

**PENGARUH *SELF AWARENESS* TERHADAP TINGKAT
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA
STIKES ASSYIFA ACEH**

SKRIPSI

Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi
Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Oleh:
SARAH DILARIZA
2109110011

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2025

PENGESAHAN

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

21 JUL 2025

MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh



Dekan,

(Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog)

Dewan Penguji

1. Endang Setianingsih, S.Psi., M.Pd., Psikolog

2. Devi Yanti, M.Psi, Psikolog

3. Hanna Amalia, M. Psi., Psikolog

4. Sri Nurhayati Selian, S.Psi., M.Ed., Ph.D

Tanda Tangan

Des.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sarah Dilariza

NPM : 2109110011

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul **“Pengaruh *Self Awareness* Terhadap Tingkat *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa STIKes Assyifa Aceh”** ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan peraturan dan undang-undang yang berlaku.

Banda Aceh, 14 Juli 2025
Yang Menyatakan,



Sarah Dilariza
NPM: 2109110011

MOTTO

“Sesungguhnya Tuhanku bersamaku, Dia akan memberi petunjuk kepadaku”
(QS. Asy-Syu’ara :62)

“Ditulis sambil menjalani, disusun sambil memahami.”

Long story short, i survived!!
(Taylor Swift)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan kekuatan-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Tanpa izin dan pertolongan-Nya, proses yang penuh tantangan ini tak mungkin terlewati. Dalam kelelahan dan kegelisahan, senantiasa ada kekuatan dari-Nya yang menuntun untuk terus melangkah dan bertahan.

Dengan penuh rasa syukur dan ketulusan, karya ini dipersembahkan kepada:

Ayahanda Sabirin dan Ibunda Ipak Iwani Fitri, S.S. tersayang, dua sosok luar biasa yang menjadi cahaya dalam setiap langkah kehidupan. Terima kasih telah menjadi tempat paling tulus untuk kembali, atas kasih sayang yang tak pernah berhenti mengalir, doa yang terus dipanjatkan meski tanpa diminta, kesabaran yang tak pernah putus saat langkah terasa goyah, serta pengorbanan yang tak akan pernah mampu terbalas. Kalian adalah kekuatan di balik setiap langkah, dan setiap capaian, termasuk tersusunnya skripsi ini, merupakan wujud nyata dari cinta, doa, dan perjuangan yang tulus.

Adik tercinta, M. Dhaifan Habibi, Terima kasih atas kehadiran yang membawa keceriaan dan semangat di tengah hari-hari penuh tekanan. Dalam kesederhanaan sikapmu, hadir ketenangan yang menjadi penguat dalam menjalani proses ini. Setiap canda, tawa, dan perhatian kecil darimu menjadi pelipur dalam masa yang menantang. Dalam diam dan caramu sendiri, engkau telah memberikan dukungan yang tak ternilai.

Sahabat seperjuangan, Widia Safira, terima kasih atas kebersamaan yang tumbuh sejak awal perkuliahan hingga kini menjadi persahabatan yang bermakna. Di tengah kesibukan dan tekanan akademik, kehadiranmu membawa semangat dan kenyamanan tersendiri. Percakapan sederhana, tawa yang tercipta tanpa rencana, serta saling menguatkan dalam diam menjadi bagian penting dari proses ini. Terima kasih telah menjadi teman yang bukan hanya hadir dalam ruang kelas, tetapi juga dalam ruang hati dan perjuangan.

Sahabat yang selalu ada, Safrina terima kasih atas dukungan yang tulus, kebersamaan yang hangat, serta kehadiranmu yang begitu berarti dalam proses ini. Di tengah tekanan dan kesibukan masing-masing, semangat dan perhatianmu menjadi sumber kekuatan tersendiri. Kebersamaan yang sederhana, tetapi penuh makna, telah membantu melewati banyak hal dengan lebih tenang dan kuat.

Nanda Nurlian Sari, sahabat yang penuh ketulusan, terima kasih atas kehadiran yang hangat dan selalu dapat diandalkan. Di tengah perjalanan akademik yang penuh dinamika, kamu hadir sebagai sahabat yang tidak hanya menemani, tetapi juga menguatkan. Terima kasih atas setiap dukungan, perhatian, dan ruang aman yang tercipta dalam kebersamaan kita.

Terakhir, **Untuk diriku,** terima kasih Sarah, karena telah bertahan di tengah tekanan, tetap melangkah meski sempat goyah, dan tidak berhenti belajar memahami bahwa setiap proses, seberat apa pun, tidak harus sempurna untuk menjadi berharga. Terima kasih telah memilih untuk tetap berjalan, meskipun sering kali merasa tidak yakin. Untuk setiap air mata yang jatuh diam-diam, untuk semua ketakutan yang perlahan dihadapi, dan untuk keberanian yang terus dibangun di tengah keraguan, semua itu adalah bukti bahwa diri ini terus tumbuh. Di balik segala keterbatasan, kelelahan, dan kegelisahan yang pernah datang silih berganti, kini disadari bahwa ada kekuatan besar yang selama ini tersembunyi, dan bahwa diri ini jauh lebih tangguh dari yang pernah dibayangkan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Awareness* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa STIKes Assyifa Aceh.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Hanna Amalia, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, atas arahan dan dukungan yang diberikan selama masa studi.
2. Bapak Sukri Karim, M.Si., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh sekaligus dosen wali penulis, atas bimbingan serta perhatian selama masa perkuliahan.
3. Ibu Nur Hasmalawati, M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, atas dukungan akademik dan administratif yang sangat berarti.
4. Ibu Endang Setyaningsih, S.Psi., M.Pd., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I, yang telah dengan tulus meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran. Terima kasih

atas setiap arahan, motivasi, dan masukan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lebih terarah dan terstruktur. Dukungan dan perhatian yang diberikan menjadi bagian penting dalam keberhasilan penelitian ini.

5. Ibu Devi Yanti, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II, yang juga telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesediaan untuk mendampingi, memberi solusi atas kesulitan yang dihadapi, dan selalu memotivasi penulis untuk memberikan hasil terbaik.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh atas segala ilmu, bantuan, dan dukungan yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
7. Pihak STIKes Assyifa Aceh yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian serta mendukung kelancaran proses pengumpulan data.
8. Para responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data yang diperlukan dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Sabirin dan Ibunda Ipak Iwani Fitri, S.S., terima kasih atas doa yang tak pernah putus, cinta yang tak tergantikan, kesabaran tanpa batas, serta dukungan dan kasih sayang yang selalu hadir dalam setiap langkah penulis hingga studi ini diselesaikan.

10. Rekan-rekan terkasih Widia, Safrina, Nanda, Jesika, Sasi, Dwi dan Khaliza atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi.
11. Seluruh sahabat sesurga mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2021 Universitas Muhammadiyah Aceh atas motivasi, kebersamaan, dan semangat yang diberikan selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Kebersamaan yang terjalin, baik dalam suka maupun duka, telah menjadi pengalaman berharga yang memperkaya perjalanan akademik penulis.
12. Kepada pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas segala dukungan dan bantuan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan di masa mendatang. Penulis juga berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, baik bagi diri penulis sendiri, para pembaca, maupun dunia pendidikan secara umum.

Banda Aceh, 14 Juli 2025



Sarah Dilariza
NPM: 2109110011

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Keaslian Penelitian.....	9
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	13
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter life crisis</i>	15
3. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	17
4. Indikator <i>Quarter Life Crisis</i>	19
B. <i>Self Awareness</i>	21
1. Pengertian <i>Self Awareness</i>	21
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Awareness</i>	23
3. Aspek-aspek <i>Self Awareness</i>	24
4. Indikator-indikator <i>Self Awareness</i>	27
C. Mahasiswa.....	29
D. Pengaruh <i>Self Awareness</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa.....	30
E. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Identifikasi Variabel Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
1. <i>Self Awareness</i>	34
2. <i>Quarter life crisis</i>	34
C. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Sampel.....	35
D. Metode Pengumpulan Data.....	37

E. Validitas dan Reabilitas.....	39
1. Validitas.....	39
2. Reliabilitas.....	40
F. Teknik Analisis Data.....	40
1. Uji Asumsi.....	40
2. Uji Hipotesis.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Orientasi Kanchah.....	43
1. Profil STIKes Assyifa Aceh	43
2. Visi, Misi, Tujuan dan Sasaran STIKes Assyifa Aceh	44
B. Persiapan Penelitian	47
3. Pengurusan Surat Izin Penelitian.....	47
4. Penyusunan Alat Ukur.....	48
C. Pelaksanaan Penelitian.....	48
D. Hasil Penelitian	50
1. Uji Instrumen.....	50
2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian	53
3. Uji Asumsi.....	56
4. Uji Hipotesis.....	58
E. Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jumlah Sampel Berdasarkan Jenjang Studi	37
Tabel 2	<i>Blue Print</i> Skala <i>Quarter life crisis</i>	38
Tabel 3	<i>Blue Print</i> Skala <i>Self Awareness</i>	38
Tabel 4	Hasil Analisis Diskriminasi Aterm Skala <i>Self Awareness</i> Sebelum Aitem Tidak Bagus Dibuang	51
Tabel 5	Hasil Analisis Diskriminasi Aterm Skala <i>Self Awareness</i> Sesudah Aitem Tidak Bagus Dibuang	51
Tabel 6	Hasil Analisis Diskriminasi Aterm Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum Aitem Tidak Bagus Dibuang.....	51
Tabel 7	Hasil Analisis Diskriminasi Aterm Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Sesudah Aitem Tidak Bagus Dibuang	52
Tabel 8	Hasil Uji Reabilitas Sebelum Aitem Tidak Bagus Dibuang	53
Tabel 9	Hasil Uji Reabilitas Sesudah Aitem Tidak Bagus Dibuang.....	53
Tabel 10	Nilai <i>Mean</i> dan Standar Deviasi Variabel <i>Self Awareness</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i>	54
Tabel 11	Kategorisasi Norma	54
Tabel 12	Hasil Deskripsi Variabel <i>Self Awareness</i>	55
Tabel 13	Hasil Deskripsi Variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	55
Tabel 14	Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 15	Hasil Uji Normalitas (2)	57
Tabel 16	Hasil Uji Linearitas.....	58
Tabel 17	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	59
Tabel 18	Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Angket <i>Try Out</i>	73
Lampiran 2.	Tabulasi Data <i>Try Out</i> Sebelum Aitem dibuang	79
Lampiran 3.	Hasil Uji Reabilitas dan Analisis Diskriminasi Aitem Sebelum Aitem Dibuang	83
Lampiran 4.	Tabulasi Data <i>Try Out</i> Sesudah Aitem dibuang.....	87
Lampiran 5.	Hasil Uji Reabilitas dan Analisis Diskriminasi Aitem Sesudah Aitem Dibuang	91
Lampiran 6.	Angket Penelitian	94
Lampiran 7.	Tabulasi Data Penelitian	100
Lampiran 8.	Hasil Uji Asumsi Klasik	112
Lampiran 9.	Hasil Uji Hipotesis	114
Lampiran 10.	SK Pembimbing.....	115
Lampiran 11.	Surat Permohonan Izin Melakukan Try Out.....	116
Lampiran 12.	Surat Permohonan Izin Penelitian	117
Lampiran 13.	Surat Persetujuan Izin Penelitian.....	118
Lampiran 14.	Biodata.....	119

**PENGARUH *SELF AWARENESS* TERHADAP TINGKAT
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA
STIKES ASSYIFA ACEH**

Sarah Dilariza

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh
sarahdilariza@gmail.com

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan kondisi psikologis yang umum dialami individu pada masa dewasa awal, termasuk mahasiswa, ditandai dengan kebingungan arah hidup, tekanan psikososial, dan ketidakjelasan identitas diri. Dalam kondisi ini, *self awareness* menjadi aspek penting yang membantu individu mengenali diri, merespons tekanan, serta mengambil keputusan sesuai nilai dan tujuan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self awareness* terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa STIKes Assyifa Aceh. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 113 mahasiswa dari 157 populasi yang ada di STIKes Assyifa Aceh, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Likert* melalui penyebaran angket, dan dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *R square* sebesar 0,882. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self awareness* terhadap *quarter life crisis*, dengan kontribusi pengaruh variabel bebas sebesar 88,2%. *Self awareness* berperan penting dalam membantu mahasiswa mengenali dan memahami emosi, membuat keputusan yang tepat, serta menghadapi tuntutan psikososial secara lebih sehat dan adaptif. Oleh karena itu, penguatan kesadaran diri perlu menjadi bagian dari strategi intervensi preventif dalam menghadapi tantangan masa dewasa awal.

Kata kunci: Mahasiswa, *Quarter Life Crisis*, *Self Awareness*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepanjang kehidupan manusia, setiap individu akan melewati setiap tahapan kehidupan. Tahapan yang akan dilalui yaitu masa kanak-kanak, masa remaja, dan masa tua. Setiap tahapan tersebut memiliki tuntutan tugas yang akan dijalankan individu sesuai dengan tingkatan usianya, semakin bertambah usianya maka semakin besar pula beban tugas yang akan dijalankan. Salah satu tahap yang sangat penting dalam kehidupan manusia adalah peralihan dari masa remaja menuju kedewasaan. Pada tahap ini, individu yang mengakhiri masa remajanya akan mulai merasakan meningkatnya tuntutan dan tekanan yang datang dari lingkungan sekitarnya. Fase ini sering disebut sebagai *emerging adulthood*.

Arnet (2004) memperkenalkan konsep *emerging adulthood*, yaitu fase peralihan antara masa remaja dan dewasa yang biasanya terjadi pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Pada periode ini, individu menghadapi berbagai tekanan atau tuntutan, baik dalam hal keterampilan maupun pengetahuan yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Tuntutan tersebut tidak hanya menyangkut pencapaian keterampilan dan pengetahuan, tetapi juga berkaitan dengan pengambilan keputusan penting yang akan memengaruhi arah kehidupan mereka di masa mendatang. Masa transisi ini dianggap sangat penting dalam proses perkembangan individu, karena pada tahap ini individu berusaha menemukan identitas diri sekaligus menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Lestari, Masluchah, & Mufidah, 2022).

Laurenza dan Nugraheni (2024) menjelaskan bahwa pada masa *emerging adulthood*, individu rentan mengalami krisis apabila kurang mempersiapkan diri untuk beradaptasi dengan dunia sosial. Masalah yang muncul pada fase ini cenderung lebih kompleks dibandingkan dengan fase sebelumnya, karena individu menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan dari lingkungan sekitar. Kondisi ini dapat memicu reaksi emosional ketika menghadapi masa transisi tersebut. Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) menambahkan bahwa individu yang memberikan respons negatif terhadap fase ini berpotensi mengalami krisis emosional, yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, kesepian, keraguan terhadap kemampuan diri, dan ketakutan akan kegagalan.

Gambaran kondisi yang dijelaskan di atas dikenal dengan istilah *quarter life crisis*. Menurut Lestari dkk (2022) *Quarter life crisis* merupakan krisis emosional yang dialami individu selama masa transisi dari remaja ke dewasa muda, krisis ini muncul sebagai respons terhadap puncak ketidakstabilan, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan hidup, serta timbulnya perasaan panik dan tidak berdaya.

Krisis ini lebih rentan terjadi pada masa *emerging adulthood*, karena individu memiliki keinginan untuk hidup mandiri tetapi juga merasa cemas terhadap masa depan (Riyanto & Andini, 2021). Pamungkas dan Hendrastomo (2024) menyebutkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung merasakan keraguan terhadap diri sendiri, kurang percaya diri, ketidakberdayaan, stres, emosi yang tidak stabil, ketakutan akan kegagalan, serta perasaan terasing dari lingkungan sekitar.

Mahasiswa termasuk ke dalam usia *emerging adulthood*. Mahasiswa sering kali rentan mengalami *quarter life crisis* karena berada dalam fase transisi penuh tekanan dan ketidakpastian. Berbagai tuntutan, baik dari keluarga, akademik, maupun sosial, sering kali memicu kecemasan, dengan ekspektasi tinggi terhadap keberhasilan akademik dan masa depan yang bisa memengaruhi kesejahteraan emosional. Tekanan akademik, tugas, ujian, dan ketidakpastian mengenai karier pasca kelulusan menambah stres yang mahasiswa rasakan.

Krisis identitas kerap muncul ketika mahasiswa mulai mempertanyakan tujuan hidup dan nilai-nilai pribadi. Pengaruh media sosial, yang mendorong perbandingan dengan orang lain, turut memperburuk kondisi ini, serta berkurangnya dukungan sosial keluarga yang terhambat oleh kesibukan akademik dan kemajuan teknologi (Khafidza & Andjarsari, 2023). Tantangan untuk mandiri secara finansial juga semakin memperberat situasi, menjadikan mahasiswa kelompok yang sangat rentan terhadap fenomena *quarter life crisis*. Semua tekanan ini memperburuk kesehatan mental mahasiswa, memicu gejala seperti kepanikan dan perasaan tak berdaya, yang merupakan bagian dari *quarter life crisis*.

Penelitian yang dilakukan oleh Riyanto dan Andini (2021) mengungkapkan bahwa 86% lulusan mahasiswa Unika Musi Charitas pada periode 2019-2020 mengalami *quarter life crisis*. Selanjutnya, penelitian oleh Sandani dan Rusli (2024) menemukan bahwa 40% dari 50 mahasiswa partisipan merasa cemas terkait dengan karier atau pekerjaan mereka. Kecemasan ini muncul akibat ketidakjelasan mengenai pilihan karier setelah menyelesaikan pendidikan

di perguruan tinggi. Hal ini selaras dengan penelitian Melandono dan Sarajar (2024), yang menunjukkan bahwa 34,7% mahasiswa berada dalam kategori sedang, sementara 23% berada dalam kategori tinggi.

Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi terkait *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa. Fase ini memang menjadi bagian dari pengalaman yang akan dialami oleh mahasiswa. Nash dan Murray (2010) menyebutkan bahwa faktor dari eksternal yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis* pada individu adalah hubungan relasi sosial (keluarga, pasangan hidup serta teman disekitar lingkungan terdekat), tantangan akademis, serta kehidupan dalam hal pekerjaan.

Mengacu pada faktor-faktor eksternal yang telah disebutkan, fenomena *quarter life crisis* secara nyata terjadi di lingkungan pendidikan, termasuk di salah satu institusi di Banda Aceh, yaitu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Assyifa Aceh, sebuah perguruan tinggi yang berfokus pada bidang kesehatan. Di tengah proses pendidikan yang menuntut komitmen tinggi, mahasiswa di STIKes Assyifa Aceh dihadapkan pada berbagai tekanan yang dapat memicu terjadinya *quarter life crisis*.

Tekanan ini bersumber dari berbagai faktor, seperti tuntutan akademik yang berat, keadaan finansial, ketidakpastian akan masa depan, serta ekspektasi keluarga atau masyarakat yang tinggi. Situasi ini semakin diperparah oleh pandangan bahwa bidang kesehatan merupakan profesi yang bergengsi, sehingga mahasiswa merasa harus memenuhi standar karier yang tinggi. Akibatnya, banyak mahasiswa kesulitan dalam mengelola berbagai tantangan yang dihadapi.

Kondisi ini selaras dengan hasil pra-penelitian (wawancara) yang dilakukan oleh peneliti terhadap empat mahasiswa STIKes Assyifa Aceh yang berinisial W, D, A, dan S terkait fenomena *quarter life crisis* yang dilakukan pada tanggal 19 November 2024, Wawancara pertama dilakukan dengan mahasiswa berinisial W. Dalam wawancara tersebut, W mengatakan:

“Karena aku ngeliat orang lain. Misalnya temen-temen yang udah punya bisnis, penghasilannya nggak tergantung sama orang tua, jadi bisa beli apa aja. Aku sih masih bingung, karena aku merasa belum punya skill. Misalnya kayak kemampuan jahit, atau keterampilan dasar lainnya. Aku juga nggak suka kerja kantoran, nggak suka diatur-aturlah gitu. Kalau aku kerja, maunya yang fleksibel, yang bisa istirahat kalau capek. Aku nggak suka yang ada aturannya kayak cuti, terbatas, nggak bisa sembarangan. Dulu, aku sempat mikir mau buka butik, tapi sekarang masih bingung mau kemana. Akhir-akhir ini overthinking, takut nggak tahu nanti setelah kuliah mau gimana, karena banyak banget mikirin masa depan dan dibandingin sama orang lain yang udah sukses. Tapi, aku pengen kerja yang sesuai sama passion, yang bisa ngasih uang dan bahagia.” (W, 21 Tahun)

Kemudian peneliti melakukan wawancara pada mahasiswa berinisial D.

