

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS HIDUP DENGAN
KRISIS SEPEREMPAT HIDUP PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Skripsi

Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

Veais Nindika Pratama

(30701700132)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS HIDUP DENGAN KRISIS SEPEREMPAT HIDUP
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Veais Nindika Pratama
30701700132

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

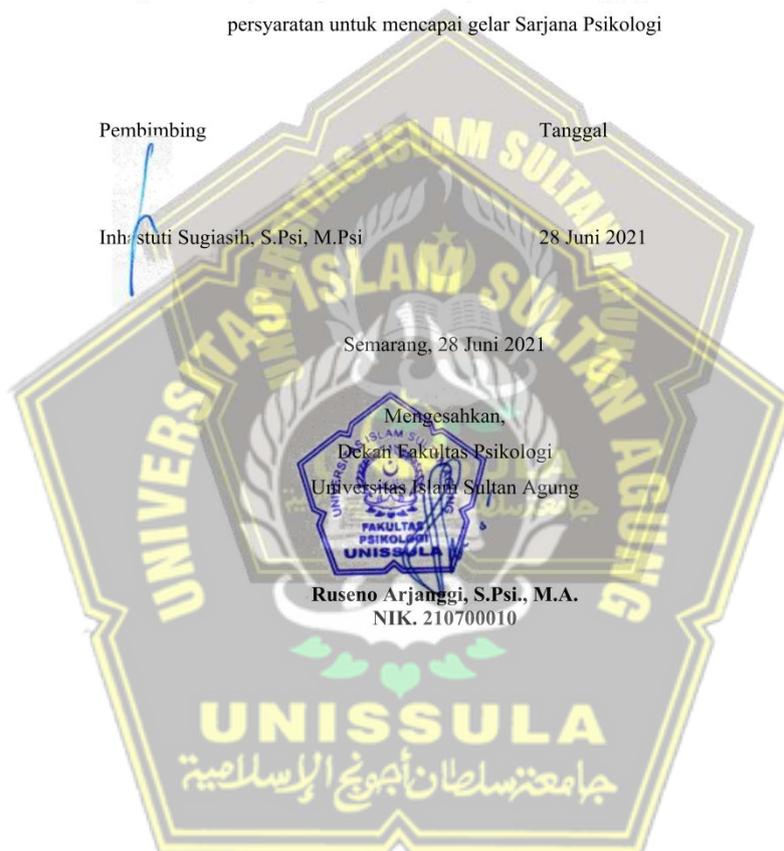
Institusi Sugiasih, S.Psi, M.Psi

28 Juni 2021

Semarang, 28 Juni 2021

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Ruseno Arjangi, S.Psi., M.A.
NIK. 210700010



HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS HIDUP DENGAN KRISIS SEPEREMPAT
HIDUP PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Veais Nindika Pratama
Nim: 30701700132

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 02 Juli 2021

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
2. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi
3. Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 29 Juli 2021

Mengetahui



Ruseno Arjanggi, S.Psi, M.A., Psikolog
NIK. 210700010

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Veais Nindika Pratama dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjaan saya dicabut.

Semarang, 28 Juni 2021

Yang menyatakan,



Veais Nindika Pratama

30701700132



MOTTO

“Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang.”

(Q. S. Al-Fatihah: 3)

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti adzab-Ku sangat berat.”

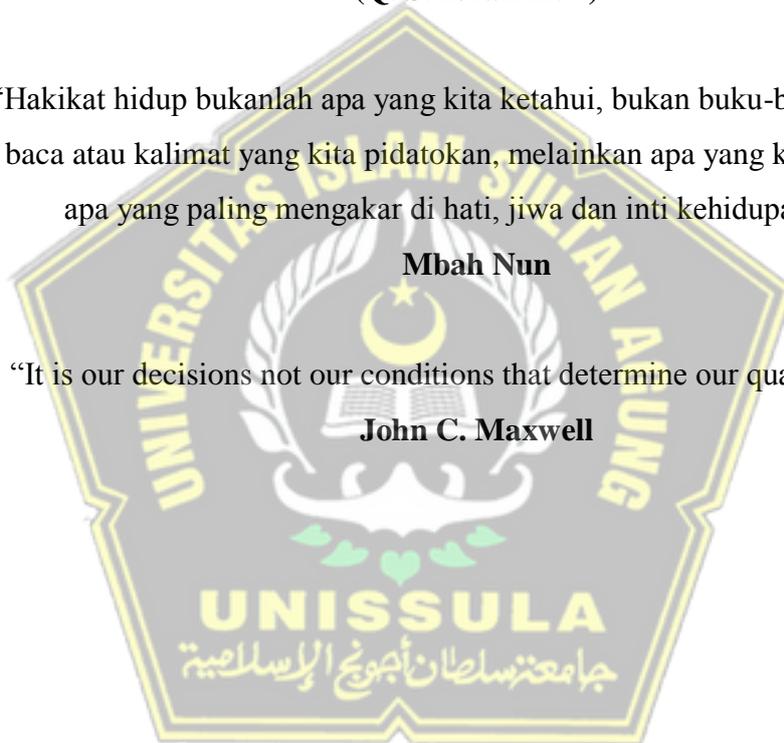
(Q. S. Ibrahim: 7)

“Hakikat hidup bukanlah apa yang kita ketahui, bukan buku-buku yang kita baca atau kalimat yang kita pidatikan, melainkan apa yang kita kerjakan, apa yang paling mengakar di hati, jiwa dan inti kehidupan kita.”

Mbah Nun

“It is our decisions not our conditions that determine our quality of life.”

John C. Maxwell



PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan karya ini kepada:

Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

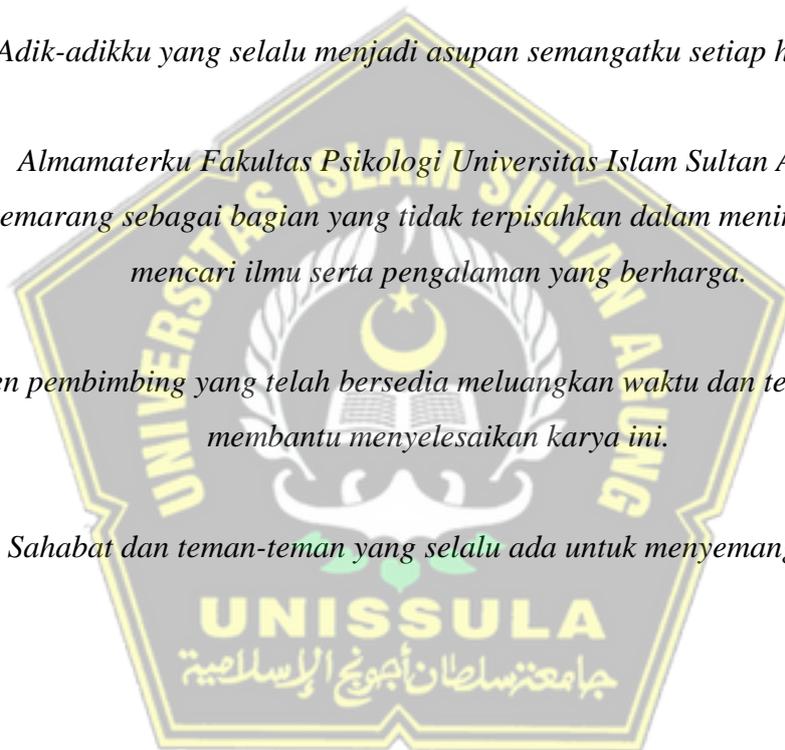
*Ibu dan Bapak yang selalu memberikan do'a dan kasih
Sayang yang tidak terhingga kepadaku.*

Adik-adikku yang selalu menjadi asupan semangatku setiap harinya.

*Almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung
Semarang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam menimba dan
mencari ilmu serta pengalaman yang berharga.*

*Dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga dalam
membantu menyelesaikan karya ini.*

Sahabat dan teman-teman yang selalu ada untuk menyemangatiku.



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas rahmat, hidayah dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya yang sederhana ini mampu penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 sarjana Psikologi. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafa'at dari beliau kelak.

Penulis mengakui dalam proses penulisan ini banyak kendala dan rintangan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan, dan motivasi yang diberikan oleh semua pihak secara moril maupun materil, semua hal yang terasa berat menjadi lebih ringan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Ruseno Arjungsi, S.Psi., MA, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, dan membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis selama penulis mengenyam pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang sangat bermanfaat untuk kini dan nanti.
5. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
6. Bapak dan Ibu tercinta, Kumaidi dan Jumianah, yang tidak pernah berhenti mencurahkan doa dan harapan, memberikan dukungan, motivasi, sabar mendidik dan menyayangiku, serta yang selalu memberikan nasihat.
7. Adik pertama saya Fannis Rafa Ananda, adik kedua saya Zianka Tsabina Putri yang selalu menghibur saya dan menyemangati saya selama ini.

8. Subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan bekerjasama serta berkontribusi untuk mengisi skala penelitian.
9. Teman-teman terdekat saya Nur Roihana Zulfa, Puja Bela Yosefa, Surya Densi, Pamila Miftaqul Fiqria, Rindu Safitri, Salma Japani, Sandi Agum Gumelar, Septyana Ayu Novita, Shinta Shauma Puspitaningtyas, Ramadhani Wulan budiarti, dan Siti Fatimah Zahra Apriliani terima kasih banyak atas dukungan dan semua motivasi yang telah diberikan.
10. Pengurus Organisasi Leviosa periode 2018-2019 & 2019-2020, Pengurus Organisasi SAEC periode 2018-2019 & 2019-2020 yang sudah mau berbagi suka, duka dan pengalaman dalam berorganisasi serta suasana kekeluargaan yang begitu erat.
11. Teman – teman Kelas C Angkatan 2017 yang sangat luar biasa.
12. Kakak-kakak dan adik-adik tingkat, satu program studi maupun lintas program studi yang selalu menjadi bagain dalam berkembangnya penulis selama masa kuliah.
13. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu saya mengucapkan banyak terima kasih dan mendo'akan serta menyerahkan kepada Allah SWT semoga mendapat balasan yang setimpal baik di dunia maupun di hari akhir nanti. Amin.

Peneliti menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna penyempurnaan skripsi ini. Semoga dengan ketidaksempurnaan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dibidang Psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.

Semarang, 28 Juni 2021

Veais Nindika Pratama

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Krisis Seperempat Hidup	8
1. Definisi Krisis Seperempat Hidup.....	8
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Krisis Seperempat Hidup ...	10
3. Dimensi Krisis Seperempat Hidup	16
4. Fase Krisis Seperempat Hidup	20

5.	Aspek Krisis Seperempat Hidup	22
B.	Kualitas Hidup Individu	28
1.	Definisi Kualitas Hidup.....	28
2.	Aspek-aspek Kualitas Hidup	29
C.	Hubungan Kualitas Hidup dengan Krisis Seperempat Hidup.....	33
D.	Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN		35
A.	Identifikasi Variabel.....	35
B.	Definisi Operasional.....	35
1.	Krisis Seperempat Hidup.....	35
2.	Kualitas Hidup.....	36
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>) ...	37
1.	Populasi	37
2.	Sampel	37
3.	Teknik Sampling	38
D.	Metode Pengumpulan Data.....	38
1.	Skala Krisis Seperempat Hidup.....	38
2.	Skala kualitas hidup.....	39
E.	Validitas, Uji Diskriminasi Aitem dan Reliabilitas.....	40
1.	Validitas Alat Ukur.....	40
2.	Uji Diskriminasi Aitem	41
3.	Reliabilitas Alat Ukur	41
F.	Teknik Analisis	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		43
A.	Orientasi Kancah and Pelaksanaan Penelitian	43

1.	Orientasi Kancan Penelitian	43
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	44
B.	Pelaksanaan Penelitian	52
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	54
1.	Uji Asumsi	54
2.	Uji Hipotesis	56
3.	Analisis Tambahan	56
D.	Deskripsi Variabel Penelitian	57
1.	Deskripsi Data Skor Krisis Seperempat Hidup	57
2.	Deskripsi Data Skor Kualitas Hidup	58
E.	Pembahasan	60
F.	Kelemahan Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		64
A.	Kesimpulan	64
B.	Saran	64
1.	Bagi Mahasiswa	64
2.	Bagi Peneliti Selanjutnya	64
DAFTAR PUSTAKA		65
LAMPIRAN		71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian data mahasiswa S1 angkatan 2017 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.....	37
Tabel 2. <i>Blue print</i> skala krisis seperempat hidup	39
Tabel 3. <i>Blue Print</i> skala WHOQOL-BREF.....	40
Tabel 4. Sebaran aitem skala krisis seperempat hidup.....	46
Tabel 5. Sebaran aitem skala WHOQOL-BREF.....	47
Tabel 6. Sebaran aitem skala krisis seperempat hidup berdaya beda tinggi	49
Tabel 7. Sebaran aitem skala WHOQOL-BREF berdaya beda aitem tinggi	50
Tabel 8. Sebaran aitem penomoran ulang skala krisis seperempat hidup untuk penelitian.....	51
Tabel 9. Sebaran aitem penomoran ulang skala WHOQOL-BREF untuk penelitian	51
Tabel 10. Penentuan jumlah sampel Stephen Isaac & William B. Michael dengan taraf kesalahan 1%, 5% dan 10%	52
Tabel 11. Sebaran data demografi subjek penelitian	54
Tabel 12. Hasil uji normalitas	55
Tabel 13. Hasil uji homogenitas mahasiswa Laki-laki dan perempuan.....	56
Tabel 14. Norma kategorisasi skor.....	57
Tabel 15. Deskripsi skor skala krisis seperempat hidup	58
Tabel 16. Kategorisasi skor subjek pada skala krisis seperempat hidup.....	58
Tabel 17. Deskripsi skor skala kualitas hidup.....	59
Tabel 18. Kategorisasi skor subjek pada skala kualitas hidup.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi subjek pada skala krisis seperempat hidup.....	58
Gambar 2. Kategorisasi subjek pada skala kualitas hidup	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Uji Coba.....	72
Lampiran B Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	82
Lampiran C Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas.....	98
Lampiran D Skala Penelitian	106
Lampiran E Tabulasi Data Skala Penelitian.....	115
Lampiran F Analisis Data	143
Lampiran G Surat Izin dan Dokumentasi.....	152



HUBUNGAN ANTARA KUALITAS HIDUP DENGAN KRISIS SEPEREMPAT HIDUP PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Veais Nindika Pratama
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
veaisnindika@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Strata 1 angkatan 2017 di semua program studi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 241 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Cluster Random Sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala krisis seperempat hidup yang terdiri dari 35 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,920 dan skala kualitas hidup yang terdiri dari 23 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,869.

