

SKRIPSI

HUBUNGAN *HOPE* DAN *EMOTION REGULATION*
DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gresik



Oleh :

DEWI NUR FATKHIYAH
NIM : 201103030

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2023**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah kami panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan sebuah skripsi yang berjudul **“Hubungan *Hope* dan *Emotion Regulation* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik”**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih terutama kepada:

1. Nadhirotul Laily, S.Psi., M.Psi, Ph.D., Psikolog selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik
2. Dr. Siti Hamidah, SST., Bd., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Diah Fauzia Zuhroh, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Dr. Wiwik Widiyawati, S.Kep., Ns., M.M., M.Kes selaku Dosen Pembimbing 1 yang baik dan yang telah memberikan arahan, bimbingan serta masukkannya sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu
5. Widya Lita Fitrianur., S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing 2 yang baik dan yang telah memberikan arahan, bimbingan serta masukkannya sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu

6. Diah Jerita Eka Sari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Dewan Penguji atas masukan, saran dan bimbingannya.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan bimbingan selama ini.
8. Kedua Orang Tua yang saya cintai. Selama ini selalu mendoakan dan memberi dukungan.
9. Teman – teman se-angkatan yang tidak mungkin saya sebutkan satu per satu yang telah memberikan semangat dan motivasi demi terselesaikannya skripsi ini.
10. Kepada pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi.
11. *Last but not least* untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah berjuang sejauh ini dengan melawan rasa lelah, melawan ego serta *mood* yang tidak tentu selama mengerjakan skripsi ini.

Dengan selesainya skripsi ini maka penyusun sangat berterima kasih, apabila ada kritik dan saran pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Gresik, 20 Desember 2023

Peneliti

ABSTRAK

HUBUNGAN *HOPE* DAN *EMOTION REGULATION* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

Oleh : Dewi Nur Fatkhiyah

Latar Belakang : *Quarter life crisis* merupakan fenomena yang dialami individu sebagai respon atas timbulnya ketidakstabilan, ketidakpercayaan, ketakutan akan kegagalan, dan juga kepanikan impotensi. Hal tersebut bisa berakibat *anxietas*, kebingungan yang berlebihan tentang kehidupan, membuat seorang individu menjadi *stuck* (diam di tempat), bisa juga menjadikan stres yang berakibat pada depresi. *Quarter life crisis* tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya *hope* dan *emotion regulation*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan *hope* dan *emotion regulation* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi sebanyak 468 mahasiswa dengan sampel 215 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dianalisis menggunakan Uji *Chi-Square* ($p < \alpha = 0,05$).

Hasil : Hasil penelitian diperoleh mahasiswa yang memiliki *hope* tinggi sebanyak 203 (94,4%) orang, mahasiswa yang memiliki *emotion regulation cognitive reappraisal* sebanyak 215 (100%), sedangkan mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* sebanyak 150 (69,8%) orang. Nilai signifikansi hubungan *quarter life crisis* dengan *hope* ($p = 0,11 > \alpha 0,05$) dan *emotion regulation* (memiliki hasil *constan*).

Kesimpulan : Tidak ada hubungan *hope* dan *emotion regulation* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

Kata Kunci : *Hope, Emotion Regulation, Quarter Life Crisis, Mahasiswa*

ABSTRACT

THE COLLERATION BETWEEN HOPE AND EMOTIONAL REGULATION AND QUARTER LIFE CRISIS IN STUDENTS FACULTY OF HEALTH AT UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH GRESIK

By : Dewi Nur Fatkhiyah

Background : Quarter life crisis is a phenomenon experienced by individuals in response to the onset of instability, distrust, fear of failure, and panic of impotence. This can result in anxiety, excessive confusion about life, make an individual become stuck, cause stress that results in depression. A quarter life crisis is influenced by several factors, one of which is hope and emotional regulation. The purpose of this study was to analyze the relationship between hope and emotion regulation with emotional quarter life crisis in students of the Faculty of Health, Muhammadiyah Gresik University.

Methods : This study used a cross-sectional approach. The population was 468 students with a sample of 215 students. The sampling technique uses simple random sampling. Data collection using a questionnaire analyzed with the chi-square test ($p < \alpha = 0.05$).