Dalam wawancara D mengungkapkan bahwa:

“Sebenarnya kan aku tu masih bingung. Masih nggak tahu apa aku harus lanjut ke profesi apoteker atau langsung kerja aja. Dua-duanya tu kek punya risiko dan tanggung jawab masing-masing kan. Kalo misalnya aku lanjut kuliah, ya butuh biaya dan waktu lagi, terus ada kepikiran langsung kerja juga kan, Cuma itulah kek bingung aja gitu. Rasanya kayak keputusan besar yang bakal ngaruh ke hidup aku ke depannya kan” (D, 21)

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara kepada seorang mahasiswa yang berinisial A, dalam wawancara A mengatakan:

“Ya ada sih rasa khawatir, soalnya ya aku takut takut gak bisa kayak memenuhi ekspektasi keluarga gitu si, ya jujur aku sendiri aja gak tau kelebihan aku apa dan lagi saat ini gak punya pekerjaan tetap ataupun pengalaman kerja yg lama gitu jadinya ya untuk kedepannya aku takut gak sempet aja waktunya buat ngebahagiain keluarga aku sendiri orang tua aku aku juga punya tanggungan adekku yg semakin lama juga semakin

besar nantinya juga dia jadi tanggung jawab aku kalau papaku udah ga ada. takutnya lebih kearah finansial si aku kayaknya aku, sama yaa itu tuntutan dari keluarga besar yg saat ini menjadi beban buat aku kayak aku itu harus bisa lebih dari saudaa-saudara" aku ya kalau bisa minimal setara si soalnya keluarga aku ini dibilang ya masih dibawah saudara-saudara ku itu." (A, 20)

Pada wawancara terakhir yang dilakukan pada mahasiswa berinisial F, dalam wawancara mengatakan:

"Akhir-akhir ini aku sering ngerasa lagi di fase yang kayak hidup tuh tiba-tiba penuh tekanan, penuh pertanyaan. Setelah lulus D3, aku malah makin bingung, mau lanjut S1 atau langsung kerja. Di satu sisi, pengen cepet kerja biar bisa bantu orang tua, ngerasain mandiri, dan nggak ngerepotin terus. Tapi di sisi lain, aku juga mikir kalau nggak lanjut kuliah, nanti takutnya nyesel karena saingannya makin banyak, dan peluang kerja bisa aja terbatas. Semua itu bikin aku overthinking tiap hari, ngerasa kayak hidup tuh stuck dan nggak tahu harus ngelangkah ke mana." (S, 20 Tahun)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, mahasiswa STIKes Assyifa Aceh terlihat mengalami fenomena *quarter life crisis* yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa diantaranya adalah kebiasaan membandingkan pencapaian dengan orang lain, ketidakjelasan arah karier di masa depan, ekspektasi dari keluarga, dan kondisi finansial. Faktor yang paling dominan adalah ketidakjelasan karier, terutama kebimbangan dalam menentukan pilihan antara melanjutkan studi profesi atau langsung bekerja, yang semakin diperburuk oleh tekanan dari keluarga. Pamungkas dan Hendrastomo (2024) menjelaskan bahwa tuntutan keluarga dan masyarakat untuk segera mencapai kesuksesan, baik secara finansial maupun dalam kehidupan pribadi, meningkatkan beban emosional yang dialami oleh mahasiswa.

Selain itu, kondisi finansial juga menjadi salah satu sumber kekhawatiran bagi mahasiswa STIKes Assyifa Aceh. Aisyah dkk (2023) menyebutkan bahwa tekanan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi dan menentukan jalur karier yang sesuai sering kali diperburuk oleh ketidakpastian finansial setelah lulus. Ketidakpastian ini semakin diperparah oleh pengaruh media sosial, di mana mahasiswa sering merasa "tertahan" ketika melihat teman sebaya yang terlihat lebih sukses. Hal ini memicu rasa kurang percaya diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Pikiran dan perasaan negatif yang muncul selama fase *quarter life crisis* berdampak signifikan pada kehidupan individu, termasuk dalam menjalani aktivitas sehari-hari, menjalin relasi, beradaptasi, memenuhi kebutuhan hidup, serta memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan (Yassar & Maraji's, 2024). Jika tidak dihadapi dengan baik, *quarter life crisis* dapat membuat individu semakin terjebak dalam lingkaran depresi yang berpotensi memicu keinginan untuk mengakhiri hidup.

Quarter life crisis dalam sudut pandang psikologis seringkali menyebabkan kecemasan, depresi, dan stres berkepanjangan. Individu yang mengalaminya cenderung merasa bingung, kehilangan harapan, serta kesulitan mengelola tekanan hidup. Penelitian oleh Melalondo dan Sarajar (2024) juga mengungkapkan bahwa depresi dan kecemasan selama fase *quarter life crisis* kerap disertai gangguan tidur, seperti insomnia atau tidur berlebihan, yang semakin memperburuk kondisi kesehatan mental.

Fase *quarter life crisis* sering kali menjadi momen ketika individu dihadapkan pada pertanyaan-pertanyaan mendalam mengenai diri sendiri, seperti tujuan hidup, pilihan karier, dan identitas pribadi. Hal ini dapat menyebabkan kebingungan dan perasaan terasing, terutama bagi individu yang kurang memiliki pengalaman hidup dan keterampilan dalam mengelola emosi dan pikiran yang dimilikinya. Untuk itu, penting untuk mengidentifikasi kemampuan diri dalam memahami situasi yang sedang dihadapi dan mengembangkan perilaku yang lebih realistis dalam menanggapi tantangan (Putri, Noviekayati, & Rina, 2024).

Self awareness adalah kemampuan individu untuk mengenali perasaan dan pikirannya sendiri, memahami serta membedakan berbagai emosi yang dirasakan, sekaligus menyadari bagaimana perilakunya memengaruhi orang lain (Putri & Ferry, 2024). *Self awareness* merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali emosi, nilai-nilai, dan tujuan hidupnya. Individu yang memiliki kesadaran terhadap emosinya cenderung lebih mampu mengelola respons terhadap tekanan, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan stres yang sering terjadi selama fase *quarter life crisis* (Laurenza & Rahayu, 2024).

Kurangnya *self awareness* membuat individu rentan dalam mengelola emosi, seperti kesulitan mengatur perasaan dan memotivasi diri (Yolanda & Primanita, 2023). *Quarter life crisis* pada mahasiswa menjadi isu penting karena berdampak pada kesehatan mental dan produktivitas. Pada situasi tersebut, *self awareness* merujuk pada kemampuan individu untuk menyadari kapasitas serta batasan diri sendiri. Oleh karena itu, peneliti tertarik mengeksplorasi pengaruh *self awareness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa STIKes Assyifa Aceh.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah pengaruh *self awareness* terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa STIKes Assyifa Aceh?

C. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya yang mempunyai karakteristik yang sedikit sama dengan tema, kajian, meskipun berbeda dalam kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel teknik pengumpulan data, dan analisis data yang dilakukan. Penelitian yang akan dilakukan yaitu mengenai “Pengaruh *Self Awareness* terhadap Tingkat *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa STIKes Assyifa Aceh” karya ilmiah penelitian sebelumnya yang mendukung keaslian penelitian skripsi dan menjadi sebuah perbandingan terhadap judul penelitian, yaitu:

1. Penelitian oleh Elvadiana, Siregar, dan Chalidaziah tahun 2023 dengan judul Hubungan *Self awareness* Dengan *Quarter life crisis* pada Siswa Man 1 Langsa. Penelitian ini berfokus untuk mengkaji gambaran kesadaran diri dan *Quarter life crisis* pada siswa MAN 1 Langsa. Penelitian ini juga mengkaji hubungan antara kesadaran diri dengan *quarter life crisis*. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasi kuantitatif. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kesadaran diri siswa MAN 1 Langsa tergolong tinggi, yaitu 52,4% dan *Quarter life crisis* tergolong sedang, yaitu 46,8%. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara kesadaran diri dengan *Quarter life crisis* dengan nilai sig sebesar 0,006. Koefisien korelasi sebesar -

0,263 atau 26,3%. Semakin tinggi kesadaran diri maka semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah kesadaran diri, semakin tinggi pula *quarter life crisis*. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat argumen bahwa kesadaran diri memegang peranan penting dalam mengatasi terjadinya *quarter life crisis*.

2. Penelitian oleh Yolanda dan Primanita pada tahun 2023 dengan judul Hubungan *Self awareness* dan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP. Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *self awareness* dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa akhir psikologi UNP. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 131 sampel dengan teknik *incidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self awareness* dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa akhir psikologi UNP dengan nilai $r = -0,486$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).
3. Penelitian oleh Nafi tahun 2024 dengan judul Hubungan *Self awareness* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jombang. Penelitian ini melibatkan 103 mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Jombang sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* dengan metode *purposive sampling* secara acak. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson*, diperoleh koefisien korelasi (r^2) sebesar $-0,768$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self awareness* dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Jombang.

4. Penelitian Racmania dan Fuadah (2023) dengan judul *Emotional Self-Awareness and Quarter Life Crisis in Final Year of Undergraduate Nursing Students* bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesadaran diri emosional dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan. Menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* dan total sampling sebanyak 87 responden, data dikumpulkan melalui kuesioner kesadaran diri dan *quarter life crisis*, lalu dianalisis dengan uji *Spearman Rank*. Hasil menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kesadaran diri emosional dan *quarter life crisis* ($p = 0,018$; $r = -0,54$). Faktor yang memengaruhi keduanya meliputi aspek internal (pikiran, emosi, eksplorasi identitas, agama) dan eksternal (lingkungan, hubungan, pekerjaan). Peneliti merekomendasikan introspeksi diri dan komunikasi terbuka sebagai strategi mengatasi krisis.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self awareness* terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa STIKes Assyifa Aceh.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman serta menghadirkan perspektif baru mengenai pengaruh *self awareness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Selain itu, temuan ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi bermakna bagi pengembangan kajian keilmuan di bidang

psikologi, khususnya terkait perkembangan individu pada masa transisi dewasa awal. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi akademisi, praktisi, maupun lembaga pendidikan dalam merancang intervensi atau program pengembangan diri yang relevan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan untuk menambah wawasan ilmiah serta memperkaya referensi dalam penelitian psikologi generasi muda. Penelitian ini membuka peluang untuk mengembangkan studi lanjutan yang lebih spesifik, misalnya faktor-faktor lain yang memengaruhi *quarter life crisis* atau efektifitas program *self awareness* bagi generasi muda di Aceh.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk lebih memahami pentingnya *self awareness* dalam menghadapi tantangan *quarter life crisis*, sehingga mampu menemukan solusi atau strategi *coping* yang tepat.

c. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak kampus dalam merancang program pengembangan diri atau kegiatan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Memberikan informasi kepada orang tua, pendidik, atau masyarakat umum tentang pentingnya *self awareness* sebagai langkah preventif terhadap *quarter life crisis* pada generasi muda.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter-life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 melalui sebuah studi yang dilakukan terhadap populasi muda di Amerika Serikat menjelang pergantian abad ke-21. Penelitian ini memusatkan perhatian pada individu yang baru saja menyelesaikan masa studi di perguruan tinggi dan mulai memasuki fase kehidupan yang ditandai dengan peningkatan tanggung jawab. Kelompok usia 18 hingga 29 tahun yang disebut *twentysomethings* oleh Robbins dan Wilner berada dalam fase transisi dari masa remaja menuju kedewasaan. Pada tahap ini, individu cenderung lebih rentan mengalami *quarter-life crisis* sebagai respons terhadap berbagai situasi, seperti ketidakstabilan dalam kehidupan, perubahan yang berlangsung secara terus-menerus, banyaknya pilihan hidup yang harus diambil, serta timbulnya perasaan cemas dan keputusasaan (Robbins & Wilner, 2001).

Adapun Menurut Lestari dkk (2022), *quarter life crisis* merupakan bentuk krisis emosional yang dialami individu selama fase transisi dari masa remaja menuju dewasa muda. Krisis ini timbul sebagai respons terhadap berbagai kondisi, seperti meningkatnya ketidakstabilan, perubahan yang terjadi secara berkelanjutan, serta kompleksitas pilihan hidup yang harus dihadapi. Umumnya, kondisi ini disertai perasaan panik dan ketidakberdayaan dalam menghadapi tuntutan perkembangan pada tahap tersebut.

Menurut Atwood dan Scholtz (2008) dalam masa *quarter life crisis* individu sering kali dihadapkan pada berbagai pilihan hidup, seperti karier, pendidikan, keuangan, dan pernikahan. Pada saat yang sama, individu juga mengalami krisis identitas, termasuk harapan terhadap gambaran diri, pekerjaan ideal, serta pasangan yang dianggap mampu melengkapi dirinya. Ketika tidak memiliki panduan dalam menjalani kehidupan, individu cenderung melakukan pencarian jati diri untuk lebih memahami diri, tujuan hidup, dan rencana masa depan. Proses ini sering kali melibatkan pergantian hubungan dan pekerjaan dalam upaya menemukan kebahagiaan serta mencapai tujuan hidup.

Kurniawati dkk (2024) menambahkan bahwa *quarter life crisis* kerap muncul ketika realitas kehidupan seseorang tidak sejalan dengan harapan atau rencana yang telah dirancang. Situasi ini dapat menimbulkan perasaan frustrasi, kebingungan, serta ketakutan dalam menghadapi masa depan. Tekanan untuk memenuhi standar sosial dan ekonomi yang sering kali tidak realistis semakin memperburuk kondisi tersebut.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah krisis emosional yang dialami individu usia 18–29 tahun dalam transisi menuju dewasa muda. Krisis ini dipicu oleh ketidakstabilan hidup, perubahan terus-menerus, banyaknya pilihan, dan tekanan sosial. Selain itu, individu sering menghadapi krisis identitas dan melakukan pencarian jati diri untuk memahami tujuan hidup serta merancang masa depan, yang sering melibatkan pergantian hubungan atau pekerjaan.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Quarter life crisis*

Arnett (2004) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal berasal dari individu sendiri, terutama karena berada dalam fase *adulthood*, dengan karakteristik sebagai berikut:

- 1) *Identity exploration*, yaitu proses pencarian jati diri yang dilakukan secara serius. Proses ini kerap menimbulkan kebingungan dan kecemasan karena berkaitan dengan pengambilan keputusan penting dalam hidup.
- 2) *Instability*, menggambarkan adanya perubahan gaya hidup yang berlangsung secara dinamis dan sering kali tidak sesuai dengan rencana, sehingga menimbulkan tekanan pada individu yang belum siap menghadapinya.
- 3) *Being self focused*, yakni kondisi di mana tanggung jawab atas keputusan hidup sepenuhnya berada pada individu, meskipun terdapat pengaruh atau masukan dari lingkungan sekitar.
- 4) *Feeling in-between*, yaitu perasaan berada di antara tahap remaja dan dewasa. Individu pada fase ini umumnya belum sepenuhnya mandiri, baik secara finansial maupun dalam pengambilan keputusan.
- 5) *The age of possibilities*, mengacu pada masa ketika individu memiliki harapan besar terhadap masa depan, namun harapan tersebut sering kali menimbulkan kekhawatiran apabila terasa sulit untuk diwujudkan.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal mencakup pengaruh dari luar individu, seperti hubungan dengan teman, pasangan, keluarga, tantangan akademik, serta pekerjaan dan karier.

Melati (2024) menjelaskan beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *quarter life crisis*, yaitu sebagai berikut:

- a. Kesehatan mental yang rendah, kesehatan mental yang positif menjadi aspek penting dalam kehidupan individu. Kondisi ini mendukung kemampuan untuk beradaptasi, mengelola tekanan, dan menjalin hubungan yang baik, terutama saat menghadapi perubahan hidup yang signifikan.
- b. Keberfungsian keluarga yang kurang, keluarga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional. Ketika fungsi keluarga kurang optimal, individu cenderung merasa lebih khawatir terhadap ketidakpastian masa depan, khususnya terkait karier, hubungan sosial, dan kehidupan pribadi, yang dapat memicu krisis.
- c. Intoleransi terhadap ketidakpastian, ketidakmampuan menerima situasi yang tidak pasti menjadi salah satu penyebab utama *quarter life crisis*. Individu berusia 20–29 tahun lebih rentan terhadap stres akibat tantangan hidup, seperti memilih karier, hubungan, dan tujuan hidup. Ketidakmampuan menghadapi ketidakpastian ini dapat memicu kecemasan, stres, dan perasaan kehilangan kendali.

Sari dan Prastiti (2021) mengidentifikasi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya *quarter life crisis* pada generasi milenial.

Faktor-faktor tersebut meliputi:

- a. Pengaruh media sosial.
- b. Tingkat pendidikan.
- c. Pekerjaan yang dijalani saat ini.
- d. Dukungan yang diberikan oleh keluarga.
- e. Tekanan yang berasal dari lingkungan sekitar.
- f. Keselarasan antara aspirasi pribadi dengan harapan yang ada di lingkungan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dilihat bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, yang mencakup pencarian identitas diri, perubahan hidup yang tidak terduga, tekanan dari lingkungan sosial dan pekerjaan, serta tantangan dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan dapat memperburuk krisis pada individu yang mengalami fase transisi menuju kedewasaan.

3. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (2001) mengidentifikasikan beberapa aspek yang terkait dengan *quarter life crisis* yaitu:

- a. **Kebimbangan dalam pengambilan keputusan**, banyaknya pilihan hidup dapat memicu kebingungan dan ketakutan, karena keputusan yang diambil dianggap memiliki dampak yang signifikan terhadap masa depan.

- b. **Putus asa**, rasa putus asa sering kali muncul akibat kegagalan atau hasil yang tidak memuaskan. Hal ini menyebabkan individu kehilangan keyakinan diri dan merasa bahwa usaha yang dilakukan sia-sia.
- c. **Penilaian diri yang negatif**, individu sering membandingkan diri dengan orang lain dan merasa lebih rendah, meskipun banyak yang mengalami kesulitan serupa.
- d. **Terjebak dalam situasi sulit**, lingkungan hidup atau aktivitas tertentu dapat membuat individu merasa terperangkap, sehingga menyulitkan untuk membuat keputusan atau mencari alternatif lain.
- e. **Cemas**, tekanan dari ekspektasi dan ketakutan akan kegagalan menyebabkan individu merasa cemas dan tidak nyaman dalam bertindak.
- f. **Tertekan**, tekanan sering kali muncul dari harapan masyarakat terhadap keberhasilan individu, terutama di kalangan mahasiswa.
- g. **Khawatir terhadap relasi interpersonal**, kekhawatiran muncul dalam menjaga hubungan dengan pasangan, teman, keluarga, dan menyeimbangkannya dengan karier.

Menurut Petrov, Robinson, dan Arnett (2022), *quarter life crisis* terdiri dari tiga aspek utama yaitu:

- a. **Disconnection dan distress**

Tekanan besar muncul karena mekanisme koping yang sebelumnya efektif tidak lagi berfungsi. Perasaan cemas, depresi, dan kehilangan kendali terhadap hidup sering terjadi, diperburuk oleh ketidakmampuan mengatasi masalah serta penilaian negatif dari orang lain.

b. Lack of Clarity dan control

Krisis ini menyebabkan hilangnya kejelasan dan kendali atas hidup. Solusi sering dicari melalui buku *self help* atau spiritualitas sebagai upaya pencarian diri.

c. Transition dan turning Point

Aspek ini mencakup perubahan besar dalam hubungan dan peran eksternal, seperti pergeseran karier dan dinamika hubungan interpersonal. Tantangan utama meliputi perbedaan pandangan dengan orang tua dan adaptasi terhadap situasi baru.

Berdasarkan pemaparan di atas, *quarter life crisis* dapat terjadi akibat ketidakpastian, keputusasaan, penilaian diri yang negatif, kecemasan, dan tekanan sosial. Individu yang mengalami hal ini akan merasa terjebak dalam situasi sulit dan khawatir tentang hubungan interpersonalnya serta merasa kesulitan untuk mempertahankan kepastian dan kendali atas kehidupannya.