Uji hipotesis antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup diperoleh skor $r_{xy} = -0,517$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup, yang artinya adalah kualitas hidup mempengaruhi munculnya krisis seperempat hidup. kualitas hidup memberikan sumbangan efektif sebesar 26,7%, sedangkan 73,3% sisanya merupakan faktor lain yang mempengaruhi krisis seperempat hidup yang belum terungkap dalam penelitian ini seperti dukungan sosial, kematangan karir, tipe kepribadian dan lain sebagainya.

Kata Kunci: Krisis seperempat hidup, Kualitas hidup

***THE CORRELATION BETWEEN QUALITY OF LIFE AND THE
QUARTER LIFE CRISIS IN STUDENTS OF THE SULTAN AGUNG
ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG***

Veais Nindika Pratama
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University
veaisnindika@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the correlation between the quality of life and the quarter life crisis in the students of the Sultan Agung Islamic University Semarang. The population in this study were students in bachelor degree of all study programs at Sultan Agung Islamic University, Semarang with 241 students as sampel. The sampling technique used Cluster Random Sampling. This study used two measuring instruments, first the quarter life crisis scale which consists of 35 items with reliability coefficient of 0,920 and quality of life scale consists of 23 items with reliability coefficient of 0,869.

Hypothesis test between the quality of life with the quarter life crisis obtained score $r_{xy} = -0,517$ with a significant level $p = 0,000$ ($p < 0,05$). These results show that there is have correlation between quality of life with quarter life crisis, which means that quality of life influence emergence quarter life crisis. Quality of life give a contribute significantly 26,7%, while the remaining 73,3% are that influence quarter life crisis that were not revealed in this study, such as social support, career maturity, personality, etc.

Keywords: *Quarter life crisis, Quality of life*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua orang pasti melewati serangkaian tahapan kehidupan yang ditandai dengan pola perubahan tugas perkembangan, kebutuhan dan nilai perkembangan, yang muncul seiring bertambahnya usia. Tahapan-tahapan perkembangan yang dialami individu diawali pada masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga masa lanjut usia. Masa dewasa awal (berusia dari akhir remaja hingga pertengahan 20-an tahun) menghadapi tantangan yang lebih besar dari tahun-tahun sebelumnya (Henderson, 2019). Muncul istilah populer untuk fase krisis pada tahap perkembangan yang terjadi selama masa awal dewasa yang disebut dengan krisis seperempat hidup (*quarter life crisis*) (Agarwal, dkk, 2020).

Menurut Robinson (2018) krisis seperempat hidup (*quarter life crisis*) merupakan reaksi individu dimana terdapat ketidakstabilan, banyaknya alternatif pilihan, perubahan yang terus-menerus terjadi serta kepanikan yang menjadikan tidak berdaya. Berbagai macam respon perasaan yang negatif seperti bingung, tidak mampu mengatasi masalah, frustrasi, tidak berarah dan stress yang bersumber dari relasi interpersonal, finansial, kesejahteraan psikologis serta karakter-karakter individu lain (Tanner, dkk, 2009). Menurut Robbins & Wilner (2001) fenomena krisis yang terjadi pada fase tersebut, rentan dialami oleh orang-orang yang berpendidikan khususnya mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal. Mahasiswa dalam kehidupan nyata dihadapkan langsung terhadap pilihan antara keinginan untuk sukses dibidang yang diminati atau menjalani hidup yang diimpikan sesuai dengan idealisme.

Sebanyak 1.023 orang dewasa yang berbasis di Inggris mengalami krisis pada rentang umur 20 tahun sampai 29 tahun sebanyak 39% orang pria dan 49% orang wanita (Robinson, dkk, 2013). Sebuah penelitian lain juga dilakukan di Negara Inggris pada tahun yang berbeda dengan jumlah responden sebanyak 1.000 orang, ditemukan bahwa sejumlah 70% individu yang berusia 30-an tahun dan 35% individu yang berumur lebih dari 40-an tahun memiliki kehidupan yang

luar biasa, yang mana fase krisis di usia 20-an tahun yang menjadi penyebabnya (Robinson & Wright, 2013; Robinson, 2018). Censuwide yang mengatasnamakan LinkedIn (2017) menemukan 75% dari 6.014 responden berusia 25 tahun sampai 33 tahun di seluruh Amerika Serikat, Inggris, India dan Australia mengalami krisis seperempat hidup yang seringkali berkaitan dengan perasaan kebingungan menentukan pilihan dalam hidup.

Mahasiswa adalah individu yang tercatat sebagai seseorang yang menempuh sebuah pendidikan di perguruan tinggi atau yang seajar (Hartaji, 2012). Tahun-tahun pertama kehidupan dewasa awal yang dialami oleh mahasiswa umumnya ditandai oleh ketidakstabilan dalam hubungan interpersonal, identitas, pengaturan hidup (Arnett, 2000), dan rentan terhadap penyakit mental (Robinson, dkk, 2013). Asosiasi Perguruan Tinggi Kesehatan Nasional Amerika (ACHA-NCHA, 2012) menyatakan bahwa dari total 28.237 mahasiswa di 51 institusi sebanyak 30% merasa sangat tertekan sehingga sulit untuk berfungsi selama 12 bulan pertama, 50% mengindikasikan mengalami kecemasan yang luar biasa, 45% merasa putus asa, 85% kewalahan, 57% kesepian, dan 60% sangat sedih (Canto, dkk, 2017). Temuan ini menggambarkan kondisi tidak berdaya yang umumnya dialami pada kalangan mahasiswa. Sebuah kelompok penelitian di Universitas Xi'an Jiaotong 2012 dengan judul "*Research on the Role of Counselors in the Prevention of Solving College Students' Psychological Crisis*" menemukan bahwa sebanyak 39,62% mahasiswa yang bingung setelah melakukan pendaftaran, 20,19% mengalami kesulitan beradaptasi terhadap kelas baru, 51,05% memiliki tekanan belajar yang tinggi, 38,29% memiliki manajemen hubungan sosial yang buruk, 51,24% memiliki kebingungan emosional, dan 69,52% memiliki penyesuaian psikologis yang buruk (Li, dkk, 2018).

Fase krisis seperempat hidup juga terjadi pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal tersebut berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa mahasiswa. Berikut hasil wawancara tersebut antara lain:

"Dulu memang pernah mengalami masa kebingungan sih, ya pastinya kayak sekarang lagi ada di titik capek, kehilangan minat, jenuh, nah memang disebabkan beberapa faktor tapi itu ngilangin semua minat gitu loh, ya

karena sekarang lagi diposisi emang kehilangan minat, gak mau ngapa-ngapain gitu loh, kalo mengenai diri sendiri sih, sebenarnya, masih nganggep kurang, masih banyak kurang dari beberapa hal dan bingung sama orang-orang. Kok pengen sama kayak aku, sedangkan ngelihat diriku, masak sih? Aku kok kayaknya gak sebaik itu” (SMC/ 5 April 2020)

“Aku tu belum terlalu berani mengambil keputusan besar sendiri, karena jangka waktunya yang panjang, jadi ketika ingin menentukan pilihan hidup itu merasa belum mampu, bahkan terkadang ngerasain perasaan negatif sering muncul gitu, kayak ngerasa overthinking berlebihan, mudah marah, apalagi kondisinya pas lagi di rumah. Kalo di bilang khawatir dengan masa depan, ya khawatir, karena takut gak bisa bahagiain orang tua, orang tua naruh harapan ke kita biar segera lulus, terus kerja di bidangnya. Hal itu kayak jadi beban gitu, karena posisinya aku anak pertama, jadi bebannya nambah berat. Apalagi buat contoh buat adikku.” (PBY/ 5 April 2020)