Result : The results obtained are students who have high hope for as many as 203 (94.4%) people, students who have emotion regulation cognitive reappraisal as many as 215 (100%), while students who experience a quarter life crisis, as many as 150 (69.8%) people. The significant value of the relationship between the quarter life crisis with hope ($p=0.11$) and with the emotional regulation (have constant result) in students.

Conclusion : There is no relationship between hope and emotional regulation with a quarter life crisis among students of the Faculty of Health, Muhammadiyah Gresik University.

Keyword : Hope, Emotion Regulation, Quarter life Crisis, Students University.

DAFTAR ISI

Halaman

Halaman Sampul Depan	
Halaman Sampul Dalam dan Prasat Gelar	ii
Lembar Persetujuan.....	Error! Bookmark not defined.
Halaman Pengesahan	Error! Bookmark not defined.
Kata Pengantar	v
Abstrak	vii
<i>Abstract</i>	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep <i>Hope</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi <i>Hope</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Aspek <i>Hope</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Hope</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Skala Pengukuran <i>Hope</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep <i>Emotion Regulation</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi <i>Emotion Regulation</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Aspek <i>Emotion Regulation</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Emotion Regulation</i> ..	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Skala Pengukuran <i>Emotion Regulation</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep <i>Quarter Life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.5 <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Pandangan Islam	Error! Bookmark not defined.
2.3.6 Dampak <i>Quarter Life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.7 Skala Pengukuran <i>Quarter Life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.

BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	Error! Bookmark not defined.
3.1 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
3.2 Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Populasi	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Sampel	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Teknik sampling	Error! Bookmark not defined.
4.3 Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.4 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
4.5 Pengumpulan dan Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
4.5.1 Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
4.5.2 Lokasi dan waktu.....	Error! Bookmark not defined.
4.5.3 Prosedur pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
4.5.4 Pengolahan data.....	Error! Bookmark not defined.
4.5.5 Analisa data	Error! Bookmark not defined.
4.5.6 Uji validitas dan Uji realibilitas....	Error! Bookmark not defined.
4.6 Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.6.1 Lembar persetujuan menjadi responden (<i>infomed consent</i>) .	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
4.6.2 Tanpa nama (<i>anonimity</i>).....	Error! Bookmark not defined.
4.6.3 Kerahasiaan (<i>confidentiality</i>).....	Error! Bookmark not defined.
4.7 Kerangka Operasional	Error! Bookmark not defined.
BAB 5 HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.2 Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.1 Data Umum	Error! Bookmark not defined.
5.2.2 Data Khusus	Error! Bookmark not defined.
5.3 Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
5.3.1 Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 6 PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
6.1 Tingkat <i>Hope</i> Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas .Muhammadiyah Gresik	Error! Bookmark not defined.
6.2 Tingkat <i>Emotion Regulation</i> Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan .Universitas .Muhammadiyah Gresik.....	Error! Bookmark not defined.
6.3 Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	Error! Bookmark not defined.
6.4 Hubungan <i>Hope</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	Error! Bookmark not defined.
6.5 Hubungan <i>Emotion Regulation</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	Error! Bookmark not defined.
BAB 7 PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
7.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
7.2 Saran Secara Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.

Daftar Pustaka	Error! Bookmark not defined.
Daftar Lampiran	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan <i>Hope</i> dan <i>Emotion Regulation</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Interpretasi Data Tabel Distribusi Frekuensi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Agama Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Struktur Keluarga (Urutan Kelahiran) Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Prodi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Struktur Keluarga Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Variabel <i>Hope</i> Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Variabel <i>Emotion Regulation</i> Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.10 Tabel Tabulasi Silang <i>Hope</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.11 Tabel Tabulasi Silang <i>Emotion Regulation</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

- | | Halaman |
|--|-------------------------------------|
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan <i>Hope</i> dan <i>Emotion Regulation</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik..... | Error! Bookmark not defined. |
| Gambar 4.1 Desain Penelitian Hubungan <i>Hope</i> dan <i>Emotion Regulation</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik..... | Error! Bookmark not defined. |
| Gambar 4.2 Bagan Kerangka Operasional Hubungan <i>Hope</i> dan <i>Emotion Regulation</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Gresik..... | Error! Bookmark not defined. |



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan dan Rincian Biaya ...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 <i>Blue Print</i> Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Penjelasan dan Informasi Penelitian...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Sertifikat Uji Etik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Rekapitulasi Data Umum	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Rekapitulasi Data Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Hasil SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Hasil Uji <i>Chi-Square</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