4. Indikator *Quarter Life Crisis*

Robbins (2004) mengungkapkan enam tanda seseorang mengalami *quarter life crisis*:

- a. **Tidak tahu apa yang diinginkan**, kecemasan muncul karena sulit menemukan gairah hidup atau tujuan yang diinginkan.
- b. **Usia 20-an tidak sesuai harapan**, masa muda yang diharapkan bebas tanggung jawab justru diisi keraguan, kesepian, dan kebingungan.
- c. **Takut gagal**, rasa takut bahwa kegagalan akan berdampak luas pada hidup dan menurunkan harga diri.

- d. Sulit untuk melepaskan diri dari kehidupan masa kecil, terperangkap di antara masa remaja dan dewasa tanpa mengetahui cara untuk melanjutkan hidup.
- e. **Ragu mengambil keputusan**, ketakutan bahwa pilihan saat ini akan berdampak permanen dan sulit diperbaiki.
- f. **Selalu membandingkan diri**, membandingkan diri dengan teman sebaya atau standar pribadi yang tidak realistis, menciptakan rasa kekurangan.

Putri (2019) menyebutkan sejumlah karakteristik atau ciri-ciri yang umumnya dialami individu ketika mengalami *quarter-life crisis*. Adapun ciri-ciri tersebut antara lain:

- a. *Clueless*, tidak memahami identitas diri.
- b. **Terlalu banyak pilihan**, memiliki terlalu banyak opsi untuk masa depan sehingga menimbulkan kebingungan dalam mengambil keputusan yang tepat.
- c. *Indecisive*, kurang mampu berkomitmen.
- d. *Hopeless*, mudah merasa putus asa atau menyerah.
- e. **Cemas tentang masa depan**, sering mengalami kecemasan terkait ketidakpastian masa depan.

Adapun menurut Allison (2010), terdapat beberapa karakteristik yang mendefinisikan *quarter life crisis*, yaitu:

- a. Frustrasi dalam aspek percintaan dan dunia kerja, individu sering mengalami ketidakpuasan dalam hubungan percintaan serta dalam konteks pekerjaan.

- b. Kebingungan mengenai identitas, banyak individu merasa tidak jelas mengenai identitas diri, yang dapat menambah ketidakpastian dalam hidup.
- c. Rasa tidak aman terkait masa kini dan masa depan, terdapat rasa tidak aman yang sering muncul terkait dengan kondisi saat ini, masa depan yang dekat, serta tujuan jangka panjang. Selain itu, individu sering kali dihantui oleh pertanyaan mengenai masa depan dan refleksi terhadap apa yang telah atau belum dilakukan saat ini, yang dapat memengaruhi arah hidup di masa mendatang.

Berdasarkan penjelasan indikator di atas, *quarter life crisis* ditandai dengan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai tujuan hidup, identitas diri, dan masa depan. Individu sering merasa takut gagal, ragu dalam mengambil keputusan, dan merasa terjebak antara masa muda dan dewasa. Selain itu, muncul kecemasan tentang masa depan, perasaan putus asa, dan sering membandingkan diri dengan orang lain.

B. *Self Awareness*

1. Pengertian *Self Awareness*

Menurut Goleman (1995) *self awareness* adalah salah satu komponen utama dalam kecerdasan emosional yang memiliki peran signifikan dalam membentuk perilaku adaptif individu. *Self awareness* mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri, memahami motivasi, serta mengevaluasi respons terhadap berbagai situasi. *Self awareness*, atau yang dikenal sebagai kesadaran diri, merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali dan

memahami emosi, pikiran, serta perilaku yang dimiliki, termasuk pengaruhnya terhadap orang lain dan lingkungan sekitar.

Soedarsono (2003) mengungkapkan bahwa kesadaran diri adalah manifestasi dari identitas pribadi seseorang. Seseorang dapat disebut memiliki identitas diri ketika dalam dirinya tercermin berbagai aspek, seperti penampilan, rasa cipta dan karsa, sistem nilai (*value system*), cara pandang (*attitude*), serta perilaku (*behavior*) yang dimilikinya.

Carden, Jones, dan Passmore (2021) mendefinisikan *self awareness* sebagai cakupan berbagai komponen yang dapat ditingkatkan melalui fokus, evaluasi, dan umpan balik. *Self awareness* memungkinkan individu memahami kondisi internalnya, seperti emosi, kognisi, dan respons fisiologis, yang mendorong perilaku individu termasuk kepercayaan, nilai-nilai, dan motivasi. Selain itu, *self awareness* juga mencakup pemahaman tentang bagaimana aspek-aspek tersebut memengaruhi serta berdampak pada orang lain.

Menurut Eurich (2018), *self awareness* pada dasarnya merupakan kemampuan untuk melihat diri sendiri dengan jernih, memahami siapa dirinya, bagaimana orang lain memandangnya, serta bagaimana peran individu dalam dunia di sekitar.

Berdasarkan beberapa definisi dapat disimpulkan bahwa *self awareness* adalah kemampuan untuk memahami emosi, pikiran, dan perilaku diri, termasuk dampaknya terhadap orang lain dan lingkungan. Sebagai bagian penting dari kecerdasan emosional, kesadaran diri mencerminkan identitas pribadi dan membantu individu mengenali dirinya serta perannya dalam lingkungan sosial.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Awareness*

Menurut Soedarsono (dalam Malikhah, 2013), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *self awareness*, yaitu:

a. Sistem nilai (*value system*)

Proses pengembangan manusia, perhatian difokuskan pada faktor-faktor non-material dan nilai-nilai yang sudah ada. Prinsip ini membentuk kesadaran diri yang berkaitan dengan aspek kejiwaan. Tiga komponen dalam sistem nilai ini mencakup kesadaran moral, harga diri, dan pengabdian kepada Tuhan Yang Maha Esa.

b. Cara pandang (*attitude*)

Terdapat dua komponen yang membentuk *attitude*, yaitu:

- 1) **Kebersamaan**, yang melibatkan penilaian orang lain terhadap diri sendiri, baik dalam hal kelebihan maupun kekurangan, serta keteladanan yang diperoleh dari orang lain.
- 2) **Kecerdasan**, yang merupakan elemen penting dalam pembentukan pribadi yang berkualitas dan memiliki ketahanan karakter.

c. Perilaku (*behavior*)

Kesadaran diri ditunjukkan melalui sikap-sikap baik, seperti kebaikan terhadap orang lain, dan tercermin melalui rasa hormat dan penghargaan terhadap orang lain. Individu dapat menunjukkan kesadaran diri yang sesungguhnya dengan menunjukkan kemurahan hati yang tulus, sopan santun, ketahanan, kreativitas, kelincahan dalam bertindak, dan semangat yang tidak pernah menyerah.

Djupri dan Sulistia (2021) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *self awareness*, antara lain:

- a. Pikiran dan perasaan.
- b. Motivasi.
- c. Tingkah laku.
- d. Pengetahuan.
- e. Lingkungan.

Berdasarkan penjelasan beberapa faktor di atas, *self awareness* dipengaruhi oleh nilai, perspektif, tingkah laku, pikiran, perasaan, motivasi, pengetahuan, dan lingkungan. Faktor-faktor ini membentuk kepribadian yang tangguh, sikap bijaksana, dan kepercayaan diri.

3. Aspek-aspek *Self Awareness*

Menurut Goleman (1995), terdapat tiga aspek yang mendefinisikan *self awareness* yaitu:

- a. *Emotional Self Awareness*

Aspek ini merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali emosi atau perasaan yang sedang dialami serta memahami dampaknya. Individu tidak hanya dapat mengidentifikasi emosi dan perasaan, tetapi juga mampu membedakan antara keduanya.

- b. *Accurate Self Assessment*

Aspek ini berkaitan dengan pengetahuan individu mengenai kekuatan dan kelemahan diri. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik akan mampu memahami potensi yang dimiliki.

c. *Self Confidence*

Aspek ini mencerminkan adanya kesadaran yang tinggi terhadap harga diri dan kemampuan yang dimiliki. Individu dengan kepercayaan diri yang kuat umumnya memiliki pemahaman yang jelas tentang dirinya sendiri. Pemahaman tersebut terbentuk melalui proses refleksi terhadap kekuatan dan kelemahan diri, sehingga memungkinkan individu untuk merumuskan strategi yang tepat dalam menghadapi berbagai situasi.

Baron, Branscombe, dan Byrne (2004) mengklasifikasikan *self awareness* ke dalam tiga kategori, yaitu:

a. *Subjective self awareness*

Kategori ini mengacu pada kemampuan individu dalam membedakan diri dari lingkungan fisik dan sosial, serta memahami sikap yang ditampilkan dapat memengaruhi persepsi orang lain terhadap dirinya.

b. *Objective self awareness*

Kategori ini menggambarkan kemampuan individu untuk menjadi objek perhatian bagi dirinya sendiri. Hal ini mencakup kesadaran terhadap tugas dan tanggung jawab yang dimiliki.

c. *Symbolic self awareness*

Kategori ini mencerminkan kemampuan individu dalam membentuk gambaran abstrak tentang dirinya, termasuk keterampilan berkomunikasi, membangun relasi, menetapkan tujuan, mengevaluasi diri, serta mengembangkan sikap yang mendukung perlindungan diri dari ancaman luar.

Menurut Ahmad (2008), *self awareness* dalam individu terdiri dari beberapa aspek, yaitu:

a. *Self Concept*

Self concept merujuk pada citra yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri. Konsep ini merupakan perpaduan dari kepercayaan individu mengenai aspek psikologis, karakteristik, sosial, dan emosional yang dimiliki.

b. *Self Esteem*

Self esteem memiliki peran penting sebagai dasar dalam membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Dalam psikologi, harga diri berfungsi untuk menyatukan berbagai aspek kepribadian agar terbentuk pribadi yang utuh, mampu beradaptasi, dan bersikap positif. Sepanjang kehidupan, harga diri juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kemampuan individu dalam mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan dirinya dengan baik.

c. *Multiple selves*

Konsep *multiple selves* muncul ketika individu menjalani berbagai peran dalam kehidupan sehari-hari, menjalin hubungan sosial, atau memiliki tujuan tertentu. Dalam konteks hubungan antarpribadi, individu mengembangkan dua bentuk konsep diri yang saling berkaitan. Pertama, terdapat cara individu memandang diri sendiri dan cara individu memandang orang lain dalam interaksi sosial. Kedua, terbentuk identitas yang berbeda berdasarkan bagaimana individu mengevaluasi dan

memahami dirinya. Sebagian dari konsep diri ini mencerminkan jati diri yang sebenarnya, sedangkan sebagian lainnya menggambarkan diri ideal yang ingin dicapai. Identitas yang terbentuk ini menunjukkan adanya dua dimensi kesadaran diri, yaitu kesadaran diri pribadi dan kesadaran diri publik.

Berdasarkan uraian mengenai berbagai aspek yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *self awareness* merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengevaluasi dirinya secara menyeluruh, baik dari dimensi emosional, fisik, maupun sosial. Kemampuan ini mencakup kesadaran terhadap emosi yang dirasakan, pengenalan terhadap kekuatan dan kelemahan pribadi, tingkat keyakinan diri, serta pemahaman atas tanggung jawab dan identitas diri.

4. Indikator-indikator *Self Awareness*

Menurut Goleman (1995) *self awareness* pada individu dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator, sebagai berikut:

a. Kemampuan mengenali perilaku diri sendiri

Individu mampu mengidentifikasi emosi yang sedang dialami, memahami penyebab munculnya emosi tersebut, mengenali perilaku yang ditampilkan, serta menyadari konsekuensi dari perilaku tersebut terhadap orang lain di sekitarnya.

b. Kesadaran akan kelebihan dan kekurangan diri

Individu mampu mengenali dan memahami potensi serta keterbatasan diri, baik secara personal maupun sosial.

c. Sikap mandiri

Individu memperlihatkan kemandirian dalam bertindak tanpa ketergantungan pada orang lain. Sikap ini didorong oleh keyakinan terhadap kemampuan diri serta motivasi internal untuk bertindak secara otonom.

d. Kemampuan dalam pengambilan keputusan yang tepat

Individu memiliki keterampilan dalam membuat keputusan yang rasional dan tepat, khususnya dalam konteks yang berkaitan dengan perencanaan masa depan, seperti pengambilan keputusan karier.

e. Keterampilan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan

Individu mampu menyampaikan pikiran, perasaan, pendapat, serta keyakinannya secara terbuka. Kemampuan ini mencerminkan kesadaran diri dan keterhubungan dengan nilai-nilai pribadi yang diyakini.

f. Kemampuan melakukan evaluasi diri

Individu memiliki kecakapan untuk melakukan refleksi terhadap diri sendiri, menilai dan mengoreksi perilaku, serta mengambil pelajaran dari pengalaman masa lalu. Selain itu, individu juga terbuka terhadap masukan dan kritik yang membangun dari lingkungan sosialnya.

Adams (2008) menyebutkan individu yang memiliki *self awareness* yang baik ditandai oleh beberapa karakteristik berikut ini:

- a. Memahami diri sendiri (*understand yourself*)
- b. Merumuskan tujuan hidup dan karier secara tepat (*develop life and career goals*)

- c. Menjalini hubungan interpersonal yang positif (*build relationships*)
- d. Menginternalisasi nilai-nilai keberagamaan (*building religious values*)
- e. Menyeimbangkan antara kebutuhan pribadi dan sosial (*balance between people*)

Berdasarkan beberapa indikator di atas dapat diketahui bahwa *self awareness* tercermin dari kemampuan individu untuk memahami diri, membuat keputusan tepat, bersikap mandiri, dan mengungkapkan perasaan serta keyakinan. Hal ini juga mencakup kemampuan untuk melakukan refleksi, menyusun tujuan hidup, membangun hubungan, dan menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan komunitas.

C. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi, sebagaimana didefinisikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Menurut Hartaji (2012), mahasiswa adalah seseorang yang secara resmi terdaftar sebagai peserta didik di institusi pendidikan tinggi seperti akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, maupun universitas, serta sedang menjalani proses pembelajaran untuk memperluas wawasan dan pengetahuan. Selain itu, mahasiswa berada dalam fase perkembangan penting, yaitu masa dewasa awal yang menjadi transisi menuju kemandirian dan kedewasaan.

Arnett (2000) menjelaskan bahwa dewasa awal atau *emerging adulthood* adalah rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun yang ditandai dengan eksplorasi terhadap identitas diri, pencarian nilai-nilai pribadi, serta pengambilan keputusan besar dalam kehidupan, seperti pilihan pendidikan, karier, dan hubungan sosial.

Pada masa ini, individu sedang berada dalam proses peralihan dari ketergantungan masa remaja menuju kemandirian sebagai orang dewasa. Santrock (2012) menambahkan bahwa masa transisi ini sering kali disertai dengan perasaan tidak pasti, tekanan sosial, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup.

Usia 18–25 tahun merupakan periode kritis karena individu telah menyelesaikan jenjang pendidikan menengah dan mulai dihadapkan pada berbagai keputusan besar yang mencerminkan kehidupan dewasa (Arnett, 2015). Komitmen terhadap pekerjaan, hubungan, dan perencanaan masa depan menjadi semakin kompleks, sehingga masing-masing individu harus menentukan strategi dalam memilih jalur hidupnya. Maka dari itu, fase *emerging adulthood* bukan hanya ditandai oleh pencarian identitas, tetapi juga tantangan-tantangan baru yang tidak ditemui pada masa remaja.

Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya berperan sebagai peserta didik di perguruan tinggi, tetapi juga sebagai individu yang berada pada fase dewasa awal masa pencarian jati diri, penentuan arah hidup, dan pengambilan keputusan penting. Memahami dinamika usia 18–25 tahun menjadi penting karena pada fase ini mahasiswa menghadapi berbagai tantangan menuju kedewasaan yang mandiri dan bertanggung jawab.

D. Pengaruh *Self Awareness* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa

Quarter life crisis adalah fase krisis psikologis yang biasanya dialami oleh individu berusia 18 hingga 29 tahun, ditandai dengan perasaan kebingungan, ketidakpastian, dan kecemasan terkait masa depan, terutama dalam hal karier, hubungan, dan tujuan hidup (Robbins & Wilner, 2001). Menurut Atwood (2008),

selama fase *quarter life crisis*, individu sering dihadapkan pada berbagai pilihan hidup yang kompleks, seperti pemilihan karier, pendidikan lanjutan, pengelolaan keuangan, dan keputusan mengenai pernikahan. Pada saat yang sama, juga terjadi krisis identitas yang melibatkan ekspektasi terhadap gambaran diri, pekerjaan ideal, dan pasangan hidup yang sesuai.

Kondisi ini tidak hanya dialami oleh individu secara umum, tetapi juga banyak ditemukan pada kalangan mahasiswa. Gejala *quarter life crisis* pada mahasiswa mencakup kebingungan mengenai apa yang sebenarnya diinginkan, ketidaksesuaian harapan di usia 20-an, ketakutan akan kegagalan, keraguan dalam mengambil keputusan, serta kecenderungan untuk terus membandingkan diri dengan teman-teman sebaya (Robbins, 2004). Rasa tidak percaya diri dan kebingungan yang dialami mahasiswa sering kali disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan potensi diri. Ketidaksadaran ini menyebabkan kondisi terjebak dalam perasaan tidak puas, takut mengambil risiko, dan kesulitan dalam menentukan langkah hidup yang sesuai dengan tujuan akademis dan karier (Yolanda dan Primanita, 2023). Situasi ini dapat diperparah oleh tekanan sosial dari lingkungan kampus, tuntutan keluarga, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, yang pada akhirnya memengaruhi stabilitas emosional dan kesehatan mental mahasiswa.

Untuk menghadapi *quarter life crisis* mahasiswa dapat menjadikan *self awareness* sebagai kemampuan untuk memahami dan mengelola tekanan yang muncul selama fase ini. Menurut Goleman (1995), *Self-awareness* merupakan kemampuan individu untuk mengenali serta memahami dirinya sendiri, yang

mencakup kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan perilaku yang muncul dalam berbagai situasi. *Self awareness* juga merupakan salah satu komponen utama dari kecerdasan emosional, yang memungkinkan identifikasi perasaan diri dan pemahaman terhadap dampaknya pada orang lain. Dalam konteks *quarter life crisis*, dapat dilakukan pembedaan secara jelas antara harapan eksternal yang datang dari orang lain dan keinginan pribadi.

Memiliki *self awareness* yang baik memungkinkan pengelolaan emosi negatif, seperti kecemasan, ketakutan, atau tekanan, yang sering muncul selama *quarter life crisis*. Dengan *self awareness* yang tinggi, memungkinkan emosi-emosi tersebut dapat dikendalikan, dan fokus tetap dapat diarahkan pada pencarian solusi. Kesadaran terhadap nilai-nilai dan aspirasi pribadi membantu dalam menghindari perasaan kehilangan arah yang kerap terjadi selama *quarter life crisis*.

Dengan pemahaman ini, dapat diambil keputusan yang lebih tepat dalam hal karier, hubungan, dan pencapaian pribadi, sehingga mengurangi ketidakpastian yang dapat menambah kecemasan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Elvadiana dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat *self awareness* yang tinggi berkorelasi dengan risiko *quarter life crisis* yang lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya *self awareness* justru meningkatkan kemungkinan terjebak dalam *quarter life crisis*.

Berdasarkan penjelasan di atas, *self awareness* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis* melalui kemampuan mengenali diri, mengatur emosi, dan menetapkan tujuan hidup secara realistis.

E. Hipotesis

Berikut ini adalah hipotesis penelitian yang akan diajukan oleh peneliti: Berdasarkan kerangka teori yang telah dijelaskan sebelumnya, pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan merujuk pada dua bentuk hipotesis, yaitu hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0). Adapun rumusan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self awareness* terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa STIKes Assyifa Aceh.

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *self awareness* terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa STIKes Assyifa Aceh.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini mencakup pengukuran terhadap dua bentuk variabel, yaitu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Klasifikasi dari kedua tersebut disajikan berikut ini:

1. Variabel independen (X) : *Self Awareness*
2. Variabel dependen (Y) : *Quarter life crisis*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Self Awareness*

Menurut Goleman (1995) *self awareness* merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami perasaannya sendiri saat emosi tersebut tengah dirasakan. Penelitian ini mengukur *self-awareness* berdasarkan tiga aspek yang dijelaskan oleh Goleman (1995), yaitu *emotional self awareness*, *accurate self assessment*, dan *self confidence*.