“Aku sih orangnya kayak kalo ada sesuatu pasti aku pikirin, jadi kayak ganggu pikiranku gitu loh. Jadi kayak apa yang aku lakuin itu salah dan itu kadang sampe berlarut-larut, sampe puncaknya kadang nangis dan kadang sampe di titik yang paling gak enak gitu loh akunya, bahkan sering muncul rasa khawatirnya itu kayak gimana ya, gimana ya kalo aku gak di terima dimasyarakat dan gimana kalo nanti dianggap gak ada, gitu” (AP/ 5 April 2020)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang mengalami fase krisis seperempat hidup yang ditandai dengan kondisi konsep diri negatif, khawatir akan relasi interpersonal yang dibangun, khawatir akan kondisi di masa depan yang tidak menentu dan bimbang dalam mengambil keputusan. Krisis seperempat hidup sebenarnya bisa berupa gejala ringan seperti meragukan diri sendiri bahkan sampai ke yang berat yakni menyebabkan depresi klinis. Individu cenderung meragukan kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi berbagai tantangan yang muncul, hal tersebut dikarenakan dunia yang di nilai individu sebagai hal baru dianggap sebagai situasi yang sangat mengkhawatirkan, menemukan banyak kesulitan, dan belum sesuai dengan espektasi serta mengalami kehilangan jati diri. Pilihan yang diambil mahasiswa saat ini akan berdampak pada kehidupan seumur hidup.

Menurut mekanisme krisis, mahasiswa akan mengalami ketidakseimbangan psikologis ketika tidak mampu mengatasi masalah studi, pekerjaan, hubungan

interpersonal, cinta dan keluarga serta tujuan arah hidup (Li, dkk, 2018). Sementara itu banyak mahasiswa mengalami kesulitan selama fase krisis namun tidak semua reaksi yang muncul dianggap patologis. Krisis seperempat hidup yang dialami oleh beberapa individu akan menciptakan reaksi yang unik, dengan demikian perlu membedakan penyesuaian khas dari respon yang tidak sesuai dianggap sangat penting (Pierson, E. E., & Canto, 2012). Proses yang perlu dilakukan adalah dengan mengevaluasi reaksi dari sudut pandang individu terhadap peristiwa krisis dengan mengevaluasi muncul tidaknya respon yang tidak sesuai, dan intensitas reaksi (Pierson, E. E., & Canto, 2012).

Faktor-faktor pemicu baik secara internal maupun eksternal bagi mahasiswa dapat meningkatkan risiko ketidakberfungsian individu (Steliarova, dkk, 2017). Sementara kedekatan faktor fisik dan faktor emosional dengan peristiwa krisis tampaknya menjadi risiko terbesar untuk mengembangkan response patologis terhadap sebuah peristiwa krisis (Brock, dkk, 2002). Ada juga beberapa faktor lain yang tampaknya berperan meningkatkan risiko mahasiswa mengembangkan respon patologis; misalnya, hubungan sosial, dukungan keuangan, trauma, ketidakdewasaan perkembangan, gaya koping yang menghindar, kontrol emosi yang buruk (Brock, 2002; Pierson, E. E., & Canto, 2012), dan riwayat penyakit mental yang mungkin mengalami peningkatan intensitas gejala selama penyesuaian atau situasi krisis (Brock, dkk, 2002), sehingga dapat meningkatkan risiko mengembangkan respon patologis. Hal tersebut dianggap mempengaruhi individu dalam mempersiapkan kualitas hidup selama menjadi mahasiswa yang berkaitan langsung terhadap 4 dimensi meliputi dimensi psikis, dimensi psikologis, dimensi sosial dan lingkungan (Shawver, dkk, 2016).

Kualitas hidup secara umum mampu dilihat dari sisi subjektif individu terhadap perasaan puas akan segala sesuatu dalam hidup secara menyeluruh, sedangkan jika dilihat secara sisi objektif merupakan proses untuk memenuhi kebutuhan materi, fisik, status sosial dan budaya (Nurdin, dkk, 2018). Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO, 1998) kualitas hidup (*quality of life*) merupakan persepsi individu tentang posisi diri didalam masyarakat terkait konteks nilai dan budaya yang berdasarkan tujuan, harapan, standar dan perhatian (Coutinho, dkk,

2019). Kualitas hidup secara langsung berfokus pada pengalaman pribadi kehidupan, kesejahteraan subyektif dan psikologis yang merupakan sebuah perspektif yang diambil terutama oleh psikolog (Four & Of, 2019).

Dinamika hidup yang mahasiswa jalani tidak terlepas dari adanya pola pikir, cara pandang terhadap diri dan lingkungan dimana berada. Ada banyak penelitian yang berkaitan dengan kualitas hidup pada mahasiswa (Cha, 2003; Pilcher & Ott, 1998). Sebuah studi yang dilakukan (Backhaus, dkk, 2019) terhadap 1684 orang mahasiswa ditemukan bahwa skor yang relatif buruk pada kualitas hidup terkait dengan kesehatan, dengan skor total komponen kesehatan mental keseluruhan 41,3% dan skor ringkasan komponen fisik 52,9%. Penelitian lain juga dilakukan oleh Vaez, dkk (2004) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kualitas hidup yang dirasakan individu dan kesehatan diri yang dinilai oleh mahasiswa. Pilcher & Ott (1998) dalam penelitiannya menunjukkan bagaimana kejadian sehari-hari dapat memprediksi kepuasan hidup dikalangan mahasiswa. Pendapat yang lebih komprehensif diungkapkan oleh Maggino & D'Andrea (2003) yang menjelaskan konsep kualitas hidup pada mahasiswa berkenaan dengan dimensi utama, yaitu: a) motivasi belajar, yang terkait dengan bagaimana siswa menilai diri sendiri terhadap motivasi akademis; b) prestasi akademik berkaitan dengan kepuasan dengan prestasi akademik siswa; c) kepuasan dengan 10 domain kehidupan termasuk persahabatan, waktu luang, hubungan keluarga, kesehatan pribadi, kesehatan keluarga, dosen, keuangan keluarga, jurusan yang dipilih, keuangan pribadi dan persahabatan dalam kuliah. Sudut pandang ini memberikan pemahaman bahwa banyak dimensi kehidupan yang sangat berperan penting dalam kebahagiaan secara langsung terhadap kehidupan yang berkualitas.

Berkaitan dengan krisis seperempat hidup yang dialami mahasiswa, dimana individu berada pada usia 20 tahun sampai 30 tahun sering mengalami keraguan, mempertanyakan status, pencarian identitas, takut terhadap masa depan (O. C. Robinson, 2018) namun, respon setiap individu terhadap hal tersebut akan berbeda-beda karena faktor-faktor kesehatan fisik, kesehatan psikologis, tingkat aktivitas, hubungan sosial dan lingkungan yang mempengaruhi sebagai bagian dari dimensi kualitas hidup (Shawver, dkk, 2016).

Sebuah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *proportionate random sampling* dalam pengambilan sampel, sehingga ditemukan responden sebanyak 89 mahasiswa. Penelitian tersebut dilakukan oleh (Ameliya, 2020) berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir” menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan krisis seperempat hidup. Analisis data menggunakan uji *product moment* menemukan hasil nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,367$ dan $p=0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil tersebut dapat diidentifikasi bahwa semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi krisis seperempat hidup pada mahasiswa. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel dukungan sosial terhadap variabel krisis seperempat hidup pada penelitian tersebut sebesar 13,5%.

