Howard, M. O., Nower, L., & Chung, S. (2001). Positive by-products of the struggle with chemical dependency. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 20(1), 69-79. DOI : [https://doi.org/10.1016/S0740-5472\(00\)00151-3](https://doi.org/10.1016/S0740-5472(00)00151-3)
- Nash, R. J., Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Francisco: Jossey Bass
- Nelson, L. J., Barry, C. M. (2005). Distinguishing Features of Emerging Adulthood: The Role of Self-Classification as an Adult. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242-262. DOI : <https://doi.org/10.1177/0743558404273074>
- Nelson, C. (2009). Appreciating gratitude: can gratitude be used as a psychological intervention to improve individual well-being?. *Counseling Psychology Review*, 24(3), 38-50. DOI : [10.53841/bpscpr.2009.24.3-4.38](https://doi.org/10.53841/bpscpr.2009.24.3-4.38)
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B., Murad, J., Medya, R., & Kristiaji, W. C. (2005). *Psikologi abnormal* (Ed. 5). Jakarta: Erlangga.
- Novianty, S., Goei, Y. A. (2013). Pengaruh Gratitude Terhadap Kepuasan Pernikahan. *Jurnal psikologi Ulayat*, 1(2), 177-188
- Pinggolio, J. P. R. V. (2015). Development and validation of quarterlife crisis scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development*, 447-459.

- Permatasari, A., Marsa, M.A., Setyonugroho. (2022). Dampak Media Sosial Dalam Quarter Life Crisis Gen Z di Indonesia. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6), 7422-7430
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: American Psychological Association/Oxford University Press.
- Pramudani, Z. A., Wijono, S. (2021). Hubungan Antara kebersyukuran dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal ilmiah bimbingan konseling Undiksha*, 12(2), 239-244
- Ramadhani, Z. (2020). *Analisis Dimensi Social Support sebagai Prediktor terhadap Gratitude pada Dewasa Awal yang Orang Tuanya Bercerai*. (Skripsi sarjana, Universitas Bosowa Makassar).
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Riegel, K. F. (1976). *Psychology of Development and History*. New York : Plenum Press.
- Riyanto, A., Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3 (1), 12-19
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis*. New York: Tarcher Penguin
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416.
DOI : <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- 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.
DOI : <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Robinson, O. C. (2015). *Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarter-Life Crisis: Updating Erikson for The Twenty-First Century*. New York: Routledge
- Robinson, O. C. (2017). Adult Life Stage and Crisis as Predictors of Curiosity and Authenticity: Testing Inferences from Erikson's Lifespan Theory. *Journal of Psychology*, 426-431. DOI : <https://doi.org/10.1177/0165025416645201>

- Rosalinda, I., Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang mengalami *Quarterlife Crisis*. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20-26
- Rotkirch, A. (2014). Gratitude for help among adult friends and siblings. *The Journal of Evolutionary Psychology*, 12(4), 673-686.
DOI : <https://doi.org/10.1177/147470491401200401>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S. W. (1978). *Perbedaan Antara Pemimpin dan Aktivistis dalam Gerakan Protes Mahasiswa*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers.
- Siagian, S.P. (1993). *Teori dan Praktek Pengambilan Keputusan*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Siagian, S.P. (2003). *Teori dan Praktek Kepemimpinan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sudarsono. (1993). *Kamus Filsafat dan Psikologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sujudi, M.A., Ginting, B. (2020). Quarterlife Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2 (2), 105 - 112
- 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
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. DOI : [10.1080/17439760.2018.1437466](https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466)
- Stapleton, A. (2012). Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works ? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6, 130–145
- Stoner, J .A.F, & Winkel C. (2003). *Perencanaan dan Pengambilan Keputusan dalam Manajemen*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi. (2012).
- VandenBos, G. R. (2015). *APA Dictionary of Psychology*. Washington DC: American Psychological Association.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451. DOI : [10.2224/sbp.2003.31.5.431](https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431)
- Watkins, P.C. (2014). *Gratitude and the Good Life Toward a Psychology of Appreciation*. USA: Springer
- Wijaya, D. A. P., Utami, M. S. (2021). Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 7(2), 143-161
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual differences*, 46(4), 443-447. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905. DOI : [10.1016/j.cpr.2010.03.005](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005)
- Yusuf. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Zulkifli, H. R. A. (2018). *Pengaruh Grit, Syukur dan School Engagement terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau* (Skripsi). Fakultas Psikologi: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Zhang, S., Liu, Y. H., Zhang, H. F., Meng, L. N., & Liy, P. X. (2016). Determine of undergraduate nursing students care willingness towards the elderly in China: Attitudes, gratitude and knowledge. *Nurse Education Today*, 43, 28-33. DOI : [10.1016/j.nedt.2016.04.021](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.04.021)