2. *Quarter life crisis*

Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai kondisi psikologis yang dialami secara personal oleh individu berusia antara 18 hingga 29 tahun, yang sedang berada di fase transisional dari remaja ke arah dewasa. Fenomena ini ditandai oleh berbagai dinamika, seperti ketidakstabilan dalam menjalani kehidupan, perubahan yang berkelanjutan, banyaknya opsi dalam menentukan arah kehidupan yang membingungkan, rasa takut terhadap masa depan, serta perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tekanan tersebut.

Penelitian ini mengukur *quarter-life crisis* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001), yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan emosional, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa populasi merupakan sekumpulan objek atau subjek dengan ciri-ciri khusus yang dipilih oleh peneliti sebagai sasaran studi dan menjadi landasan dalam membuat kesimpulan. Penelitian ini menetapkan populasi berupa seluruh mahasiswa aktif STIKes Assyifa Aceh dari program studi Sarjana (S1) dan Diploma (D3) Farmasi, dengan jumlah total 157 mahasiswa berdasarkan data akademik tahun 2024.

2. Sampel

Sampel didefinisikan sebagai wakil dari populasi yang lebih besar, dengan syarat memiliki karakteristik yang relevan dan mencerminkan keseluruhan populasi (Sugiyono, 2019). Total populasi pada penelitian ini berjumlah 157 mahasiswa. Karena jumlah tersebut melebihi 100 orang, peneliti menggunakan metode pengambilan sampel untuk memperoleh data yang representatif. Peneliti menetapkan jumlah sampel berdasarkan rumus *Slovin*, dengan asumsi *margin of error* sebesar 5%. Langkah-langkah perhitungannya dijelaskan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Batas kesalahan maksimal dalam pengambilan sampel yang telah ditetapkan (5%)

Maka:

$$n = \frac{157}{1+157(5\%)^2}$$

$$n = \frac{157}{1+157 (0,0025)}$$

$$n = \frac{157}{1+0,3925}$$

$$n = \frac{157}{1,3925}$$

$$n = 112,7468$$

$$n = 113$$

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dijabarkan, diperoleh jumlah sampel sebanyak 113 orang dari total populasi 157 mahasiswa STIKes Assyifa Aceh. Peneliti memilih sampel dengan menerapkan teknik *probability sampling* melalui pendekatan *proportionate stratified random sampling*. Sesuai dengan penjelasan Sugiyono (2019), teknik ini digunakan saat populasi terbagi ke dalam subkelompok yang memiliki karakteristik yang beragam dan terbagi ke dalam beberapa strata secara proporsional.

Teknik ini dipilih karena populasi mahasiswa STIKes Assyifa Aceh terbagi ke dalam dua jenjang studi, yaitu jenjang Sarjana (S1) dan Diploma (D3) Farmasi. Selanjutnya, untuk menentukan jumlah sampel pada masing-masing jenjang studi, peneliti menggunakan rumus *proportionate stratified random sampling* sebagaimana dikemukakan oleh Natsir (2004), yaitu sebagai berikut:

$$\text{Jumlah Sampel} = \frac{\text{Jumlah Sub Populasi}}{\text{Jumlah Populasi}} \times \text{Jumlah Sampel yang Diperlukan}$$

Tabel 1
Jumlah Sampel Berdasarkan Jenjang Studi

No.	Jenjang	Jumlah Sub Populasi	Jumlah Sampel
1.	Sarjana (S1)	110	$\frac{110}{157} \times 113 = 79,1 \approx 79$
2.	Diploma (D3)	47	$\frac{47}{157} \times 113 = 33,8 \approx 34$
Total			113

D. Metode Pengumpulan Data

Data pada penelitian ini diperoleh melalui penerapan metode pengukuran berbasis skala sebagai instrumen penelitian. Teknik ini mencakup penyajian sejumlah pernyataan tertulis kepada partisipan, yang diminta untuk memilih opsi jawaban yang paling merepresentasikan kondisi atau karakteristik dirinya. seluruh pilihan jawaban telah dirancang secara sistematis untuk memastikan konsistensi dan keterukuran data. Metode ini digunakan untuk memperoleh data yang relevan dan dapat diandalkan dalam mendukung proses analisis terhadap variabel yang dikaji (Saputra & Nugroho, 2017).

Penelitian ini menggunakan skala Likert empat kategori sebagai alat ukur, yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* diberi skor Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sebaliknya, untuk pernyataan *unfavorable*, sistem pembobotan dibalik, yaitu SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4. Pembobotan ini

disesuaikan agar interpretasi data sejalan dengan arah pernyataan (Saputra & Nugroho, 2017).

Skala *Quarter life crisis* adalah sebagai berikut:

Tabel 2
Blue Print Skala Quarter Life Crisis

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah	Bobot
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	3	3	6	14,28%
2	Putus asa	3	3	6	14,28%
3	Penilaian diri yang negatif	3	3	6	14,28%
4	Terjebak dalam situasi sulit	3	3	6	14,28%
5	Cemas	3	3	6	14,28%
6	Tertekan	3	3	6	14,28%
7	Khawatir terhadap relasi interpersonal	3	3	6	14,28%
Total		21	21	42	100%

Skala *Self awareness* adalah sebagai berikut:

Tabel 3
Blue Print Skala Self Awareness

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah	Bobot
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	<i>Emotional self-awareness</i>	6	6	12	33,3%
2	<i>Accurate self assessment</i>	6	6	12	33,3%
3	<i>Self confidence</i>	6	6	12	33,3%
Total		18	18	36	100%

E. Validitas dan Reabilitas

1. Validitas

Menurut Azwar (2017), validitas merupakan indikator sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara tepat dan akurat. Penelitian ini menggunakan bentuk validitas isi, yaitu validitas yang diperoleh melalui penilaian rasional terhadap muatan instrumen oleh ahli yang berkompeten, atau dikenal dengan istilah *professional judgement*. Pihak yang berperan sebagai panel ahli dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing yang memiliki keahlian dalam mengevaluasi kelayakan instrumen. Validitas yang bersumber dari *professional judgement* bertujuan untuk memastikan bahwa setiap butir dalam instrumen telah mencerminkan seluruh aspek dari objek yang diukur, serta merepresentasikan karakteristik atribut yang menjadi fokus penelitian (Azwar, 2017).

Setelah dilakukan penilaian oleh ahli, pengujian validitas dilanjutkan melalui analisis statistik item guna mengevaluasi kualitas butir pernyataan secara empiris. Menurut Azwar (2021), item yang memiliki koefisien korelasi item-total yang tinggi menunjukkan kemampuan diskriminatif yang baik, sedangkan item dengan koefisien sangat rendah atau bernilai negatif mengindikasikan lemahnya daya pembeda. Dalam penelitian ini, seleksi item didasarkan pada nilai *corrected item-total correlation* dengan batas minimal $> 0,30$, menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0 *for Windows*.

2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2017), reliabilitas mengacu pada tingkat kepercayaan suatu alat ukur dalam menghasilkan data yang konsisten. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila penerapannya secara berulang pada subjek yang sama tetap menghasilkan data yang sebanding. Sebaliknya, jika hasil yang diperoleh menunjukkan perbedaan signifikan pada waktu yang berbeda, maka instrumen tersebut dianggap tidak reliabel. Dengan demikian, reliabilitas merepresentasikan kemampuan instrumen untuk mengukur secara stabil dan konsisten, sekaligus berfungsi sebagai indikator keandalan hasil pengukuran.

Reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS versi 25.0 *for windows*. Nilai α digunakan untuk menilai sejauh mana item dalam skala menunjukkan konsistensi internal. Menurut Azwar (2017), nilai koefisien di atas 0,70 menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat keandalan yang dapat diterima, sementara nilai di bawah batas tersebut mengindikasikan rendahnya stabilitas hasil pengukuran.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

Sebelum analisis regresi dilakukan, perlu dipastikan bahwa data telah memenuhi prasyarat tertentu. Untuk itu, dilakukan uji asumsi klasik guna menilai kesesuaian data dengan model regresi. Uji yang digunakan mencakup uji normalitas dan uji linearitas, yang akan dijelaskan berikut ini.

a. Uji Normalitas

Salah satu syarat penting dalam analisis statistik regresi adalah terpenuhinya distribusi normal pada data. Untuk itu, pengujian normalitas dilakukan guna melihat data yang digunakan dalam penelitian menyebar secara normal atau tidak. Dalam tahap ini, *Kolmogorov-Smirnov Test* diterapkan untuk menganalisis distribusi data, dengan pemrosesan dilakukan melalui SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 25.0 *for Windows*. Penilaian didasarkan pada nilai signifikansi (*p-value*). Apabila nilai *p* yang diperoleh melebihi angka 0,05, maka data dapat dikatakan mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, nilai *p* di bawah 0, maka data dianggap menyimpang dari distribusi normal dan tidak layak untuk dianalisis menggunakan teknik statistik yang mengharuskan asumsi normalitas (Santoso, 2017).

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dimanfaatkan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel independen *quarter-life crisis* dan variabel dependen *self-awareness*. Hubungan dikatakan linier apabila pola interaksi antar variabel menunjukkan garis lurus secara matematis. Penilaian dilakukan berdasarkan nilai signifikansi. Jika nilai *p* lebih kecil dari 0,05, maka hubungan antar kedua variabel dinyatakan linear. Namun, apabila nilai *p* melebihi 0,05, maka hubungan tersebut dianggap tidak memenuhi asumsi linearitas (Sugiyono, 2019). Untuk menganalisis linearitas hubungan tersebut, penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* yang dioperasikan melalui bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25.0 *for Windows*.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik regresi linear sederhana, dengan tujuan mengetahui pengaruh satu variabel independen terhadap satu variabel dependen. Regresi linear sederhana dipahami sebagai teknik yang menggambarkan hubungan linier antara dua variabel, di mana satu bertindak sebagai variabel prediktor (Suyono, 2015). Keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi (p). Apabila nilai p lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima, yang menandakan adanya pengaruh signifikan. Sebaliknya, jika nilai p melebihi 0,05, maka hipotesis nol (H_0) yang diterima, artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antar variabel (Ghozali, 2016). Proses analisis dilakukan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 25.0 *for Windows* guna memperoleh hasil yang akurat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan

Sebelum pelaksanaan penelitian dimulai, peneliti melakukan tahap awal berupa kunjungan ke lokasi penelitian untuk melakukan orientasi lapangan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memperoleh gambaran awal mengenai kesesuaian karakteristik subjek dan kondisi tempat penelitian dengan fokus kajian yang diangkat, yaitu pengaruh *self awareness* terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa STIKes Assyifa Aceh.

Orientasi kancan dilakukan untuk memastikan bahwa lokasi yang dipilih relevan secara teoritis maupun praktis, serta mampu mendukung kelancaran proses pengumpulan data. Peneliti memilih STIKes Assyifa Aceh sebagai lokasi penelitian karena institusi tersebut memiliki populasi mahasiswa di bidang kesehatan yang berada pada usia dewasa awal, yaitu kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis* dan umumnya dihadapkan pada tekanan akademik, tuntutan profesional, serta beban psikososial yang tinggi,

1. Profil STIKes Assyifa Aceh

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Assyifa Aceh merupakan institusi pendidikan tinggi di bidang kesehatan yang berada di bawah naungan Yayasan Assyifa Aceh serta dibina oleh Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDikti) Wilayah XIII Aceh. Kampus ini berlokasi di Jl. Mr. Mohammad Hasan No.110, Batoh, Kecamatan Lueng Bata, Kota Banda Aceh. Pendirian STIKes Assyifa Aceh dilatarbelakangi oleh kebutuhan masyarakat Aceh terhadap tenaga

kesehatan yang profesional dan berkualitas, dengan fokus utama pada pengembangan sumber daya manusia di bidang kesehatan. Kebutuhan tersebut mendorong Yayasan Assyifa Aceh untuk mendirikan sebuah Perguruan Tinggi Swasta (PTS) bernama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Assyifa Aceh.

STIKes Assyifa Aceh mulai dirintis pada tahun 2018 dan secara resmi memperoleh status terdaftar pada 16 Mei 2018, sesuai dengan SK Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi RI Nomor 447/KPT/I/2018. Legalitas pendiriannya didukung oleh Akta Notaris Nomor 01 tanggal 16 Oktober 2015, yang kemudian disahkan melalui Keputusan Menteri Hukum dan HAM RI Nomor AHU-165.AH.01.05. Tahun 2015 pada tanggal 3 November 2015. Melalui dasar hukum tersebut, STIKes Assyifa Aceh memperoleh otorisasi untuk menjalankan pendidikan tinggi di Program Studi S1 Farmasi dan D3 Farmasi. Sejak saat itu, institusi ini telah mulai menerima mahasiswa baru dan menjalankan kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

2. Visi, Misi, Tujuan dan Sasaran STIKes Assyifa Aceh

a. Visi STIKes Assyifa Aceh

Menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yang mandiri dan terkemuka di Tingkat Nasional Tahun 2033.

Adapun visi dari masing-masing Program Studi yang ada di STIKes Assyifa Aceh adalah sebagai berikut:

1) Visi program studi Diploma III Farmasi

Menjadi Program Studi Diploma III Farmasi yang unggul dan terampil serta berjiwa wirausaha di Tingkat Nasional Tahun 2033.

2) Visi Program Studi Sarjana Farmasi

Menjadi Program Studi sarjana farmasi yang unggul dan berdaya saing, berdedikasi di bidang sains, teknologi dan kesehatan berbasis pemanfaatan sumber bahan alam Aceh di Tingkat Nasional Tahun 2033.

b. Misi STIKes Assyifa Aceh

Misi STIKes Assyifa Aceh adalah sebagai berikut:

- 1) Melaksanakan dan mengembangkan proses kegiatan pendidikan yang berkualitas.
- 2) Menyelenggarakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang inovatif di bidang sains, teknologi dan kesehatan.
- 3) Membentuk lulusan unggul yang berakhlak mulia dan berjiwa wirausaha.
- 4) Menjalinkan kerja sama tingkat nasional dan internasional yang produktif, inovatif, dan berkesinambungan.

Adapun misi dari masing-masing program studi di STIKes Assyifa Aceh adalah:

- 1) Misi Program Studi Diploma III Farmasi
 - a) Melaksanakan dan mengembangkan kegiatan pendidikan di bidang farmasi yang efektif dan efisien.
 - b) Menyelenggarakan proses penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang inovatif dan kreatif di bidang farmasi serta kewirausahaan.
 - c) Membentuk Ahli Madya Farmasi yang berakhlak mulia dan bertanggung jawab terhadap tugas dan profesi.

d) Mengembangkan kerjasama dengan organisasi profesi, *stakeholder* internal dan eksternal, dalam meningkatkan mutu lulusan sesuai kebutuhan masyarakat.

2) Misi Program Studi Sarjana Farmasi

a) Melaksanakan dan mengembangkan proses kegiatan pendidikan berdasarkan standar keilmuan terkini di bidang kefarmasian.

b) Menyelenggarakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat di bidang sains teknologi kefarmasian berbasis pemanfaatan sumber bahan alam Aceh yang inovatif, kompetitif dan berkesinambungan.

c) Membentuk lulusan unggul yang berakhlak mulia dan berjiwa *pharmapreunership*.

d) Mengembangkan kerjasama dan kemitraan dengan berbagai lembaga, institusi, organisasi profesi untuk mendukung pengembangan ilmu kefarmasian.

c. Tujuan STIKes Assyifa Aceh

1) Menyiapkan lulusan yang profesional yang mampu mengembangkan sains, teknologi, dan kesehatan.

2) Menghasilkan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang inovatif di bidang sains, teknologi dan kesehatan.

3) Menghasilkan lulusan unggul yang berakhlak mulia berjiwa wirausaha.

4) Memperluas akses bidang pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

d. Sasaran STIKes Assyifa Aceh

- 1) Terwujud proses belajar mengajar yang berkualitas, profesionalisme, berdaya saing dalam bidang sains, teknologi, dan kesehatan.
- 2) Tersedia penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang inovatif di bidang sains, teknologi dan kesehatan serta bertambah jumlah publikasi nasional dan internasional.
- 3) Terbentuk lulusan unggul yang berakhlak mulia berjiwa wirausaha.
- 4) Terjalin kerja sama tingkat nasional dan internasional yang produktif, inovatif, dan berkesinambungan.

B. Persiapan Penelitian

1. Pengurusan Surat Izin Penelitian

Sebagai langkah awal sebelum kegiatan penelitian dimulai, peneliti mengurus surat izin *tryout* dan surat izin penelitian yang ditujukan kepada pihak STIKes Assyifa Aceh. Dalam surat tersebut dijelaskan bahwa peneliti adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang sedang menyusun skripsi. Surat izin *tryout* dengan nomor 135/UM.M6/F/2025 diterbitkan oleh Wakil Dekan Fakultas Psikologi pada 17 Maret 2025. Sementara itu, surat izin penelitian dengan nomor 134/UM.M6/F/2025 diterbitkan pada 29 April 2025 oleh pihak yang sama. Pada hari yang sama, surat izin penelitian diserahkan kepada STIKes Assyifa Aceh. Setelah melalui proses administrasi, STIKes Assyifa Aceh memberikan persetujuan melalui penerbitan surat izin penelitian pada 9 Mei 2025 dengan nomor surat 28/SA/V/2025.

2. Penyusunan Alat Ukur

Peneliti merancang dua instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang disajikan dalam bentuk skala *likert*, yaitu Skala (X) *self awareness* dan skala (Y) *quarter life crisis*. Penyusunan kedua skala dilakukan berdasarkan dimensi-dimensi yang diambil dari dasar teori yang digunakan dalam penelitian ini. Untuk skala *self awareness* peneliti Menyusun 36 aitem berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Goleman (1995). Adapun pada skala *quarter life crisis*, sebanyak 42 item dikembangkan oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek yang dijelaskan oleh Robbins dan Walner (2001).

C. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti memulai kegiatan penelitian dengan melakukan berbagai persiapan awal yang diperlukan untuk meminimalisir terjadinya kesalahan yang tidak diharapkan. Salah satu bentuk persiapan awal adalah melakukan *try out* untuk menilai kelayakan instrumen penelitian. Kegiatan ini berlangsung pada 17 hingga 24 Maret 2025, dengan metode distribusi skala melalui *Google Form* yang dibagikan ke grup *WhatsApp* mahasiswa STIKes Assyifa Aceh. Mengacu pada pendapat Sugiyono (2019), uji coba instrumen idealnya dilakukan minimal kepada 30 responden. Sehingga berdasarkan jumlah skala *tryout* yang berhasil terkumpul pada tanggal 24 Maret 2025 adalah sebanyak 30 responden. Selanjutnya, berdasarkan data tersebut peneliti melakukan analisis uji validitas dan reliabilitas.

Setelah dipastikan instrumen memenuhi standar valid dan reliabel, peneliti melanjutkan proses penelitian dengan melakukan pengumpulan data utama menggunakan skala yang terdiri dari item-item terpilih berdasarkan hasil uji

tersebut. Proses pengumpulan data dilakukan pada tanggal 9 hingga 21 Mei 2025 melalui penyebaran skala berbasis *google form* kepada para partisipan. Untuk menjangkau partisipan, peneliti menghubungi komandan tingkat dari masing-masing kelas program studi Sarjana dan Diploma III untuk meminta bantuan dalam mendistribusikan *link google form* ke dalam grup kelas melalui *whatsApp*. Selain itu, peneliti juga secara langsung membagikan tautan *Google Form* kepada mahasiswa pada saat bertemu di kampus, baik ketika sedang berada di area umum kampus maupun saat jam istirahat, guna meningkatkan partisipasi dan memperluas jangkauan responden.

Saat proses penyebaran skala, peneliti mencantumkan keterangan bahwa partisipan yang telah mengikuti *try out* tidak perlu mengisi skala kembali. Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya duplikasi data yang dapat mempengaruhi keabsahan hasil penelitian. Selama periode pengumpulan data yang berlangsung selama 12 hari, peneliti berhasil memperoleh data dari sebanyak 113 responden. Data yang telah terkumpul tersebut akan dianalisis secara kuantitatif menggunakan program *Statistical Program for Special Science (SPSS)* versi 25.0 *for windows*.