Penelitian lain mengenai krisis seperempat hidup juga dilakukan oleh (Muttaqien & Hidayati, 2020) dengan jumlah sampel sebesar 57 mahasiswa. Penelitian tersebut berjudul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015” menemukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,421$ dan $p=0,000$ ($p < 0,01$). Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh (Amalia, 2021) terhadap 151 responden dewasa awal dengan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, berjudul “Hubungan *Psychological Well Being* dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal” yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *psychological well being* dengan variabel krisis seperempat hidup. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, perbedaan penelitian yang akan dilakukan ini terletak pada variabel yang akan diteliti yakni mengetahui hubungan antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung dan teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang ada pada latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup yang dialami mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan mampu memperkaya penelitian yang telah ada dan menambah pengetahuan dan keilmuan tentang kualitas hidup mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang dalam fase krisis seperempat hidup.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang tentang fenomena yang banyak dihadapi kalangan mahasiswa yaitu krisis seperempat hidup dan memberikan masukan-masukan kepada pihak terkait.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Krisis Seperempat Hidup

1. Definisi Krisis Seperempat Hidup

Selama masa remaja dan awal dua puluhan tahun, individu dewasa muda berusaha mendapatkan otonomi dari orang tua untuk membangun karir, mengembangkan jati diri, mencari pasangan romantis, dan membuat keluarga. Tekanan yang berasal dari masyarakat untuk mencapai masing-masing pencapaian tersebut sering kali sangat besar sehingga timbul kegagalan untuk melakukan dan memunculkan perasaan tidak berdaya (Heathcote, 2002). Jika tidak ditangani, perasaan ini dapat berubah menjadi ketakutan, kebingungan, isolasi atau masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Tidak jarang orang dewasa muda menghadapi krisis seperempat hidup melaporkan merasakan perasaan terisolasi, kurang berprestasi, dan tidak terlihat oleh masyarakat (Arnett, 2000; Robbins & Wilner, 2001). Definisi krisis seperempat hidup yang dapat diterima, dipahami sebagai perilaku maladaptif dan koping yang tidak efektif selama masa dewasa awal karena berbagai stresor kehidupan yang terjadi. Robbins & Wilner (2001) menemukan bahwa ini paling sering terjadi untuk individu berusia antara 18 hingga 29 tahun dan paling umum di antara lulusan perguruan tinggi.

Quarter life crisis atau disebut dengan krisis seperempat hidup yakni sebuah reaksi dari adanya respon perasaan goyah, perubahan yang selalu terjadi, berbagai macam alternatif jalan, rasa bingung dan tidak memiliki kekuatan untuk melawan yang timbul diantara usia 18 tahun sampai 29 tahun (Robbins & Wilner, 2001). Kondisi tersebut muncul ditandai dengan karakteristik emosi negatif yang muncul seperti perasaan panik, frustrasi, khawatir depresi dan tidak memiliki tujuan dan berdampak terhadap gangguan psikologis (O. C. Robinson, 2018). Hal yang senada juga diungkapkan Fischer (2008) yang juga mendefinisikan krisis seperempat hidup sebagai sebuah perasaan yang muncul ketika individu berada di usia 20-an tahun, di tandai

dengan perasaan takut terhadap masa depan, baik karir, relasi dan hubungan sosial.

Menurut Byock (2010) krisis seperempat hidup merupakan suatu hasil bertabrakan antara kenyataan yang terjadi di dalam masa dewasa akibat dorongan-dorongan dari dalam diri individu dalam rangka mencapai sebuah kehidupan yang banyak pilihan baik hubungan interpersonal dan pekerjaan. Individu yang berusia dua puluhan tahun (*quarter-life*) tidak hanya mengalami sebuah keadaan yang tidak menentu, akan tetapi bisa menjadi situasi yang begitu menyenangkan dikarenakan memiliki kesempatan untuk mencoba sesuatu yang baru sehingga memperoleh makna hidup yang berarti. Ahli lain yang bernama Atwood & Scholtz (2008) juga mendefinisikan krisis seperempat hidup (*quarter life crisis*) sebagai sebuah bentuk krisis emosional yang terjadi pada individu diusia 20-an tahun mencakup perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Individu yang berada pada fase krisis sangat memungkinkan mengalami masa-masa berat dalam hidup. Hal tersebut dikarenakan konsekuensi dari krisis seperempat kehidupan dapat melumpuhkan proses pengambilan keputusan penting yang terjadi pada individu selama waktu krisis berlangsung yang mengakibatkan kurangnya tindakan dan keraguan.

Lebih lanjut Stapleton (2012) mendefinisikan krisis seperempat hidup sebagai masa-masa khawatir akan perubahan yang besar yang mencakup banyak hal seperti kecemasan terkait perubahan dan ketidakstabilan yang konstan serta merupakan reaksi yang tidak dapat diprediksi terhadap rasa stagnasi dan stabilitas yang berkepanjangan sehingga memerlukan perubahan secara mendasar. Fase perkembangan ini tampaknya terkait dengan konflik individu antara mempertahankan tanggung jawab kepada keluarga atau memenuhi kebutuhan sendiri (Lachman, 2004). Secara keseluruhan krisis seperempat hidup mengacu pada krisis tahap perkembangan kehidupan, baik secara sosiologis maupun psikologis terkait dengan periode kehidupan tumbuh dewasa, budaya populer dan pengalaman hidup bersama.

Adanya beberapa definisi para ahli diatas sehingga dapat peneliti

simpulkan bahwa krisis seperempat hidup merupakan perasaan negatif yang muncul ketika individu berada di usia dua puluhan tahun akibat dari respon terhadap ketidakstabilan, perubahan terus menerus, banyaknya pilihan, perasaan bingung dan tidak mampu melakukan sesuatu serta karakteristik emosi negatif yang muncul memersamai fase tersebut.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Krisis Seperempat Hidup

Sebuah penelitian yang dilakukan Tauzel (2007) menemukan bahwa krisis seperempat hidup yang di alami individu berdasarkan teori jalan hidup sosiologis, yang mana faktor-faktor yang mempengaruhi didasarkan pada harapan terhadap mobilitas geografis masa depan antara lain sebagai berikut :

a. Keluarga

Peran serta keluarga dalam mengembangkan emosi negatif pada umur dua puluhan tahun sangat besar akibat harapan orangtua yang bertabrakan dengan idealisme yang di miliki individu. Sebagian warga New York bagian Utara ditemukan bahwa para ibu melakukan tekanan terhadap anaknya dalam pengambilan keputusan di masa depan yang mana hal tersebut sering kali membuat anak merasa bersalah dan bingung menghadapi kondisi tersebut (Murphy, 2011).

b. Teman sebaya dan pacar

Cara pandang individu terhadap konsep diri yang dimiliki baik secara positif ataupun negatif akan cenderung menjadikannya sebagai pedoman dalam melihat posisinya berada dilingkungan pertemanan. Konsep diri negatif menjadikan penghalang untuk bisa segera bangkit dari kondisi tidak berdaya ketika individu berada pada masa krisis seperempat hidup. Perasaan yang meyakini bahwa diri individu itu lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak menarik, serta pemikiran-pemikiran negatif lainnya dalam melihat diri sendiri akibat membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

c. Ketersediaan tempat tinggal

Tempat tinggal merupakan salah satu hal yang mengambil peranan dalam krisis seperempat hidup. Menurut Maslow kebutuhan akan tempat

tinggal adalah kebutuhan dasar yang dimiliki oleh individu. Kecemasan mulai timbul akibat dari terlalu mempertanyakan mengenai apakah mampu untuk menyediakan tempat tinggal serta bertambah lagi ketika telah membandingkan kebutuhan tersebut dengan pencapaian orang lain.