Selama pelaksanaan, peneliti menghadapi beberapa hambatan, seperti minimnya respons dari sebagian mahasiswa di awal pengumpulan data. Hal ini membuat peneliti perlu melakukan *follow up* secara berkala melalui komandan tingkat dan grup *WhatsApp*. Selain itu, penyebaran data secara daring juga menyebabkan keterbatasan dalam memastikan apakah seluruh partisipan mengisi skala dengan sungguh-sungguh dan memahami setiap pernyataan dengan benar.

D. Hasil Penelitian

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item dalam instrumen benar-benar sesuai dengan aspek yang ingin diukur. Pada penelitian ini, validitas diuji melalui teknik *expert judgement*, yaitu dengan meminta evaluasi dari dosen pembimbing yang berperan sebagai ahli dalam bidang keilmuan yang relevan.

b. Diskriminasi Aitem

Analisis diskriminasi item digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana setiap butir mampu merepresentasikan konstruk yang ingin diukur. Evaluasi dilakukan dengan mengacu pada nilai *corrected item-total correlation*. Item dinyatakan tidak layak atau gugur apabila nilai korelasinya kurang dari 0,30. Sebaliknya, item dinyatakan valid apabila memiliki nilai korelasi sebesar 0,30 atau lebih (Azwar, 2021).

Hasil uji menunjukkan bahwa pada skala *self awareness* terdapat 31 aitem yang memenuhi syarat dan dinyatakan valid. Sementara itu, terdapat 5 aitem yang tidak memenuhi kriteria dan dinyatakan gugur, yaitu aitem nomor **2, 5, 11, 19, dan 31**. Untuk skala *quarter life crisis*, sebanyak 26 aitem dinyatakan valid, sedangkan 4 aitem lainnya gugur, yaitu aitem nomor **5, 21, 36, dan 42**. Hasil dari analisis diskriminasi aitem disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4
Hasil Analisis Diskriminasi Aterm Skala *Self Awareness* Sebelum Aitem Tidak Bagus Dibuang

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Emotional Self Awareness</i>	1, 3, 5 , 7, 9, 11	2, 4, 6, 8, 10, 12	12
2.	<i>Accurate Self Assessment</i>	13, 15, 17, 19 , 21, 23	14, 16, 18, 20, 22, 24	12
3.	<i>Self confidence</i>	25, 27, 29, 31 , 33, 35	26, 28, 30, 32, 34, 36	12
Total		18	18	36

Ket: Nomor yang dicetak tebal merupakan aitem yang tidak valid

Tabel 5
Hasil Analisis Diskriminasi Aterm Skala *Self Awareness* Sesudah Aitem Tidak Bagus Dibuang

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Emotional Self Awareness</i>	1, 3, 7, 9	4, 6, 8, 10, 12	9
2.	<i>Accurate Self Assessment</i>	13, 15, 17, 21, 23	14, 16, 18, 20, 22, 24	11
3.	<i>Self confidence</i>	25, 27, 29, 33, 35	26, 28, 30, 32, 34, 36	11
Total		14	17	31

Sumber: Olah data SPSS 25.0 *For Windows*, tahun 2025

Tabel 6
Hasil Analisis Diskriminasi Aterm Skala *Quarter Life Crisis* Sebelum Aitem Tidak Bagus Dibuang

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Bimbang dalam pengambilan keputusan	1, 3, 5	2, 4, 6	6
2.	Putus asa	7, 9, 11, 13	8, 10	6
3.	Penilaian diri yang negatif	15, 17, 19	12, 14, 16	6
4.	Terjebak dalam situasi sulit	21 , 23, 25	18, 20, 22	6
5.	Cemas	27, 29, 31, 33	24, 24	6
6.	Tertekan	35, 37, 39	28, 30, 32	6
7.	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	41, 38	34, 36 , 30, 42	6
Total		23	19	42

Ket: Nomor yang dicetak tebal merupakan aitem yang tidak valid

Tabel 7
Hasil Analisis Diskriminasi Aterm Skala *Quarter Life Crisis* Sesudah Aitem Tidak Bagus Dibuang

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Bimbang dalam pengambilan keputusan	1, 3	2, 4, 6	5
2.	Putus asa	7, 9, 11, 13	8, 10	6
3.	Penilaian diri yang negatif	15, 17, 19	12, 14, 16	6
4.	Terjebak dalam situasi sulit	23, 25	18, 20, 22	5
5.	Cemas	27, 29, 31, 33	24, 24	6
6.	Tertekan	35, 37, 39	28, 30, 32	6
7.	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	41, 38	34, 30	4
Total		20	18	38

c. Uji Reabilitas

Penilaian terhadap konsistensi internal antar item dilakukan dengan menguji reliabilitas instrumen menggunakan perhitungan koefisien *Cronbach's Alpha* melalui SPSS versi 25.0. Suatu instrumen dianggap andal apabila menghasilkan nilai $\alpha \geq 0,70$, sedangkan nilai di bawah angka tersebut menunjukkan bahwa alat ukur belum memenuhi kriteria reliabilitas (Azwar, 2017).

Hasil uji reliabilitas pada skala *self awareness* yang terdiri dari 36 aitem menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel, dengan capaian koefisien *alpha* sebesar 0,920. Setelah aitem-aitem yang tidak memenuhi kriteria dikeluarkan, jumlah aitem berkurang menjadi 31, dan koefisien reliabilitasnya meningkat menjadi 0,933. Sementara itu, skala *quarter life crisis* awalnya terdiri dari 42 aitem dan menghasilkan nilai reliabilitas sebesar 0,931. Setelah aitem yang kurang baik dihapus, tersisa 38 aitem, dengan peningkatan koefisien menjadi 0,943.

Nilai koefisien yang tinggi ini menunjukkan bahwa kedua skala *self-awareness* dan *quarter life crisis* memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Dengan hasil tersebut, kedua instrumen dinilai memadai dan dipercaya mampu mengukur variabel yang diteliti. Hasil lengkap pengujian reliabilitas disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 8
Hasil Uji Reabilitas Sebelum Aitem Tidak Bagus Dibuang

Skala	Formula <i>Alpha Cronbach</i>	Jumlah Aitem
<i>Self Awareness</i>	0,920	36
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,931	42

Sumber: Olah data *SPSS 25.0 For Windows*, tahun 2025

Tabel 9
Hasil Uji Reabilitas Sesudah Aitem Tidak Bagus Dibuang

Skala	Formula <i>Alpha Cronbach</i>	Jumlah Aitem
<i>Self Awareness</i>	0,933	31
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,943	38

Sumber: Olah data *SPSS 25.0 For Windows*, tahun 2025

2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

a. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif STIKes Assyifa Aceh sebagai subjek penelitian. Penelitian ini mengambil populasi yang terdiri dari seluruh mahasiswa aktif di STIKes Assyifa Aceh, yang berjumlah 157 mahasiswa. Proses penarikan sampel dilakukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel acak secara proporsional berdasarkan strata jenjang pendidikan, yaitu program Sarjana dan Diploma III Farmasi. Sehingga berdasarkan perhitungan yang dilakukan, diperoleh 113 mahasiswa dari program studi Sarjana dan Diploma III Farmasi sebagai sampel penelitian.

b. Deskripsi Data Penelitian

Penyusunan informasi dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif agar memberikan gambaran menyeluruh mengenai data yang berkaitan langsung dengan fokus penelitian. Peneliti menetapkan tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, untuk masing-masing variabel *self awareness* dan *quarter life crisis*. Penentuan kategori ini mengacu pada nilai *mean* dan nilai standar deviasi hasil pengolahan data. Nilai mean dan standar deviasi untuk variabel *self awareness* dan *quarter life crisis* dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 10
Nilai Mean dan Standar Deviasi Variabel *Self Awareness* dan *Quarter Life Crisis*

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
<i>Self Awareness</i>	43	121	89,94	18,665
<i>Quarter Life Crisis</i>	52	140	85,50	23,399

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For Windows, tahun 2025

Analisis terhadap tingkat *self awareness* dan *quarter life crisis* setiap subjek dilakukan berdasarkan pedoman kategorisasi yang dikemukakan oleh Azwar (2013). Pedoman ini digunakan untuk menentukan klasifikasi kondisi subjek berdasarkan hasil pengukuran, yaitu sebagai berikut:

Tabel 11
Kategorisasi Norma

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Berdasarkan tabel standar yang tertera, dapat di ketahui skor untuk masing masing kategori dari variabel *self awareness* dan *quarter life crisis* adalah sebagai berikut:

Tabel 12
Hasil Deskripsi Variabel *Self Awareness*

NO.	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1.	Rendah	$X < 72$	25	22,1%
2.	Sedang	$73 \leq X < 108$	67	59,3%
3.	Tinggi	$X \geq 109$	21	18,6%
Total			113	100%

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For Windows, tahun 2025

Tabel 13
Hasil Deskripsi Variabel *Quarter Life Crisis*

NO.	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1.	Rendah	$X < 62$	25	22,1%
2.	Sedang	$63 \leq X < 108$	72	63,7%
3.	Tinggi	$X \geq 109$	16	14,2%
Total			113	100%

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For Windows, tahun 2025

Hasil analisis data secara deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self awareness* dalam kategori sedang, yaitu 67 mahasiswa (60,2%) dari total 113 partisipan. Sementara itu, 25 responden (21,2%) berada pada kategori rendah, dan 21 responden (18,6%) termasuk dalam kategori tinggi. Pada variabel *quarter life crisis*, distribusi responden juga didominasi oleh kategori sedang dengan jumlah 72 mahasiswa (63,7%). Sebanyak 25 orang (22,1%) berada pada kategori rendah, sedangkan sisanya, yaitu 16 mahasiswa (14,2%), termasuk dalam kategori tinggi.

Sebagaimana tergambar dalam data, mayoritas mahasiswa memperoleh skor pada kedua variabel yang berada dalam rentang kategori sedang, sedangkan jumlah mahasiswa pada kategori rendah dan tinggi relatif lebih sedikit. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kondisi yang cukup stabil, meskipun masih terdapat proporsi yang mengalami *quarter life crisis* atau memiliki tingkat *self awareness* yang rendah.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Analisis terhadap distribusi normal pada penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan uji *Kolmogorov-Smirnov* yang dipercaya mampu memberikan hasil evaluasi yang lebih presisi terkait normalitas distribusi data dalam suatu kelompok. Kriteria normalitas ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*), jika nilai tersebut lebih dari 0,05, maka data dianggap terdistribusi normal. Namun, apabila nilai *p* berada di bawah 0,05, maka data dinyatakan tidak normal. Hasil dari uji normalitas tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 14
Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Sig.	Keterangan
<i>Self Awareness Quarter Life Crisis</i>	113	0,012	Tidak Normal

Sumber: Olah data *SPSS 25.0 For Windows*, tahun 2025

Hasil analisis normalitas menunjukkan bahwa data residual tidak berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi 0,012 yang lebih kecil dari 0,05. Ketidaksesuaian ini menandakan bahwa asumsi normalitas belum terpenuhi, sehingga diperlukan pengolahan data lanjutan. Uji *Kolmogorov-Smirnov* dalam SPSS memiliki tiga pendekatan, yaitu *Asymptotic Only*, *Monte Carlo*, dan *Exact*. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menggunakan metode Monte Carlo sebagai pendekatan alternatif untuk menguji normalitas data secara lebih akurat.

Metode *Monte Carlo* digunakan karena lebih unggul saat data tidak berdistribusi normal atau tidak memenuhi asumsi klasik yang dibutuhkan metode *Asymptotic Only*. Selain bebas dari asumsi distribusi, metode ini menghasilkan

estimasi p value yang tidak bias dan disertai interval kepercayaan yang andal. Dalam dokumentasi SPSS *Exact Tests* disebutkan bahwa metode ini cocok diterapkan ketika uji *Asymptotic Only* tidak dapat diandalkan akibat distribusi menyimpang, sampel kecil, atau data yang tidak seimbang (Mehta & Patel, 2010). Rincian hasil uji dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 15
Hasil Uji Normalitas (2)

Variabel	N	Sig.	Keterangan
<i>Self Awareness</i> <i>Quarter Life Crisis</i>	113	0,225	Normal

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For Windows, tahun 2025

Hasil uji Monte Carlo menunjukkan bahwa data residual telah memenuhi distribusi normal, ditandai dengan meningkatnya nilai signifikansi dari 0,012 menjadi 0,225. Karena nilai tersebut melebihi 0,05, maka asumsi normalitas dinyatakan terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Pengujian linearitas dalam studi ini dilakukan melalui *Test for Linearity*, yang bertujuan untuk memastikan kesesuaian model linear yang diterapkan. Suatu hubungan antara dua variabel dikategorikan linear apabila nilai signifikansi (p) berada di bawah 0,05. Sebaliknya, apabila nilai p melebihi 0,05, maka hubungan tersebut dianggap tidak linear. Adapun hasil pengujian linearitas antara variabel *self awareness* dan *quarter life crisis* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 16
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Self Awareness</i> <i>Quarter Life Crisis</i>	1169,132	0,000	Linear

Sumber: Olah data *SPSS 25.0 For Windows*, tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis linearitas, diperoleh nilai F sebesar 1169,132 dengan tingkat signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi ini lebih rendah dari 0,05, maka hal tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara *variabel self awareness* dan *quarter life crisis* bersifat linear dan memenuhi asumsi dalam model analisis.

4. Uji Hipotesis

Bagian ini menyajikan analisis regresi untuk mengevaluasi sejauh mana pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Regresi linier digunakan sebagai pendekatan statistik guna menguji hubungan antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Regresi linier dipilih sebagai pendekatan statistik yang memungkinkan pengujian hubungan antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Analisis ini tidak hanya bertujuan untuk menilai kekuatan hubungan antar variabel, tetapi juga mengukur signifikansi pengaruh serta memproyeksikan nilai variabel terikat (Y) berdasarkan variabel bebas (X). Penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana karena hanya melibatkan satu prediktor, yakni *self awareness*, terhadap satu variabel terikat, yaitu *quarter life crisis*.

a. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linier sederhana diterapkan untuk mengukur sejauh mana *self awareness* berkontribusi terhadap *quarter life crisis*. Penarikan kesimpulan dalam analisis ini mengacu pada nilai signifikansi (sig.), di mana jika nilai sig. berada di bawah 0,05, maka dapat diinterpretasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel. Sebaliknya, apabila nilai sig. melebihi 0,05, maka tidak ditemukan pengaruh yang signifikan. Rincian hasil analisis regresi linier sederhana tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 17
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	Unstandardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error		
Constant	185.481	3.559	52.111	.000
<i>Self awareness</i>	-1.177	.041	-28.753	.000

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For Windows, tahun 2025

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000, yang berada di bawah ambang batas 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, dapat disimpulkan bahwa *self awareness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis*.

b. Uji Koefisien Determinasi

Setelah ditemukan bahwa *self awareness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis*, peneliti melanjutkan analisis dengan mengukur seberapa besar kontribusi variabel *self awareness* dalam memengaruhi

quarter life crisis. Tingkat pengaruh tersebut ditunjukkan melalui hasil uji koefisien determinasi yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 18
Hasil Uji Koefisien Determinasi

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.939 ^a	.882	.881	8.087

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For Windows, tahun 2025

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,939 dan R Square sebesar 0,882. Hal ini mengindikasikan bahwa *variabel self awareness* memberikan kontribusi sebesar 88,2% terhadap perubahan yang terjadi pada *quarter life crisis*. Sementara itu, sisanya sebesar 11,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam ruang lingkup penelitian ini.

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya pengaruh dari *self awareness* terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa STIKes Assyifa Aceh. Analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yolanda dan Primanita (2023) terhadap mahasiswa akhir Psikologi di UNP, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *self awareness* dan *quarter life crisis*. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa peningkatan *self awareness* cenderung menurunkan tingkat *quarter life crisis*, dan sebaliknya.

Analisis terhadap nilai koefisien korelasi (R) dan determinasi (R Square) turut menjelaskan seberapa kuat pengaruh *self awareness* terhadap *quarter life crisis*. Nilai R sebesar 0,939 menegaskan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada tingkat yang sangat kuat. Kemudian, nilai R Square sebesar 0,882 mengindikasikan bahwa 88,2% variasi pada *quarter life crisis* dapat dijelaskan oleh *self awareness*, dan sisanya, yakni 11,8%, dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Self awareness merupakan kemampuan individu dalam mengenali serta memahami emosi, pikiran, dan perilaku yang muncul saat menghadapi situasi tertentu (Goleman, 2018). Pemahaman terhadap diri sendiri melalui *self awareness* juga berperan dalam membantu individu mengenali tanda-tanda krisis yang mungkin dialami pada masa transisi kehidupan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Zwagery dan Yuniarramah (2021) yang menjelaskan bahwa penting bagi masyarakat untuk memiliki pemahaman mengenai *quarter life crisis* beserta gejala-gejalanya, agar mampu mengatasi tantangan pada masa dewasa awal serta menemukan solusi yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang muncul.

Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengenali dan memahami pikiran, emosi, serta tujuan hidupnya. Kemampuan ini menjadi sangat penting, khususnya bagi mahasiswa yang sedang berada pada masa transisi menuju kedewasaan, yaitu usia 18 hingga 29 tahun, di mana *quarter life crisis* umumnya terjadi. *Self awareness* yang baik memungkinkan mahasiswa untuk lebih siap dalam menghadapi berbagai tekanan psikososial yang umum

terjadi pada fase ini, termasuk tekanan dalam menentukan karier, membangun hubungan sosial, serta proses pencarian identitas diri.

Pentingnya peran *self awareness* dalam menghadapi *quarter life crisis* juga didukung oleh hasil penelitian Rachmania dan Fuadah (2023) yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan tahun akhir. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self awareness* dengan *quarter life crisis*. Semakin tinggi kesadaran diri yang dimiliki, semakin rendah pula kecenderungan individu mengalami krisis. Temuan ini menguatkan bahwa *self awareness* berkontribusi besar dalam membantu individu menjalani masa transisi kehidupan dengan kestabilan emosional yang lebih baik serta arah hidup yang lebih terarah.

Mahasiswa yang berada pada fase perkembangan dewasa awal umumnya menghadapi berbagai kebingungan terkait masa depan, salah satunya dalam menentukan arah karier. Situasi ini sering kali memicu munculnya keraguan dalam proses pengambilan keputusan. Oleh karena itu, kemampuan untuk memiliki *self awareness* menjadi penting sebagai bekal dalam menghadapi berbagai pilihan hidup. Sesuai dengan hal tersebut Akhnaf, Putri, Vaca dkk (2022) menjelaskan bahwa *self awareness* dapat membantu individu dalam mengambil keputusan secara lebih bijak, sekaligus memahami emosi pribadi maupun orang lain secara lebih mendalam.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa STIKes Assyifa Aceh paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 72 responden (63,7%) dari total 113 partisipan. Sebanyak 25 mahasiswa (22,1%) termasuk dalam kategori rendah, dan 16 mahasiswa

(14,2%) tergolong dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kategori sedang. Kategori ini mencerminkan adanya gejala krisis identitas dan tekanan emosional yang sudah terasa, namun belum sampai pada tahap yang mengganggu secara ekstrem.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep perkembangan *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2004). Pada rentang usia 18 hingga 29 tahun, individu berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai oleh proses eksplorasi identitas secara intensif. Fase ini sering kali memunculkan tekanan psikologis karena individu mulai dihadapkan pada berbagai keputusan penting, seperti memilih jalur karier, membangun relasi yang stabil, serta menyusun rencana masa depan secara mandiri. Mahasiswa sebagai bagian dari fase ini juga memiliki ekspektasi terhadap pekerjaan yang diinginkan, sehingga tekanan untuk segera menentukan arah karier pun semakin besar.

Mahasiswa di bidang kesehatan berada dalam posisi yang kompleks secara psikososial. Tuntutan akademik yang tinggi, seperti penyelesaian tugas, ujian, dan kegiatan praktikum, menjadi beban tersendiri. Selain itu, ekspektasi untuk menjadi tenaga profesional yang kompeten juga semakin memperbesar tekanan yang dirasakan. Harapan keluarga dan lingkungan sekitar agar segera mencapai kesuksesan setelah menyelesaikan pendidikan turut menambah beban dalam menghadapi masa peralihan ini. Ketika berbagai tekanan datang secara bersamaan, risiko mengalami *quarter life crisis* menjadi semakin besar. Hal ini sejalan dengan pendapat Sari dan Prastiti (2021) yang menyebutkan bahwa faktor-faktor seperti pengaruh media sosial, tingkat pendidikan, kondisi pekerjaan,

dukungan keluarga, dan tekanan lingkungan turut memicu terjadinya *quarter life crisis* pada individu usia dewasa awal.

Kondisi tersebut erat kaitannya dengan tingkat *self awareness* yang dimiliki mahasiswa. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa juga berada pada tingkat *self awareness* kategori sedang, yaitu sebanyak 67 mahasiswa (50,3%). Sementara itu, 25 mahasiswa (22,1%) berada pada kategori rendah, dan 21 mahasiswa (18,6%) tergolong tinggi. Tingkat *self awareness* yang berada pada kategori sedang menandakan bahwa mahasiswa umumnya telah memiliki pemahaman dasar mengenai siapa dirinya, apa yang dirasakan, dan apa yang diinginkan. Namun, pemahaman tersebut belum sepenuhnya berkembang secara optimal, sehingga masih muncul kebingungan dalam menerjemahkan kesadaran diri tersebut ke dalam arah tujuan hidup yang jelas atau dalam proses pengambilan keputusan yang matang.

Melihat berbagai tekanan yang dihadapi mahasiswa pada fase perkembangan dewasa awal, meningkatkan *self awareness* menjadi hal yang penting agar mahasiswa mampu menghadapi *quarter life crisis* dengan lebih baik. Dengan memiliki *self awareness* yang cukup, individu dapat lebih mudah menerima kekurangan diri tanpa merasa tertekan, serta mampu memanfaatkan potensi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai tantangan. Seperti yang diungkapkan oleh Balzarie dan Nawangsih (2019), *self awareness* dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi yang penuh ketidakpastian, yang sering kali muncul pada masa transisi menuju kedewasaan.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan, terlihat bahwa *self awareness* berkontribusi secara signifikan dalam mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa STIKes Assyifa Aceh. Tingkat *self awareness* yang optimal memperkuat kapasitas reflektif individu terhadap dirinya sendiri secara lebih mendalam, sehingga mampu menghadapi tekanan hidup, mengambil keputusan, dan menjalani masa transisi menuju dewasa dengan lebih tenang dan terarah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian mengenai pengaruh *self awareness* terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa STIKes Assyifa Aceh, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. *Self awareness* berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa STIKes Assyifa Aceh, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (R) sebesar 0,939. Sebesar 88,2% variasi *quarter life crisis* dapat dijelaskan oleh *self awareness*, sedangkan 11,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.
2. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori *self awareness* sedang (60,2%) dan *quarter life crisis* sedang (63,7%), yang menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki pemahaman dasar terhadap diri sendiri, namun belum sepenuhnya optimal dalam mengelola tekanan psikologis yang muncul selama masa transisi dewasa awal.
3. *Self awareness* berperan penting dalam membantu mahasiswa memahami emosi, mengambil keputusan, serta menghadapi tuntutan psikososial secara lebih sehat dan terarah, sehingga dapat meminimalisir risiko *quarter life crisis*, terutama pada fase perkembangan *emerging adulthood* yang penuh tekanan dan ketidakpastian.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi berbagai pihak sebagai berikut:

1. Bagi Keluarga

Keluarga sebagai lingkungan terdekat diharapkan dapat menjadi sistem pendukung utama dalam proses perkembangan *self awareness*, khususnya di masa transisi menuju dewasa awal. Orang tua atau anggota keluarga lainnya disarankan untuk membangun komunikasi yang terbuka, memberikan ruang bagi anak untuk mengeksplorasi dirinya, serta tidak menekan dengan ekspektasi yang berlebihan. Dukungan emosional yang hangat, empatik, dan tidak menghakimi akan membantu individu merasa lebih aman dalam mengenali dan memahami dirinya sendiri. Dengan demikian, keluarga dapat berperan penting dalam mencegah dan mengurangi dampak *quarter life crisis*.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan agar lebih aktif dalam mengembangkan *self awareness*, misalnya dengan melakukan refleksi diri, mengenali emosi secara lebih baik, serta berani mengeksplorasi potensi dan tujuan hidup. Dengan *self awareness* yang baik, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi tekanan pada masa dewasa awal dengan lebih tenang dan terarah.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi STIKes Assyifa Aceh disarankan menyelenggarakan pelatihan atau workshop terkait kesehatan mental dan manajemen stres yang sesuai dengan tantangan akademik dan praktik lapangan. Kegiatan ini bertujuan

membantu mahasiswa mengembangkan *self awareness* agar mampu mengenali kemampuan diri, mengelola tekanan, dan menjaga keseimbangan psikologis. Institusi juga dapat menyusun rubrik kelompok yang menilai peran, komunikasi, kesadaran tim, dan refleksi proses kerja, sehingga mahasiswa dapat memahami kontribusi dan perkembangan dirinya dalam kerja sama tim.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap *quarter life crisis*, seperti dukungan sosial, konsep diri, kepercayaan diri, atau strategi *coping stres*. Selain itu, partisipan dari berbagai latar belakang kampus dan jurusan sebaiknya dilibatkan agar hasil penelitian lebih general dan aplikatif. Selain itu, sebagai alternatif dari metode pengumpulan data secara daring, penggunaan pendekatan campuran seperti pengisian skala secara langsung atau pendampingan saat pengisian dapat dipertimbangkan guna meningkatkan pemahaman responden terhadap instrumen serta memperkuat validitas data yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2008). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aisyah, A., Fahmi, A., & Anuar, A. B. (2023). Pengaruh bimbingan karier berbantuan aplikasi BK ALMaS terhadap quarter life crisis mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 33. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.11192>.
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self awareness dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>
- Allison, B. (2010). *Halfway between somewhere and nothing: An exploration between quarterlife crisis and life satisfaction among graduate*. ProQuest Dissertations and Theses.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.)*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(3), 233–250.
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa Bandung yang mengalami quarter life crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494–500. <https://doi.org/10.29313/.v0i0.17102>.
- Baron, A. R., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Carden, J., Jones, R. J., & Passmore, J. (2021). Defining self-awareness in the context of adult development: A systematic literature review. *Journal of Management Education*, 46(1). <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>

- Djupri, D. R., & Sulistia, I. (2021). Hubungan self awareness tingkat pendidikan dengan kedisiplinan memakai masker di era new normal. *JAKHKJ*, 2(3), 11–20.
- Elvadiana, D., Siregar, M., & Chalidaziah, W. (2023). Hubungan self awareness dengan quarter life crisis pada siswa MAN 1 Langsa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 453–465.
- Eurich, T. (2018). *Insight: The surprising truth about how others see us, how we see ourselves, and why the answers matter more than we think*. Currency.
- 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. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. London: Bloomsbury Publishing.
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (Online). <https://kbbi.web.id/mahasiswa>. Diakses pada tanggal 3 Juli 2025.
- Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2023). Pengaruh identitas diri dan dukungan sosial keluarga terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *IKRA-ITH Humaniora*, 7(3), 117-125. <https://doi.org/10.37817/ikraithhumaniora.v7i3.3365>
- Kurniawati, A., Kurniawati, A., Ningrum, F., Maulida, M., Putri, N., Rahmadhani, R., & Aulia, S. (2024). Quarter-life crisis: Dealing with a reality that doesn't align with expectations and aspirations. *Inovasi Lokal*, 2(1), 36-42. <https://doi.org/10.62255/noval.v2i1.27>
- Laurenza, H., & Nugraheni, M. (2024). Importance of self-efficacy in overcoming quarter-life crisis among fresh graduates. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 312. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3.15278>
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep diri dalam menghadapi quarter life crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Malikah, M. (2013). Kesadaran diri proses pembentukan karakter Islam. *Al-Ulum*, 13(1), 129–150.

- Mehta, C. R., & Patel, N. R. (2011). *IBM SPSS exact tests*. Armonk, NY: IBM Corporation, 23, 24.
- Melalondo, M. C., & Sarajar, D. K. (2024). Loneliness and quarter-life crisis in final year overseas students from outside Java. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 59. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.13237>
- Melati, I. S. (2024). Quarter life crisis: Apa penyebab dan solusinya dilihat dari perspektif psikologi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 4(1), 52–57.
- Nafi, M. (2024). *Hubungan self awareness dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Jombang* (Skripsi, Universitas Darul Ulum).
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. Jossey-Bass.
- Natsir, S. (2004). *Pengaruh gaya kepemimpinan terhadap perilaku kerja dan kinerja karyawan perbankan di Sulawesi Tengah* (Disertasi thesis).
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–188.
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022). The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric development and validation. *Journal of Adult Development*, 29(4), 265–278. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
- Putri, G. A., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2024). Hubungan antara self awareness dengan kecemasan pada penderita bipolar. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 2(2), 153–160.
- Putri, G. N. (2019). *Quarter life crisis*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Putri, M. T., & Ferry, D. (2024). Analisis hubungan antara self-awareness dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran biologi. *BIODIK*, 10(1), 54–66. <https://doi.org/10.22437/biodik.v10i1.31937>
- Rachmania, D., & Fuadah, D. Z. (2023). Emotional self-awareness and quarter life crisis in final year of undergraduate nursing students. *Journal of Applied Nursing and Health*, 5(2), 324–334. <https://doi.org/10.55018/janh.v5i2.164>

- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis: Advice from twentysomethings who have been there and survived*. Berkeley Publishing Group.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher Penguin.
- Sandani, F. C., & Rusli, D. (2024). Pengaruh kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa psikologi tingkat akhir Universitas Negeri Padang. *Ahkam*, 3(1), 333–344. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i1.2690>
- Santoso, S. (2017). *Menguasai statistik dengan SPSS 24*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Saputra, P. A., & Nugroho, A. (2017). Perancangan dan implementasi survei kepuasan pengunjung berbasis web di perpustakaan daerah kota Salatiga. *JUTI: Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi*, 15(1), 63. <https://doi.org/10.12962/j24068535.v15i1.a636>
- Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). Quarter life crisis pada kaum millennial (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Soedarsono, S. (2000). *Penyemaian jati diri*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyono. (2015). *Analisis regresi untuk penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Yassar, M. M. N. E., & Maraji's, M. M. K. P. (2024). Konsep diri dan quarter life crisis pada mahasiswa magister. *Psycho Idea*, 22(2), 1–5.
- Yolanda, A. A., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan self awareness dan quarter life crisis pada mahasiswa akhir psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4503–4509. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5945>
- Zwagery, R. V., & Yuniarramah, E. (2021). Psikoedukasi “Quarter life crisis: Choose the right path, what should I do next?” *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 272. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i3.819>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket *Try Out*

Kuesioner *Try Out*

Identitas Subjek

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Apa Kegiatan Anda Saat ini:

Kuliah :

Kuliah dan Kerja :

Assalamualaikum Wr.Wb.

Perkenalkan saya Sarah Dilariza mahasiswa program studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data uji coba (*try out*) sebagai bagian dari penelitian skripsi saya. Untuk itu saya memohon bantuan saudara/i untuk berpartisipasi dengan mengisi kuesioner pada link *google form* berikut ini: <https://forms.gle/LebYDZgZdepkavwv6>

Data dan informasi yang diberikan akan digunakan untuk kepentingan penelitian saya dan dijamin kerahasiaannya. Atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Keterangan pilihan Jawaban

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

Skala *Quarter Life Crisis*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Sering merasa ragu saat harus mengambil keputusan penting untuk masa depan.				
2.	Selalu tahu apa yang harus saya lakukan dan tidak pernah merasa ragu tentang masa depan				
3.	Merasa terjebak dalam dilema karena sulit menentukan pilihan terbaik bagi masa depan.				
4.	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan besar tanpa rasa takut.				
5.	Saya merasa khawatir ketika harus membuat keputusan yang berpengaruh besar pada masa depan.				
6.	Saya mengambil keputusan besar dengan tenang tanpa rasa takut akan dampaknya.				
7.	Saya merasa sulit untuk kembali bersemangat setelah mengalami kegagalan.				
8.	Saya tidak mudah menyerah setelah mengalami kegagalan.				
9.	Saya kehilangan motivasi untuk mencoba lagi ketika mengalami kegagalan.				
10.	Saya selalu percaya bahwa ada harapan untuk mencapai impian saya.				
11.	Saya merasa sulit untuk mencapai tujuan hidup karena kehilangan harapan				
12.	Saya fokus pada perkembangan diri sendiri tanpa terpengaruh oleh keberhasilan orang lain.				
13.	Saya merasa putus asa karena tujuan hidup terasa semakin sulit untuk dicapai.				
14.	Mampu menghadapi tantangan tanpa meragukan diri sendiri.				
15.	Saya sering merasa kurang puas dengan diri sendiri setelah membandingkan diri dengan orang lain.				
16.	Yakin dengan keterampilan dan potensi yang dimiliki.				
17.	Saya merasa tertinggal karena melihat pencapaian orang lain yang lebih baik.				

18.	Saya menikmati pendidikan yang saya jalani tanpa merasa terpaksa.				
19.	Saya meragukan diri sendiri ketika menghadapi tantangan besar.				
20.	Saya mampu berpikir jernih dan menemukan solusi ketika menghadapi masalah				
21.	Saya merasa tidak memiliki pilihan lain selain menjalani pendidikan yang sekarang saya tempuh.				
22.	Saya percaya bahwa selalu ada jalan keluar dari setiap situasi sulit.				
23.	Merasa tidak memiliki kendali atas arah hidup karena terjebak dalam situasi yang tidak diinginkan.				
24.	Saya merasa yakin bahwa masa depan akan berjalan dengan baik.				
25.	Ketika menghadapi masalah, saya sering merasa bingung dan sulit menemukan solusinya.				
26.	Berani mencoba hal baru tanpa takut akan kegagalan.				
27.	Saya merasa cemas karena tidak tahu apa yang akan terjadi dalam hidup saya di kemudian hari.				
28.	Percaya bahwa sukses itu diri sendiri yang menentukan, bukan orang lain.				
29.	Saya merasa takut karena tidak memiliki gambaran yang jelas tentang masa depan saya.				
30.	Saya percaya bahwa setiap orang punya waktunya sendiri untuk sukses, termasuk saya.				
31.	Saya sering merasa takut mencoba hal baru karena khawatir akan gagal.				
32.	Saya tidak merasa tertekan dengan komentar orang lain tentang pencapaian hidup saya.				
33.	Saya cenderung menghindari tantangan karena takut hasilnya tidak sesuai harapan.				
34.	Percaya bahwa hubungan dengan pasangan, teman, atau keluarga tetap bisa terjaga meskipun hidup terus berubah.				
35.	Saya merasa terbebani saat dibandingkan dengan pencapaian orang lain.				
36.	Saya merasa nyaman dengan hubungan saya saat ini				

	tanpa takut akan perubahan di masa depan.				
37.	Saya merasa tertekan karena harus sukses seperti yang diharapkan orang-orang di sekitar				
38.	Saya merasa kesulitan membagi waktu antara pekerjaan, kehidupan pribadi, dan hubungan sosial.				
39.	Saya merasa stres karena orang-orang di sekitar menuntut saya untuk sukses.				
40.	Saya mampu mengatur waktu dengan baik sehingga kehidupan sosial, karier, dan kehidupan pribadi tetap seimbang.				
41.	Sering merasa takut hubungan saya dengan pasangan, teman, atau keluarga akan berubah.				
42.	Merasa terbebani karena harus memilih antara karier dan menjaga hubungan dengan orang-orang terdekat.				

Skala *Self Awareness*

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menyadari emosi yang saya rasakan dalam berbagai situasi				
2.	Saya kesulitan membedakan apakah saya sedang marah, sedih, atau hanya merasa lelah				
3.	Saya dapat memahami perubahan suasana hati saya dan alasan di baliknya.				
4.	Saya sering bingung dengan perasaan saya sendiri dalam berbagai situasi.				
5.	Saya sadar bahwa perasaan saya bisa memengaruhi cara saya bertindak dan mengambil keputusan.				
6.	Saya jarang memikirkan apakah emosi saya berpengaruh pada orang lain atau tidak.				
7.	Saya berusaha mengontrol emosi agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.				
8.	Saya sering tidak sadar kalau emosi saya membuat orang lain merasa tidak nyaman.				
9.	Saya bisa memahami apakah saya benar-benar cemas atau hanya gugup menghadapi sesuatu.				

10.	Bingung dalam membedakan perasaan marah, sedih, atau perasaan lelah				
11.	Saya bisa membedakan apakah saya benar-benar marah atau hanya merasa kecewa dalam suatu situasi.				
12.	Dalam situasi tertentu, saya kesulitan dalam mengenali perbedaan emosi yang kuat dan perasaan sesaat				
13.	Saya tahu apa kelebihan saya dan bagaimana menggunakannya dengan baik.				
14.	Saya sulit menyadari apa yang saya lakukan dengan baik.				
15.	Saya bisa melihat kelebihan dalam diri saya tanpa ragu.				
16.	Saya merasa tidak punya sesuatu yang bisa saya banggakan dalam diri saya.				
17.	Saya bisa menerima kekurangan saya dan tetap percaya diri.				
18.	Saya sulit menerima kelemahan saya dan sering merasa minder.				
19.	Saya menyadari kekurangan saya tanpa merasa lebih rendah dari orang lain.				
20.	Merasa tidak percaya diri setiap kali menyadari kekurangan yang dimiliki				
21.	Saya menggunakan kelebihan saya untuk mencapai hal-hal yang lebih baik dalam hidup.				
22.	Saya menyadari kelemahan saya, tetapi tidak tahu bagaimana cara mengatasinya.				
23.	Saya percaya bahwa memahami kelebihan dan kekurangan diri dapat membantu saya menjadi lebih baik.				
24.	Saya merasa sulit berkembang karena tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri.				
25.	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam menghadapi berbagai tantangan.				
26.	Saat melakukan sesuatu, saya sering meragukan kemampuan diri sendiri				
27.	Saya tidak mudah ragu dengan diri sendiri ketika				

	menghadapi situasi sulit.				
28.	Saya takut mencoba hal baru karena merasa tidak cukup baik.				
29.	Saya tidak mudah terpengaruh oleh komentar negatif orang lain tentang diri saya.				
30.	Saya sering merasa <i>down</i> jika mendengar komentar negatif tentang diri saya.				
31.	Saya bisa memilah mana kritik yang membangun dan mana yang hanya menjatuhkan.				
32.	Saya sering meragukan diri sendiri hanya karena kritik atau omongan buruk dari orang lain.				
33.	Yakin dapat menyelesaikan masalah tanpa terlalu banyak rasa takut.				
34.	Mudah panik ketika harus menghadapi situasi yang sulit.				
35.	Ketika menghadapi kesulitan, saya tetap tenang dan berpikir jernih				
36.	Merasa tidak cukup kuat untuk menyelesaikan masalah yang datang.				