d. Sebuah pekerjaan

Pada era ini pekerjaan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam diri individu. Jika dahulu pekerjaan hanya sebatas untuk mendapatkan upah yang tinggi, namun tidak untuk saat ini. Pekerjaan merupakan hal yang di jadikan sebagai suatu kebutuhan yang harus terpenuhi karena sudah melekat sebagai bagian dari aktualisasi diri. Pergeseran makna inilah yang menjadikan individu mencapai ketidakpuasan, kecemasan, kekecewaan ketika apa yang dimimpikan tidak tercapai sehingga menyebabkan krisis seperempat hidup.

e. Transportasi publik

Transportasi merupakan sarana penunjang dalam bepergian dari satu tempat ke tempat lain. Ketidakmampuan individu untuk bisa memiliki transportasi pribadi terkadang menjadikannya merasa tidak berdaya sehingga membuat konsep diri yang negatif terhadap dirinya muncul. Hal yang serupa diperparah dengan anggapan ketika individu menggunakan transportasi publik maka akan dihindari oleh teman sebaya.

f. Kehidupan sosial

Kondisi individu pada dewasa awal mempresentasikan berbagai tanggung jawab yang muncul pada bidang kehidupan sosial. terdapat sebagian individu yang hanya mampu mengemban amanah yang diberikan, karena individu belum benar-benar matang secara mental maupun sosial. Kesenjangan yang tercipta dari kesiapan diri individu dengan espektasi sosial ini lah yang nantinya menimbulkan krisis seperempat hidup.

g. Biaya hidup

Eksplorasi gaya hidup individu pada dewasa awal menciptakan tantangan yang luar biasa (O. C. Robinson, 2018). Krisis yang dialami menggambarkan perasaan tidak stabil di banyak individu akibat tidak lagi

menetap dengan orang tua.

h. Peluang ekonomi

Kondisi yang membingungkan akan ditemukan oleh individu ketika berada diposisi yang mempertanyakan apakah pilihan-pilihan hidup yang di ambil di masa lalu merupakan keputusan yang tepat. Peluang dalam bidang ekonomi yang berperan penting terhadap bagaimana individu mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari. Apabila kemampuan dalam mengatur peluang ekonomi yang tersedia tidak bisa di maksimalkan maka timbullah kecemasan yang jika tidak diatasi akan menimbulkan stress.

i. Kualitas hidup

Kualitas hidup bisa diartikan sebagai pandangan seseorang terhadap tempatnya dalam kehidupan yang sesuai dengan nilai-nilai dan kebudayaan yang dipercaya serta menghubungkannya dengan tujuan dan harapan, keyakinan dan minatnya sendiri. Konsep kualitas hidup sering kali dipengaruhi oleh keadaan psikologis, fisik individu dan hubungan sosial.

j. Peluang akademik

Peluang akademik merupakan situasi dimana memungkinkan atau tidaknya individu mendapat pendidikan yang sesuai.

k. Bahasa dan/atau budaya

Budaya adalah sekumpulan ide, perilaku, sikap, dan tradisi yang ada dalam kelompok besar orang (biasanya dari satu agama, keluarga, atau yang serupa). Budaya sendiri diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya dan biasanya tahan terhadap perubahan seiring waktu. Budaya sangat bervariasi tidak hanya di seluruh dunia, tetapi bahkan di negara.

Menurut Murphy (2011) faktor-faktor yang berkontribusi pada masa krisis seperempat hidup, antara lain:

a. Hubungan

Faktor yang diidentifikasi berhubungan erat sebagai sumber stress bagi individu yang berada pada dewasa awal adalah perubahan hubungan dengan keluarga, pasangan dan teman. Menurut penelitian Murphy (2011) perempuan tidak begitu banyak mengalami permasalahan hubungan

terhadap keluarga dibandingkan laki-laki. Hubungan dengan pasangan digambarkan sebagai sumber stress yang signifikan dialami oleh perempuan, namun menariknya sebagian besar menggambarkan hubungan tersebut diliputi dukungan dan kasih sayang. Berkaitan dengan hubungan teman sebaya menggambarkan bagaimana sumber dukungan dan kenyamanan selama menjalani masa-masa sulit yang dihadapi.

b. Pegaturan tempat tinggal

Permasalahan tempat tinggal bersama orang tua menjadi perhatian penting bagi beberapa orang dewasa yang muncul karena merasa harus hidup mandiri pada masa kehidupan ini.

c. Pekerjaan dan keuangan

Permasalahan pada pekerjaan terletak pada dua bidang, yakni kesulitan dalam mencari pekerjaan dan pengalaman kerja yang minim.

d. Pengembangan identitas

Pengembangan identitas dan mengambil peran sebagai orang dewasa menjadi faktor utama yang muncul saat masa krisis (Murphy, 2011). Seringkali stress yang membersamai pengembangan identitas dan transisi ke masa dewasa berkaitan dengan membandingkan kehidupan diri sendiri dengan norma-norma sosiologis seperti pernikahan, memiliki anak, pindah dari rumah, mencari pekerjaan, dan finansial. Kebiasaan membandingkan diri dengan teman sebaya merupakan hal yang sering dilakukan oleh individu (Murphy, 2011)

Tahun yang berbeda ditemukan 4 (empat) faktor yang mempengaruhi krisis seperempat hidup pada individu (Braconnier, 2011; Vasquez, 2015), antara lain:

a. Kepribadian

Personality atau kepribadian sendiri mengarah pada perbedaan individu satu dengan individu lainnya dalam hal berpikir, merasakan sesuatu hal dan perilaku. Kajian ilmiah terhadap kepribadian berpusat pada dua hal yang luas yakni, memahami adanya perbedaan karakteristik kepribadian seperti halnya, sifat cenderung pemaarah atau cenderung pemalu, dan yang

lain mengetahui bagaimana persamaan yang bersatu sebagai satu kesatuan. Studi tentang kepribadian berfokus pada dua bidang luas, yakni memahami perbedaan individu dalam karakteristik kepribadian tertentu, seperti sifat mudah bergaul atau mudah tersinggung dan memahami bagaimana berbagai bagian seseorang bersatu sebagai satu kesatuan.

b. Sosial

Sosial umumnya berkenan dengan masyarakat. Teori sosial membicarakan tentang konteks sosial dari tindak manusia, dengan alasan bahwa ketika individu bertindak dan keyakinan yang dimiliki dihasilkan sebagai bagian dari struktur sosial dalam komunikasi antar individu dan kelompok sosial.

c. Karir

Karir adalah pekerjaan atau profesi yang dilakukan seseorang dalam jangka waktu yang lama dalam hidupnya.

d. Relasi atau hubungan

Hubungan sosial melibatkan dinamika interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari yang dibatasi dan diatur oleh norma sosial dan budaya, antara individu dengan individu atau individu dengan kelompok.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Galanaki & Sideridis (2019) yang menguji dimensi kemunculan masa dewasa, kriteria dewasa dan pengembangan identitas pada masa krisis seperempat hidup berdasarkan faktor-faktor berikut, antara lain:

a. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi krisis seperempat hidup. laki-laki cenderung mengalami berbagai hambatan dan kurang mampu menyesuaikan diri ketika menghadapi situasi krisis (Galanaki, 2019). Laki-laki dianggap mencapai kematangan fisik dan psikososial lebih lambat dibandingkan perempuan dalam memainkan peran sebagai orang dewasa seperti, meninggalkan rumah untuk bisa mandiri, dan menikah (Speder, dkk, 2014).

b. Usia

Masa dewasa awal merupakan dimana kematangan fisik dan intelektual secara penuh tercapai. Hal tersebut menjadikan individu dituntut untuk mampu memaksimalkan kemampuan tersebut sesuai dengan fase perkembangan yang sedang dijalani. Masa-masa terjadinya krisis akan cenderung dihadapkan dengan berbagai macam permasalahan yang cukup sulit untuk dihadapi, sehingga butuh adanya dukungan sosial.

c. Pengaturan kehidupan

Pengaturan kehidupan berkaitan dengan bagaimana cara individu mengatur dimana mereka akan tinggal, kapan menikah, kapan memiliki anak, akan tinggal di mana, bagaimana nilai yang akan di tanamkan kepada anaknya kelak, dll.

d. Pengalaman kerja

Pengalaman kerja merupakan sumber resiliensi saat dewasa muda melakukan transisi dari sekolah ke dunia kerja. Perspektif yang lebih optimis, yang dimiliki oleh beberapa ilmuwan sosial dan sebagian besar orang tua, adalah bahwa pekerjaan bagi orang dewasa menandakan kemajuan dalam bergerak menuju kedewasaan dan mendorong adaptasi terhadap lingkungan kerja. Tantangan ditempat kerja dianggap mendorong sumber daya koping yang mengurangi efek merugikan, namun bisa pula menjadikan masalah baru yang menghambat individu untuk berkembang.

e. Status hubungan romantis yang stabil

Hubungan romantis memainkan peranan penting dalam memenuhi kebutuhan akan keintiman, dan hubungan sosial. Ruang lingkup tidak terbatas hanya kepada pasangan akan tetapi, pada persahabatan dengan teman sebaya.

f. Kesulitan keuangan

Kesulitan datang kepada individu dalam berbagai bentuk. Salah satu jenis kesulitan yang paling jelas dihadapi saat masa krisis adalah kesulitan keuangan. Hal tersebut bisa disebabkan karena gaya hidup yang tidak sesuai atau memang kemampuan untuk menghasilkan uang belum maksimal.

Berdasarkan uraian dari beberapa ahli diatas, peneliti dapat simpulkan bahwa faktor yang memepengaruhi kualitas hidup individu yakni espektasi keluarga terhadap individu, teman sebaya, ketersediaan tempat tinggal, pekerjaan dan keuangan, hubungan sosial, bahasa dan/atau budaya, biaya hidup, kualitas hidup, aktivitas, kepribadian, pengembangan identitas, jenis kelamin, dan usia.

3. Dimensi Krisis Seperempat Hidup

Menurut Agustin (2012) dimensi krisis seperempat hidup terdiri atas 7 (tujuh) bagian, antara lain:

a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan

Keraguan dalam mengambil keputusan muncul berdasarkan kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh individu ketika dihadapkan dengan berbagai pilihan yang tersedia (Gati, dkk, 1996). Tekanan yang di rasakan mampu mempengaruhi berbagai aspek kehidupan serta mengakibatkan dampak negatif jangka panjang terhadap kehidupan, kesejahteraan psikologi, kesehatan, dan penerimaan sosial (Mann, dkk, 1989; Linda, 2017)

b. Putus asa

Perasaan putus asa mampu memunculkan berbagai gejala emosional dan fisik (Hernawati, 2006). Gejala fisik yang diakibatkan perasaan putus asa bisa berkisar pada sakit kepala, perubahan pola makan, pusing dan susah tidur. Menurut Nurlaila (2017) Kemampuan dalam mengambil keputusan, manajemen diri, tanggungjawab umumnya juga bisa terganggu akibat perasaan putus aja yang muncul (Primayasa & Baharsyah, 2020)

c. Penilaian diri yang negatif

Konsep diri yang negatif merupakan perasaan serta gambaran individu yang cenderung negatif terhadap dirinya yang berkaitan dengan materi, fisik dan psikologi. Konsep diri yang negatif yang dialami mahasiswa meliputi merasa rendah diri, tidak memiliki tujuan, pesimis, mengingat masalah sebagai hal negatif, cenderung memiliki kontrol emosi dan perilaku kurang baik dalam merespon tanggapan orang lain.

Terjebak dalam situasi yang sulit

Situasi yang sulit merupakan situasi dimana individu merasa berada pada posisi tidak benar maupun tidak salah serta memiliki tujuan yang tidak jelas dalam hidup.

d. Perasaan cemas

Atkinson (2001) mengatakan bahwa perasaan cemas adalah sebuah emosi yang tidak membangkitkan rasa senang, ditandai bersama munculnya kekhawatiran pada tingkatan yang berbeda pada tiap-tiap individu. Kecemasan merupakan sebuah manifestasi dari gabungan berbagai proses emosi ketika individu mengalami tekanan dan konflik. Terdapat berapa jenis perasaan cemas yang muncul diakibatkan dari respon terhadap suatu bahaya yang mengancam yakni rasa cemas terhadap penyakit, dan perasaan cemas akibat rasa bersalah (Asrida, 2017)

e. Tertekan

Perasaan tertekan merupakan kondisi di mana individu merasa tidak nyaman baik karena terlalu banyak pilihan maupun harapan yang terlalu besar yang diberikan kepadanya.

f. Perasaan khawatir akan relasi interpersonal yang akan dan akan dibangun.

Perasaan khawatir muncul diakibatkan dari adanya situasi dimasa depan yang tidak menentu sehingga menimbulkan rasa takut yang berlebihan pada individu.

Baru-baru ini Vasquez (2015) menemukan bahwa dimensi krisis seperempat hidup berkaitan dengan beberapa hal, antara lain:

a. Perbandingan sosial (*social comparison*)

Proses terjadinya perbandingan sosial (*social comparison*) melibatkan orang-orang yang mengenal diri sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain melalui evaluasi sikap, kemampuan, dan sifat. Kebanyakan mencoba membandingkan diri sendiri dengan orang lain dalam kelompok sebaya. Ada dua jenis perbandingan sosial yang umum dilakukan, yakni perbandingan sosial ke atas dan perbandingan sosial ke bawah.

b. Kepuasan kerja (*work satisfaction*)

Kepuasan kerja menjadi salah satu ukuran kepuasan individu dalam bidang pekerjaan yang sedang dilakukan. Kondisi tersebut bisa diukur berdasarkan komponen kognitif, emosional dan perilaku.

c. Hubungan intim (*intimate relationship*)

Hubungan intim merupakan hubungan interpersonal yang melibatkan keintiman fisik atau emosional. Secara umum hubungan intim umumnya merupakan hubungan seksual, namun hal tersebut bisa menjadi hubungan non-seksual. Keintiman emosional melibatkan perasaan menyukai atau mencintai satu atau lebih orang, dan dapat menghasilkan keintiman fisik. Keintiman fisik ditandai dengan cinta romantis, aktivitas seksual, atau keterikatan gairah lainnya. Hubungan ini memainkan peran sentral dalam keseluruhan pengalaman manusia. Manusia memiliki keinginan umum untuk memiliki dan mencintai, yang biasanya terpuaskan dalam hubungan intim. Hubungan semacam itu memungkinkan jaringan sosial bagi orang-orang untuk membentuk ikatan emosional yang kuat.

d. Konsolidasi karir (*career consolidation*)