Lampiran 2. Tabulasi Data *Try Out* Sebelum Aitem dibuang

<i>Self Awareness</i>																																							
NO	SA 1	SA 2	SA 3	SA 4	SA 5	SA 6	SA 7	SA 8	SA 9	SA 10	SA 11	SA 12	SA 13	SA 14	SA 15	SA 16	SA 17	SA 18	SA 19	SA 20	SA 21	SA 22	SA 23	SA 24	SA 25	SA 26	SA 27	SA 28	SA 29	SA 30	SA 31	SA 32	SA 33	SA 34	SA 35	SA 36	TOTAL		
1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	88
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	90
3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	1	4	2	4	2	2	3	4	2	4	3	3	1	2	2	2	97	
4	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	4	2	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	3	2	3	3	109	
5	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104	
6	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	138
7	3	2	3	2	4	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	90
8	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	101	
9	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	119	
10	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111	
11	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	1	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	111	
12	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	1	4	2	3	2	4	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	99	
13	4	1	4	1	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	130	
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	116	
15	3	3	4	2	3	3	4	1	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	2	4	2	4	3	3	1	4	1	102		
16	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	102	
17	4	1	3	2	4	2	4	2	2	2	3	1	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	117		
18	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	85	
19	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	2	1	4	2	89
20	3	1	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	110	
21	3	2	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108	
22	3	4	3	3	4	1	3	1	4	4	2	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	2	2	2	112
23	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	85	

Lampiran 3. Hasil Uji Reabilitas dan Analisis Diskriminasi Aitem Sebelum Aitem Dibuang

A. Hasil Uji Reabilitas Skala *Self Awareness* Sebelum Dibuang

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.920	36

B. Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala *Self Awareness* Sebelum Dibuang

Item-Total Statistics				Cronbach's Alpha if Item Deleted
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	
P01	101.5000	166.121	.421	.919
P02	102.1000	165.197	.193	.923
P03	101.5667	166.392	.368	.919
P04	102.3000	164.562	.328	.920
P05	101.6000	170.041	.004	.924
P06	102.2000	160.097	.509	.918
P07	101.2333	164.737	.438	.919
P08	102.4667	163.361	.396	.919
P09	101.7000	163.114	.400	.919
P10	102.0333	162.930	.372	.920
P11	101.7333	173.513	-.185	.925
P12	102.3667	160.378	.508	.918
P13	101.5333	158.671	.655	.916
P14	102.2000	157.752	.676	.916
P15	101.9000	161.748	.553	.917
P16	101.9000	157.472	.559	.917
P17	101.3333	162.299	.571	.917
P18	101.9333	155.306	.819	.914
P19	101.4333	165.633	.315	.920
P20	102.1333	155.637	.749	.915

P21	101.3333	162.920	.526	.918
P22	102.0333	154.516	.779	.914
P23	101.2000	163.407	.541	.918
P24	102.0333	155.206	.790	.914
P25	101.3667	164.723	.360	.919
P26	101.8667	156.878	.666	.916
P27	101.6333	163.551	.377	.919
P28	101.8333	157.523	.608	.916
P29	101.5333	162.809	.385	.919
P30	101.9667	154.723	.743	.914
P31	101.4000	167.490	.211	.921
P32	101.7000	155.803	.726	.915
P33	101.6000	164.593	.368	.919
P34	102.1333	159.913	.419	.919
P35	101.6000	163.628	.392	.919
P36	102.1000	159.128	.565	.917

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	89.5333	159.361	.428	.932
P03	89.6000	159.559	.381	.932
P04	90.3333	157.954	.325	.933
P06	90.2333	153.633	.503	.931
P07	89.2667	158.202	.428	.932
P08	90.5000	156.121	.433	.932
P09	89.7333	156.202	.417	.932
P10	90.0667	156.547	.359	.933
P12	90.4000	153.421	.529	.931
P13	89.5667	152.185	.653	.929
P14	90.2333	151.151	.681	.929
P15	89.9333	154.754	.580	.930
P16	89.9333	150.754	.569	.930
P17	89.3667	156.240	.531	.931
P18	89.9667	148.516	.839	.927
P19	89.4667	159.223	.296	.933
P20	90.1667	149.247	.745	.928
P21	89.3667	156.309	.526	.931

P22	90.0667	147.926	.787	.928
P23	89.2333	157.289	.500	.931
P24	90.0667	148.685	.793	.928
P25	89.4000	157.903	.371	.932
P26	89.9000	150.507	.659	.929
P27	89.6667	156.989	.373	.933
P28	89.8667	151.085	.604	.930
P29	89.5667	156.668	.359	.933
P30	90.0000	147.793	.768	.928
P32	89.7333	149.168	.735	.928
P33	89.6333	157.895	.371	.932
P34	90.1667	153.247	.423	.933
P35	89.6333	157.068	.387	.932
P36	90.1333	151.982	.598	.930

C. Hasil Uji Reabilitas Skala *Quarter Life Crisis* Sebelum Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	42

D. Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala *Quarter Life Crisis* Sebelum Dibuang

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	86.1333	214.809	.424	.930
P02	86.6333	216.861	.396	.930
P03	86.1667	214.902	.409	.930
P04	86.6000	213.559	.429	.930
P05	85.9667	218.447	.257	.931
P06	86.4333	216.668	.399	.930
P07	86.6667	208.023	.644	.928
P08	87.1667	217.937	.350	.930

P09	86.8667	208.464	.685	.927
P10	87.6000	215.697	.579	.929
P11	86.9667	210.171	.616	.928
P12	87.3667	219.551	.318	.931
P13	86.8333	213.523	.474	.929
P14	87.2333	216.944	.427	.930
P15	86.5333	205.637	.731	.927
P16	87.1667	212.626	.662	.928
P17	86.4667	211.361	.520	.929
P18	87.3333	217.678	.323	.931
P19	86.8333	205.868	.789	.926
P20	87.2000	214.441	.687	.928
P21	86.5333	221.016	.104	.934
P22	87.6000	215.766	.574	.929
P23	86.8333	211.385	.617	.928
P24	87.6000	218.110	.411	.930
P25	86.5667	209.426	.686	.927
P26	87.4667	214.120	.538	.929
P27	86.3000	217.252	.322	.931
P28	87.5333	214.878	.550	.929
P29	86.5333	205.637	.696	.927
P30	87.5667	215.289	.600	.929
P31	86.8667	204.878	.804	.926
P32	87.2000	216.166	.490	.929
P33	86.9000	206.369	.754	.927
P34	87.4333	214.806	.502	.929
P35	86.8333	214.075	.523	.929
P36	87.2000	218.855	.239	.932
P37	86.6667	210.713	.639	.928
P38	86.7000	213.528	.605	.928
P39	86.7333	214.133	.421	.930
P40	87.1000	218.576	.304	.931
P41	86.3333	211.195	.484	.929
P42	86.3333	237.678	-.562	.940

Lampiran 4. Tabulasi Data *Try Out* Sesudah Aitem dibuang

<i>Self Awareness</i>																																	
NO	SA 1	SA 3	SA 4	SA 6	SA 7	SA 8	SA 9	SA 10	SA 12	SA 13	SA 14	SA 15	SA 16	SA 17	SA 18	SA 20	SA 21	SA 22	SA 23	SA 24	SA 25	SA 26	SA 27	SA 28	SA 29	SA 30	SA 32	SA 33	SA 34	SA 35	SA 36	TOTAL	
1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	74	
2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	76	
3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	4	2	4	2	2	3	4	2	3	3	1	2	2	81	
4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	90
5	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124
7	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	75	
8	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	87	
9	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102	
10	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95	
11	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	1	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	94	
12	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	1	4	2	3	2	4	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	85	
13	4	4	1	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	113
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	99	
15	3	4	2	3	4	1	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	2	4	2	3	3	1	4	1	86	
16	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	89	
17	4	3	2	2	4	2	2	2	1	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	103	
18	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	70	
19	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	1	4	1	4	1	1	2	1	4	2	74	
20	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	97	
21	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93	
22	3	3	3	1	3	1	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	2	95	
23	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	71	
24	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	82	

25	4	3	2	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	103
26	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	95
27	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	92	
28	4	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	4	1	4	4	4	3	2	1	3	4	4	4	1	72
29	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	87
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	89	

Lampiran 5. Hasil Uji Reabilitas dan Analisis Diskriminasi Aitem Sesudah Aitem Dibuang

A. Hasil Uji Reabilitas Skala *Self Awareness* Sesudah Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	32

B. Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala *Self Awareness* Sesudah Dibuang

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	86.2667	154.754	.425	.932
P03	86.3333	154.989	.374	.933
P04	87.0667	153.237	.331	.933
P06	86.9667	148.861	.515	.931
P07	86.0000	153.655	.422	.932
P08	87.2333	151.426	.439	.932
P09	86.4667	151.568	.419	.932
P10	86.8000	151.752	.369	.933
P12	87.1333	149.016	.520	.931
P13	86.3000	147.666	.652	.930
P14	86.9667	146.792	.672	.929
P15	86.6667	150.161	.581	.931
P16	86.6667	146.299	.566	.931
P17	86.1000	151.886	.513	.931
P18	86.7000	143.803	.853	.927
P20	86.9000	144.576	.755	.928
P21	86.1000	152.024	.502	.931
P22	86.8000	143.131	.805	.927
P23	85.9667	152.792	.491	.932
P24	86.8000	144.166	.796	.928
P25	86.1333	153.568	.352	.933

P26	86.6333	146.171	.649	.930
P27	86.4000	152.524	.364	.933
P28	86.6000	146.662	.599	.930
P29	86.3000	152.079	.358	.933
P30	86.7333	143.168	.776	.928
P32	86.4667	144.671	.735	.928
P33	86.3667	153.206	.376	.933
P34	86.9000	148.576	.429	.933
P35	86.3667	152.447	.388	.933
P36	86.8667	147.292	.607	.930

C. Hasil Uji Reabilitas Skala *Quarter Life Crisis* Sesudah Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.943	38

D. Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala *Quarter Life Crisis* Sesudah Dibuang

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	76.1667	212.282	.404	.943
P02	76.6667	213.747	.405	.943
P03	76.2000	212.166	.400	.943
P04	76.6333	210.930	.416	.943
P06	76.4667	213.844	.392	.943
P07	76.7000	204.769	.659	.941
P08	77.2000	214.993	.350	.943
P09	76.9000	205.266	.699	.940
P10	77.6333	212.654	.586	.942
P11	77.0000	206.897	.633	.941
P12	77.4000	216.662	.313	.943
P13	76.8667	210.257	.489	.942
P14	77.2667	213.995	.427	.943
P15	76.5667	202.461	.744	.940

P16	77.2000	209.959	.647	.941
P17	76.5000	208.397	.522	.942
P18	77.3667	214.516	.334	.943
P19	76.8667	203.430	.769	.940
P20	77.2333	211.702	.672	.941
P22	77.6333	212.792	.576	.942
P23	76.8667	208.395	.621	.941
P24	77.6333	214.930	.427	.943
P25	76.6000	206.593	.683	.941
P26	77.5000	211.362	.528	.942
P27	76.3333	214.230	.325	.944
P28	77.5667	212.047	.543	.942
P29	76.5667	203.013	.686	.940
P30	77.6000	212.110	.616	.942
P31	76.9000	202.369	.788	.939
P32	77.2333	213.426	.477	.942
P33	76.9333	203.995	.731	.940
P34	77.4667	211.637	.515	.942
P35	76.8667	210.878	.538	.942
P37	76.7000	207.666	.646	.941
P38	76.7333	210.064	.636	.941
P39	76.7667	210.668	.445	.943
P40	77.1333	215.499	.311	.943
P41	76.3667	208.309	.483	.943

Lampiran 6. Angket Penelitian

Kuesioner Penelitian

Identitas Diri

Nama (Inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

Jenjang Studi :

Angkatan :

Apa Kegiatan Anda Saat ini:

Kuliah :

Kuliah dan Kerja :

Assalamu'alaikum Warahamatullahi Wabarakatuh.

Perkenalkan, saya Sarah Dilariza, mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data untuk keperluan penelitian skripsi saya. Sehubungan dengan itu, saya memohon bantuan saudara/i untuk berpartisipasi dengan mengisi kuesioner pada link *google form* berikut ini: <https://forms.gle/teEzo8ALQTTJt1yw7>

Data dan informasi yang diberikan akan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya. Perlu saya sampaikan bahwa bagi saudara/i yang **telah berpartisipasi dalam pengisian skala pada tahap *try out*, tidak perlu mengisi kembali** kuesioner ini.

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas partisipasi dan waktu yang telah saudara/i luangkan. Semoga segala urusan saudara/i dimudahkan dan senantiasa diberi kebahagiaan

Petunjuk Pengisian Kuesioner:

Saudara/i diminta untuk membaca setiap pernyataan dengan cermat dan memberikan respons sesuai dengan kondisi yang Saudara/i alami saat ini. Tidak

ada jawaban benar atau salah, oleh karena itu mohon diisi dengan jujur dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Berikan jawaban dengan memilih salah satu kategori berikut:

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

Skala *Quarter Life Crisis*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Sering merasa ragu saat harus mengambil keputusan penting untuk masa depan.				
2.	Selalu tahu apa yang harus saya lakukan dan tidak pernah merasa ragu tentang masa depan				
3.	Merasa terjebak dalam dilema karena sulit menentukan pilihan terbaik bagi masa depan.				
4.	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan besar tanpa rasa takut.				
5.	Saya merasa sulit untuk kembali bersemangat setelah mengalami kegagalan.				
6.	Saya mengambil keputusan besar dengan tenang tanpa rasa takut akan dampaknya.				
7.	Saya kehilangan motivasi untuk mencoba lagi ketika mengalami kegagalan.				
8.	Saya tidak mudah menyerah setelah mengalami kegagalan.				
9.	Saya merasa sulit untuk mencapai tujuan hidup karena kehilangan harapan				
10.	Saya selalu percaya bahwa ada harapan untuk mencapai impian saya.				
11.	Saya merasa putus asa karena tujuan hidup terasa semakin sulit untuk dicapai.				
12.	Saya fokus pada perkembangan diri sendiri tanpa terpengaruh oleh keberhasilan orang lain.				
13.	Saya sering merasa kurang puas dengan diri sendiri				

	setelah membandingkan diri dengan orang lain.				
14.	Mampu menghadapi tantangan tanpa meragukan diri sendiri.				
15.	Saya merasa tertinggal karena melihat pencapaian orang lain yang lebih baik.				
16.	Yakin dengan keterampilan dan potensi yang dimiliki.				
17.	Saya meragukan diri sendiri ketika menghadapi tantangan besar.				
18.	Saya menikmati pendidikan yang saya jalani tanpa merasa terpaksa.				
19.	Merasa tidak memiliki kendali atas arah hidup karena terjebak dalam situasi yang tidak diinginkan.				
20.	Saya mampu berpikir jernih dan menemukan solusi ketika menghadapi masalah.				
21.	Ketika menghadapi masalah, saya sering merasa bingung dan sulit menemukan solusinya.				
22.	Saya percaya bahwa selalu ada jalan keluar dari setiap situasi sulit.				
23.	Saya merasa cemas karena tidak tahu apa yang akan terjadi dalam hidup saya di kemudian hari.				
24.	Saya merasa yakin bahwa masa depan akan berjalan dengan baik.				
25.	Saya merasa takut karena tidak memiliki gambaran yang jelas tentang masa depan saya.				
26.	Berani mencoba hal baru tanpa takut akan kegagalan.				
27.	Saya sering merasa takut mencoba hal baru karena khawatir akan gagal.				
28.	Percaya bahwa sukses itu diri sendiri yang menentukan, bukan orang lain.				
29.	Saya cenderung menghindari tantangan karena takut hasilnya tidak sesuai harapan.				
30.	Saya percaya bahwa setiap orang punya waktunya sendiri untuk sukses, termasuk saya.				
31.	Saya merasa terbebani saat dibandingkan dengan pencapaian orang lain.				

32.	Saya tidak merasa tertekan dengan komentar orang lain tentang pencapaian hidup saya.				
33.	Saya merasa tertekan karena harus sukses seperti yang diharapkan orang-orang di sekitar				
34.	Percaya bahwa hubungan dengan pasangan, teman, atau keluarga tetap bisa terjaga meskipun hidup terus berubah.				
35.	Saya merasa stres karena orang-orang di sekitar menuntut saya untuk sukses.				
36.	Sering merasa takut hubungan saya dengan pasangan, teman, atau keluarga akan berubah.				
37.	Saya mampu mengatur waktu dengan baik sehingga kehidupan sosial, karier, dan kehidupan pribadi tetap seimbang.				
38.	Saya merasa kesulitan membagi waktu antara pekerjaan, kehidupan pribadi, dan hubungan sosial.				

Skala *Self Awareness*

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menyadari emosi yang saya rasakan dalam berbagai situasi				
2.	Saya sering bingung dengan perasaan saya sendiri dalam berbagai situasi.				
3.	Saya dapat memahami perubahan suasana hati saya dan alasan di baliknya.				
4.	Saya jarang memikirkan apakah emosi saya berpengaruh pada orang lain atau tidak.				
5.	Saya berusaha mengontrol emosi agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.				
6.	Saya sering tidak sadar kalau emosi saya membuat orang lain merasa tidak nyaman.				
7.	Saya bisa memahami apakah saya benar-benar cemas atau hanya gugup menghadapi sesuatu.				
8.	Bingung dalam membedakan perasaan marah, sedih, atau perasaan lelah				
9.	Saya tahu apa kelebihan saya dan bagaimana menggunakannya dengan baik.				

10.	Dalam situasi tertentu, saya kesulitan dalam mengenali perbedaan emosi yang kuat dan perasaan sesaat				
11.	Saya bisa melihat kelebihan dalam diri saya tanpa ragu.				
12.	Saya sulit menyadari apa yang saya lakukan dengan baik.				
13.	Saya bisa menerima kekurangan saya dan tetap percaya diri.				
14.	Saya merasa tidak punya sesuatu yang bisa saya banggakan dalam diri saya.				
15.	Saya menggunakan kelebihan saya untuk mencapai hal-hal yang lebih baik dalam hidup.				
16.	Saya sulit menerima kelemahan saya dan sering merasa minder.				
17.	Saya percaya bahwa memahami kelebihan dan kekurangan diri dapat membantu saya menjadi lebih baik.				
18.	Merasa tidak percaya diri setiap kali menyadari kekurangan yang dimiliki				
19.	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam menghadapi berbagai tantangan.				
20.	Saya menyadari kelemahan saya, tetapi tidak tahu bagaimana cara mengatasinya.				
21.	Saya tidak mudah ragu dengan diri sendiri ketika menghadapi situasi sulit.				
22.	Saya merasa sulit berkembang karena tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri.				
23.	Saya tidak mudah terpengaruh oleh komentar negatif orang lain tentang diri saya.				
24.	Saat melakukan sesuatu, saya sering meragukan kemampuan diri sendiri				
25.	Yakin dapat menyelesaikan masalah tanpa terlalu banyak rasa takut.				
26.	Saya takut mencoba hal baru karena merasa tidak cukup baik.				
27.	Ketika menghadapi kesulitan, saya tetap tenang dan berpikir jernih				

28.	Saya sering merasa <i>down</i> jika mendengar komentar negatif tentang diri saya.				
29.	Saya sering meragukan diri sendiri hanya karena kritik atau omongan buruk dari orang lain.				
30.	Mudah panik ketika harus menghadapi situasi yang sulit.				
31.	Merasa tidak cukup kuat untuk menyelesaikan masalah yang datang.				

Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian

<i>Self Awareness</i>																																
NO	SA 1	SA 2	SA 3	SA 4	SA 5	SA 6	SA 7	SA 8	SA 9	SA 10	SA 11	SA 12	SA 13	SA 14	SA 15	SA 16	SA 17	SA 18	SA 19	SA 20	SA 21	SA 22	SA 23	SA 24	SA 25	SA 26	SA 27	SA 28	SA 29	SA 30	SA 31	TOTAL
1	1	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	79
2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	80
3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	1	2	2	70
4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	109
5	3	2	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	1	4	2	2	3	3	2	4	1	4	3	3	1	3	1	2	1	3	84
6	3	3	3	3	4	2	2	2	1	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	71
7	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65
8	3	2	4	2	4	2	4	2	3	1	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	1	83
9	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	4	2	4	1	4	1	3	2	2	4	3	3	4	2	1	1	3	88
10	2	2	3	2	4	2	2	2	4	1	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	87
11	3	1	4	2	3	1	3	2	3	1	3	2	4	2	3	2	4	2	4	2	3	2	3	1	3	1	3	2	1	2	2	74
12	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	81
13	3	2	3	1	4	2	3	3	3	1	3	2	3	2	4	1	4	2	3	3	3	2	3	2	4	1	3	1	1	2	2	76
14	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	89
15	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	86
16	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	4	1	4	3	4	2	3	2	4	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	82
17	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	1	1	2	95
18	4	1	4	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	87

42	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	2	3	101
43	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	77
44	3	4	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	1	4	100	
45	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	1	4	2	3	1	4	1	4	1	3	2	3	2	3	2	2	2	76
46	3	3	3	3	2	4	1	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	84
47	4	2	3	1	3	2	2	4	2	2	2	2	3	1	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	90
48	3	1	2	3	3	2	4	2	3	1	4	2	3	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	3	1	3	2	1	2	72
49	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	98
50	3	3	4	3	4	3	4	2	3	1	3	3	4	4	3	2	2	4	4	2	3	2	4	3	4	3	3	1	2	2	91
51	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	86
52	3	2	2	1	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3	1	3	3	2	2	3	78
53	4	1	3	2	4	1	4	1	4	2	4	1	4	1	4	1	4	1	4	2	3	2	4	1	4	2	4	1	1	1	77
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	121
55	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	107
56	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	90
57	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	44
58	3	1	2	2	2	2	4	2	1	3	2	4	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	4	2	4	2	1	2	66
59	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	2	2	1	1	3	4	4	3	4	3	4	98
60	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	110
61	3	1	2	2	2	2	4	2	4	1	4	2	3	2	1	2	1	1	3	1	2	2	1	2	4	2	4	2	1	2	66
62	3	1	3	3	4	2	2	2	4	1	3	1	3	3	4	4	4	1	3	1	3	3	3	4	3	1	3	4	2	1	82
63	4	2	3	3	4	2	1	2	4	2	4	1	3	4	3	3	3	4	3	1	3	4	4	2	4	3	3	3	3	2	88
64	3	1	3	1	3	1	2	2	4	2	4	2	4	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	89

65	3	1	3	3	4	2	4	2	4	2	4	1	3	1	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	84
66	3	1	4	3	4	2	1	2	4	1	3	1	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	1	3	3	3	4	2	1	3	85
67	1	2	2	2	4	2	4	2	2	4	3	3	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	3	2	1	2	2	65
68	3	1	3	2	2	2	1	2	3	1	3	1	3	3	3	4	3	4	3	1	3	3	4	3	4	4	4	2	4	2	3	84
69	4	2	4	3	4	2	1	2	4	1	3	1	4	3	4	3	3	1	2	1	4	3	4	4	3	1	4	3	1	2	3	84
70	3	1	3	3	4	2	2	1	4	1	4	1	3	1	2	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	86
71	3	1	3	3	3	1	4	2	4	2	4	2	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	93
72	4	2	2	1	1	2	4	2	2	4	2	2	4	1	2	2	1	1	1	2	2	2	4	3	4	2	3	1	2	1	2	68
73	3	1	3	3	3	1	2	2	4	1	3	1	3	3	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	3	1	3	4	2	2	4	82
74	3	2	1	1	2	2	4	2	2	4	3	3	3	2	2	1	3	1	2	2	4	1	1	2	4	2	3	1	2	2	1	68
75	4	2	4	3	4	3	1	1	3	1	3	1	3	2	4	3	4	4	4	1	3	3	3	4	3	1	3	4	2	2	4	87
76	4	2	3	4	3	1	2	2	4	2	4	1	3	3	3	4	4	3	3	1	3	4	4	3	4	2	3	4	2	2	4	91
77	1	2	2	1	2	2	4	1	2	4	4	3	1	1	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	4	4	3	1	2	1	2	65
78	1	1	1	2	3	1	3	1	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	1	2	2	2	1	2	4	2	4	2	2	4	2	64
79	3	1	3	4	3	1	1	2	4	2	4	1	3	4	3	3	3	4	3	1	3	4	3	4	3	1	3	4	2	1	4	85
80	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	4	3	2	1	2	1	48
81	3	1	2	2	1	2	4	2	2	4	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	2	69
82	4	2	3	3	4	1	2	2	4	1	3	1	3	4	4	4	3	4	3	1	4	4	4	3	3	3	3	4	2	1	4	91
83	1	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	103
84	3	1	3	3	4	2	1	2	4	1	3	1	3	4	3	4	3	4	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	89
85	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	110	
86	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	109	
87	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	111	

88	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	110	
89	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	112			
90	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	45	
91	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	109	
92	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	111	
93	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	46	
94	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	109	
95	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	110	
96	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	111	
97	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	52	
98	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	109	
99	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	107	
100	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	109	
101	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	109	
102	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	46	
103	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	112	
104	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	43
105	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	46	
106	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	108	
107	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	110	
108	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	109	
109	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	4	3	3	4	4	3	3	4	1	2	2	62	
110	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	1	3	2	103	

111	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	49
112	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	109
113	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	46

<i>Quarter Life Crisis</i>																																								
NO	QLC1	QLC2	QLC3	QLC4	QLC5	QLC6	QLC7	QLC8	QLC9	QLC10	QLC11	QLC12	QLC13	QLC14	QLC15	QLC16	QLC17	QLC18	QLC19	QLC20	QLC21	QLC22	QLC23	QLC24	QLC25	QLC26	QLC27	QLC28	QLC29	QLC30	QLC31	QLC32	QLC33	QLC34	QLC35	QLC36	QLC37	QLC38	TOTAL	
1	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	96
2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	92
3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	4	3	4	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	102
4	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	55	
5	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	3	2	3	3	4	2	3	2	4	1	2	1	75	
6	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	4	3	4	2	3	2	4	3	3	2	4	2	2	2	105	
7	3	3	4	3	3	3	2	1	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	2	3	4	3	4	103	
8	4	3	3	3	4	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	1	3	2	4	2	3	1	2	1	3	1	3	2	3	4	2	4	94	
9	4	3	4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	4	2	4	2	4	1	4	2	4	1	4	1	4	1	4	1	3	1	3	2	2	1	2	3	2	2	88	
10	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	4	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	4	2	1	71		
11	3	2	4	2	4	2	3	1	3	1	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	1	3	1	3	2	3	3	1	4	103	
12	4	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	3	1	2	1	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	79	
13	2	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	4	1	4	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	1	4	2	3	2	2	4	93	
14	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	91	
15	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	91	
16	3	2	3	1	3	3	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	4	1	2	1	3	1	4	1	2	1	3	1	2	2	2	4	83	
17	3	2	4	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	59	
18	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	4	2	4	2	2	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	88
19	3	2	3	2	4	2	4	2	2	2	2	1	3	2	2	1	3	1	3	1	4	2	4	2	4	1	3	1	3	1	4	2	4	2	4	4	4	2	3	95

20	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	3	1	2	3	2	2	2	2	1	2	74			
21	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	67				
22	4	1	3	2	3	1	4	2	4	2	4	2	3	2	4	1	3	1	4	1	4	2	2	3	3	2	4	2	3	1	3	1	3	3	1	4	97				
23	3	3	2	2	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	4	1	3	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	1	2	4	2	4	2	1	3	75		
24	4	1	3	1	4	2	4	1	3	2	4	1	3	1	3	2	4	1	4	2	4	1	3	2	3	1	4	2	4	1	3	2	4	1	4	4	2	3	98		
25	4	1	3	2	3	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	3	1	4	1	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	4	1	2	69		
26	3	3	2	2	4	1	3	1	2	1	4	2	3	2	4	1	3	1	3	2	4	2	3	3	2	1	3	2	2	1	1	3	3	2	3	4	2	2	90		
27	4	2	3	1	3	3	3	2	4	1	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	1	4	1	3	1	3	2	3	2	4	1	3	3	2	4	101		
28	4	2	3	3	2	3	2	1	1	1	3	2	3	2	2	1	3	1	1	1	2	1	3	1	3	1	4	1	3	1	4	1	1	1	4	4	1	4	81		
29	3	2	3	2	2	2	1	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	2	3	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	86		
30	4	3	3	2	4	3	2	2	3	1	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	100		
31	3	3	3	3	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	3	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	77		
32	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	3	3	2	2	81		
33	4	1	3	2	2	1	2	1	3	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	63
34	3	3	3	3	4	3	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3	2	3	1	2	1	3	2	2	1	3	3	2	2	86		
35	2	3	3	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	4	2	4	2	3	4	2	3	1	2	2	2	3	2	2	4	1	2	2	4	90		
36	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	3	3	4	2	4	1	3	3	4	1	3	1	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	4	3	2	3	109		
37	4	3	3	3	3	1	3	3	4	2	2	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	2	3	2	2	1	3	1	4	4	4	2	4	3	3	3	109		
38	3	3	1	4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	2	4	3	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	102		
39	3	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	2	4	3	3	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	4	1	2	1	3	1	3	1	4	3	1	1	76		
40	3	3	3	2	3	2	4	3	3	1	3	3	4	3	4	2	4	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	3	1	4	3	3	2	3	4	2	2	102		
41	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	3	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	76		
42	3	1	3	3	2	3	3	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	84			

43	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	1	2	4	2	3	98			
44	3	2	3	3	4	3	3	3	3	1	2	3	4	2	3	2	3	1	2	3	3	1	3	1	4	3	4	1	4	1	2	2	4	1	4	3	1	1	96	
45	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	96			
46	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	1	3	1	4	2	2	3	3	2	2	2	92		
47	3	3	3	3	4	2	4	3	2	1	1	3	3	1	3	2	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	1	3	3	4	2	2	3	3	2	84	
48	2	2	2	1	3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	1	2	2	3	1	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	1	2	3	2	2	76	
49	3	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	4	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	75	
50	1	2	2	1	3	1	3	3	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	3	1	2	1	2	1	3	3	1	3	68			
51	3	3	3	3	2	3	2	1	3	1	2	1	3	1	3	2	2	1	1	2	2	1	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	83	
52	1	3	1	4	2	2	4	1	2	2	2	2	4	2	3	1	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	91	
53	4	1	3	1	4	2	4	2	4	1	4	1	4	2	3	1	4	1	4	1	4	1	3	1	4	1	4	1	4	2	3	2	3	2	3	3	2	4	98	
54	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	58
55	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	56	
56	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	85		
57	4	3	3	4	3	3	2	4	2	1	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	122	
58	3	1	2	4	3	4	3	1	3	1	3	3	3	1	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	1	3	1	4	2	1	3	1	3	102	
59	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	58	
60	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	55	
61	4	2	4	3	4	4	3	1	3	1	3	4	4	2	4	4	3	1	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	2	4	3	3	1	1	3	2	3	114	
62	3	1	2	4	3	1	1	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	4	2	4	2	4	3	3	1	4	2	4	1	2	3	90	
63	3	1	3	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	4	2	2	1	4	2	3	1	4	2	2	1	3	1	2	4	77	
64	3	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	4	2	2	2	3	1	1	2	4	2	4	3	3	1	4	2	3	1	4	1	3	2	2	4	85	
65	3	1	4	2	1	2	4	1	2	2	2	2	1	3	2	2	4	2	2	1	2	2	4	2	4	2	4	2	2	1	3	1	3	2	2	4	89			

66	3	1	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	4	1	2	1	4	1	2	2	4	2	4	2	4	1	3	1	3	2	1	4	80	
67	3	1	4	3	4	3	3	1	3	1	4	4	3	1	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	103
68	3	1	4	2	4	1	2	1	3	3	3	2	2	1	2	1	3	1	2	1	1	2	4	2	3	1	4	1	3	1	3	1	3	2	2	4	84		
69	3	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	4	1	3	1	3	3	4	1	4	2	4	2	4	3	1	4	82
70	3	1	4	1	2	2	4	2	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	4	1	4	2	2	1	4	2	4	1	3	1	4	2	1	3	80
71	4	2	4	2	2	1	4	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	1	4	2	2	2	1	1	3	1	3	1	3	1	2	2	74
72	3	1	3	3	4	3	4	2	2	1	3	3	4	2	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	1	4	2	4	2	2	3	4	4	116
73	2	4	2	3	4	3	4	2	1	2	4	2	1	2	2	2	1	2	4	2	4	2	3	1	3	4	3	1	3	1	2	2	4	2	4	2	1	4	95
74	4	2	4	3	4	3	3	4	3	1	4	2	3	1	3	4	3	1	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	1	3	1	2	4	1	3	112
75	3	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	4	2	4	2	1	2	4	2	4	1	4	2	2	2	2	4	81
76	4	1	3	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	4	2	1	1	3	2	4	2	4	2	4	2	1	2	4	2	4	2	4	1	2	4	85
77	3	1	3	3	4	3	3	1	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	1	4	2	4	2	2	3	3	3	105
78	3	1	4	3	4	3	3	1	3	1	3	3	4	2	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	1	2	2	1	3	1	4	108
79	3	1	4	2	4	2	4	3	3	1	1	2	2	2	4	2	1	2	1	2	1	2	4	2	4	2	2	2	4	2	4	2	3	1	3	1	1	3	89
80	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	129
81	3	1	3	3	4	3	3	1	3	1	3	4	3	1	3	3	3	1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	1	2	4	2	3	1	1	3	4	3	104
82	3	1	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	4	2	4	2	4	2	4	1	3	1	3	1	3	2	3	3	77
83	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	52
84	3	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	4	2	4	2	2	2	4	2	4	1	3	1	3	1	2	4	78
85	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	54
86	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	52
87	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	53
88	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	55

112	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	55
113	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	130

Lampiran 8. Hasil Uji Asumsi Klasik

A. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		113
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.05039915
Most Extreme Differences	Absolute	.096
	Positive	.081
	Negative	-.096
Test Statistic		.096
Asymp. Sig. (2-tailed)		.012^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		113	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	8.05039915	
Most Extreme Differences	Absolute	.096	
	Positive	.081	
	Negative	-.096	
Test Statistic		.096	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.012 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.225^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.214
		Upper Bound	.235

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

B. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	Df	Square	F	Sig.
Quarter Llife	Between	(Combined)	58407.076	49	1191.981	25.778	.000
Crisis * Self	Groups	Linearity	54061.648	1	54061.648	1169.132	.000
Awareness		Deviation from Linearity	4345.428	48	90.530	1.958	.006
Within Groups			2913.172	63	46.241		
Total			61320.248	112			

Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis

A. Uji Regresi Linear Sederhana

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	185.481	3.559		52.111	.000
	Self Awareness	-1.177	.041	-.939	-28.753	.000

a. Dependent Variable: Quarter Llife Crisis

B. Uji Determinasi Koefisien

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.939^a	.882	.881	8.087

a. Predictors: (Constant), Self Awareness

b. Dependent Variable: Quarter Llife Crisis

Lampiran 10. SK Pembimbing



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
NOMOR: 014/UM.M6/KEP/F/2025**

TENTANG

**PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2024-2025
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang** :
1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing Skripsi Mahasiswa Tahun Akademik 2024-2025;
 2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Mengingat** :
1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
 2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
 3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
 4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;
 5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor : 494/UM.M/KEP/D/2020 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/ 14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.
- Memperhatikan** Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Januari 2025

MEMUTUSKAN

- Menetapkan Pertama** :
- Menunjuk Saudara;**
Endang Setianingsih, S.Psi., M.Pd., Psikolog
Devi Yanti, M.Psi., Psikolog
 Untuk Membimbing Skripsi:
 Nama : Sarah Dilariza
 NPM : 2109110011
 Prodi : Psikologi
 Judul : Pengaruh *Self Awareness* terhadap Tingkat *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Stikes Assyifa Aceh
- Kedua** : Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing Skripsi Mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- Ketiga** : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.
- Keempat** : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh,
 Pada Tanggal : 18 Sya'ban 1446 H
 17 Februari 2025 M



Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
 NIK: 198108102013052001

Tembusan:
 1. Biro Keuangan & Bendahara
 2. Mahasiswa yang bersangkutan
 3. Arsip

Lampiran 11. Surat Permohonan Izin Melakukan Try Out



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH FAKULTAS PSIKOLOGI

Status Akreditasi "B" No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021
 Jl. Muhammadiyah No. 91 Batoh, Lueng Bata
 HP/WA 085225961113, Banda Aceh - 23245
 Email : psikologi@unmuha.ac.id | Homepage : www.psikologi.unmuha.ac.id

Nomor : 182/UM.M6/F/2025
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Izin Melakukan *Try Out*

Kepada Yth,
 STIKES Assyifa Aceh
 Di –
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,
 Berdasarkan surat permohonan tanggal 17 Maret 2025, atas nama :

Nama : Sarah Dilariza
 NPM : 2109110011
 Semester : VIII (delapan)

Dengan ini pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh menerangkan bahwa yang bersangkutan benar sedang dalam proses penyusunan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan judul "**Pengaruh *Self Awareness* terhadap Tingkat *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa STIKES Assyifa Aceh**". Melalui surat ini kami mohon agar diberikan kesempatan kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melakukan *Tray Out* di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banda Aceh, 26 Syawal 1446 H
 25 April 2025 M

Wakil Dekan,

 Suki Karim, M.Si



Lampiran 12. Surat Permohonan Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH FAKULTAS PSIKOLOGI

Status Akreditasi "B" No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021
Jl. Muhammadiyah No. 91 Batoh, Lueng Bata
Telp. 085225961113, Banda Aceh - 23245
Email : psikologi@unmuha.ac.id | Homepage : www.psikologi.unmuha.ac.id

Nomor : 134/UM.M6/F/2025
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth,
STIKES Assyifa Aceh
Di -
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Berdasarkan surat permohonan tanggal 13 Maret 2025, atas nama :

Nama : Sarah Dilariza
NPM : 2109110011
Semester : 8 (delapan)
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Awareness* terhadap Tingkat *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa STIKES Assyifa Aceh

Dengan ini kami sampaikan bahwa yang bersangkutan benar sedang dalam proses penyusunan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Untuk itu, melalui surat ini kami mohon agar diberikan kesempatan kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk memperoleh data di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banda Aceh, 15 Ramadhan 1446 H
15 Maret 2025 M

Wakil Dekan,

Sukri Karim, M.Si

Lampiran 13. Surat Persetujuan Izin Penelitian



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ASSYIFA ACEH

PROGRAM STUDI S1 FARMASI DAN D3 FARMASI

Izin Kemenristekdikti nomor: 447/KPT/I/2018

Jl. Mr. Mohammad Hasan, No. 110, Batoh-Banda Aceh

Tlp/Wa: 0812 7455 1729, E-Mail: assyifastikes@gmail, Website: stikesassyifaaceh.ac.id

Nomor : 28/SA/V/2025 Banda Aceh, 09 Mei 2025
 Lampiran : -
 Perihal : **Persetujuan Izin Penelitian**

Kepada Yth,
Wakil Dekan
Universitas Muhammdiyah Aceh
Fakultas Psikologi
 Di -
 Tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat permohonan izin penelitian yang telah diajukan dengan nomor surat 134/UM.M₆/F/2025, dengan ini kami menyampaikan bahwa STIKes Assyifa Aceh memberikan izin kepada Saudara/i untuk melakukan penelitian dengan judul:

"Pengaruh Self Awareness terhadap tingkat Quarter Life Crisis pada Mahasiswa STIKes Assyifa Aceh"

Penelitian ini dapat dilaksanakan di lingkungan STIKes Assyifa Aceh dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Penelitian tidak mengganggu kegiatan akademik maupun operasional kampus.
2. Peneliti wajib menjaga etika dan sopan santun selama melakukan penelitian.
3. Data dan informasi yang diperoleh wajib digunakan sebagaimana mestinya dan menjaga kerahasiaan data responden.
4. Hasil penelitian agar dapat diserahkan satu eksemplar ke pihak STIKes Assyifa Aceh untuk dokumentasi.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Ketua STIKes Assyifa Aceh,



Apt. Dra. Frida Oesman, M.S

NIK 2022.06.01.009

Lampiran 14. Biodata

BIODATA PENULIS

A. PENULIS

Nama : Sarah Dilariza
 Tempat dan Tanggal Lahir : Jakarta, 28 November 2003
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Alamat : Simpang Uning Niken, Bies, Takengon
 Pekerjaan : Mahasiswa

B. ORANG TUA/WALI

Nama Ayah : Sabirin
 Pekerjaan : Wiraswasta
 Nama Ibu : Ipak Iwani Fitri, S.S
 Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil (PNS)
 Alamat : Simpang Uning Niken, Bies, Takengon

C. RIWAYAT PENDIDIKAN

TK AL QUR'AN RUHAMA : 2008-2009
 SDN 12 BEBESAN : 2009-2015
 SMPN 1 TAKENGON : 2015-2018
 SMK KESEHATAN ASSYIFA : 2018-2021
 SCHOOL BANDA ACEH
 UNMUHA : 2021-Sekarang

BIODATA PENULIS**A. PENULIS**

Nama : Sarah Dilariza
Tempat dan Tanggal Lahir : Jakarta, 28 November 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Simpang Uning Niken, Bies, Takengon
Pekerjaan : Mahasiswa

B. ORANG TUA/WALI

Nama Ayah : Sabirin
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Ipak Iwani Fitri, S.S
Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil (PNS)
Alamat : Simpang Uning Niken, Bies, Takengon

C. RIWAYAT PENDIDIKAN

TK AL QUR'AN RUHAMA : 2008-2009
SDN 12 BEBESAN : 2009-2015
SMPN 1 TAKENGON : 2015-2018
SMK KESEHATAN ASSYIFA : 2018-2021
SCHOOL BANDA ACEH
UNMUHA : 2021-Sekarang