Konsolidasi karir merupakan tahapan perkembangan pada masa dewasa yang berkaitan dengan perluasan identitas individu untuk mengasumsikan identitas sosialnya dalam dunia kerja. Konsolidasi karir ditambahkan kedalam tahap perkembangan psikososial Erikson pada tahapan keintiman vs isolasi dan generativitas vs stagnasi yang mencakup usia 25 tahun hingga 35 tahun.

e. Keasyikan dan ketakutan (*pre-occupations dan fears*)

Psikologi telah memberikan bukti yang mengesankan bahwa emosi positif dan emosi negatif berfungsi secara berbeda karena asal dan neuro-psikologisnya yang berbeda dasar. Ketakutan yang dianggap sebagai emosi negatif diaktifkan secara spontan, otomatis dan pada tingkat rendah dari sistem saraf. Keasyikan yang dilihat sebagai emosi positif didasarkan pada aktivitas kognitif yang disengaja dalam berpikir disertai komponen afektif positif. Dalam situasi yang menegangkan, mekanisme otomatis secara

laami membantu individu untuk beradaptasi terhadap kondisi baru untuk mencapai kenyamanan psikologis.

f. Perjuangan dari transisi (*struggle from transitions*)

Salah satu masalah utama yang dihadapi individu saat berada dalam fase krisis seperempat hidup yakni dimana individu menemukan dirinya berada dalam masa-masa sulit dalam hidup serta tidak menemukan alasan untuk berjuang. Akibat yang ditimbulkan bisa berdampak terhadap diri sendiri maupun orang lain. Sebagian individu mencoba untuk mengabaikan dan membiarkan permasalahan tersebut berharap akan selesai begitu saja, sedangkan sebagian lagi mencoba berbagai cara untuk bisa menyelesaikan masalah-masalah tersebut dengan segera.

g. Isolasi sosial (*social isolation*)

Isolasi sosial pada orang dewasa merupakan resiko kesehatan masyarakat yang serius mempengaruhi sejumlah besar orang di Amerika Serikat. Kesepian adalah perasaan sendirian, terlepas dari jumlah kontak sosial sedangkan, isolasi sosial adalah kurangnya koneksi sosial yang umumnya menyebabkan kesepian pada beberapa orang.

h. Frustrasi dan kekecewaan (*frustrations dan disappointments*)

Muncul frustrasi dan kekecewaan merupakan salah satu reaksi dari ada fase krisis yang sedang dialami oleh orang dewasa. Hal tersebut biasanya diakibatkan oleh tidak menentunya masa depan yang berkaitan dengan mimpi, harapan, dan tujuan yang dimiliki oleh individu.

Menurut Zorotovich (2014) terdapat 5 lima dimensi kemunculan krisis pada masa dewasa, antara lain:

a. Usia peralihan (*Feeling "in between"*)

Dimensi ini berfokus pada perasaan yang dimiliki orang dewasa dimana mulai membangun diri diluar keluarga, tetapi masih mungkin bergantung pada orang tua untuk sumber daya tertentu seperti keuangan dan dukungan emosional.

b. Periode eksplorasi identitas (*Identity Exploration*)

Dimensi ini menggambarkan periode eksplorasi identitas dimana

individu menghabiskan waktu untuk memikirkan dan menjelajahi masa depan, terutama yang berkaitan dengan percintaan, pekerjaan dan pandangan kehidupan dirinya di masa mendatang. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan supaya individu mampu lebih banyak belajar tentang diri sendiri untuk menentukan tujuan masa depan dan harapan.

c. Waktu fokus (*Self Focus*)

Dimensi ini menggambarkan individu mulai terlibat dalam usaha diluar keluarga untuk menumbuhkan kemandirian dan menciptakan fokus pada diri sendiri karena lebih banyak keputusan yang berdampak pada diri sendiri. Tumbuhnya kemandirian juga menyebabkan individu menggunakan waktunya untuk merenungkan masa depan yang diharapkan.

d. Usia kemungkinan (*Experimentation/Possibilities*)

Dimensi ini menggambarkan individu mulai membuat lebih banyak keputusan untuk diri sendiri. Keputusan yang tersedia cukup beragam, sehingga tujuan hidup bisa diputuskan dengan pasti. Pengambilan keputusan yang di ambil oleh individu mungkin saja diubah karen situasi serta kondisi yang sedang dijalani.

e. Usia ketidakstabilan (*Negative/Instability*)

Terjadi perubahan arah hidup merupakan kosekuensi yang alami akibat dari adanya eksplorasi diri saat individu berada pada masa ketidakstabilan. Hal tersebut bisa saja berkaitan dengan pekerjaan, pasangan, dan tempat tinggal.

Berdasarkan uraian beberapa ahli, dimensi yang relevan dengan definisi dari krisis seperempat hidup yakni kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, konsep diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, tertekan dan perasaan khawatir akan relasi terhadap orang lain yang akan atau telah dibangun.

4. Fase Krisis Seperempat Hidup

Menurut Robinson (2017) dalam penelitian yang dilakukannya, menemukan bahwa fase krisis seperempat hidup terjadi dalam 2 (dua) macam fase umum yakni *the locked-in type* dan *locked-out type*. Pada tiap-tiap fase

melewati 4 (empat) macam tahapan yang berbeda.

a. Fase *locked-in type* terdiri dari:

- 1) *Phase locked-in* merupakan masa di mana individu merasa terkunci setidaknya pada satu komitmen utama (biasanya hubungan dan/atau pekerjaan) terlepas dari espektasi yang tidak memuaskan dan melemahkan.
- 2) *Phase separation and breakout* merupakan fase individu merasakan emosi yang bergejolak dan menantang.
- 3) *Phase try new things* merupakan fase dimana individu meluangkan waktu untuk mencoba-hal-hal baru, mengeksplorasi, mendapatkan perspektif tentang kehidupan dan masa depan.
- 4) *Phase resolution and sense a growth* merupakan fase dimana individu tidak lagi merasa di fase krisis dan dapat melihat apa yang telah ditemukan tentang diri sendiri selama periode krisis.

b. Fase *locked-out type* terdiri dari:

- 1) *Phase fired-up* merupakan situasi dimana individu melakukan upaya aktif untuk mendapatkan pekerjaan atau hubungan bahkan perasn sosial yang berharga.
- 2) *Phase locked-out* merupakan situasi dimana individu mengalami kegagalan berulang-ulang kali dalam mencapai tujuan dan masa-masa sulit.
- 3) *Phase reflective pause* merupakan situasi dimana individu berhenti sejenak untuk mencoba alternatif lain untuk mencapai tujuan dan cara baru untuk memahami diri sendiri.
- 4) *Phase re-scaling and resolution* merupakan situasi dimana individu mengambil pendekatan baru dan mengubah sifat yang ingin dicapai. Resolusi akhirnya membawa perspektif baru dan lebih baik tentang kehidupan.

Menurut Higginson & Robinson (2019) meringkas ke dalam 5 (lima) fase yang dilalui oleh individu ketika berada dalam fase krisis seperempat hidup antara lain:

a. Fase pertama

Phase locked-in merupakan masa dimana adanya perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup.

b. Fase kedua

Phase separation/out-time ditandai dengan munculnya perasaan yang kuat yang bertujuan merubah kondisi individu ke kondisi yang lebih baik.

c. Fase ketiga

Phase exploration merupakan kondisi dimana individu melakukan suatu aktifitas yang bersifat penting saat itu juga, seperti mengambil pilihan untuk bekerja *part time*, dan mengakhiri hubungan yang memberi dampak tidak baik.

d. Fase keempat

Phase rebuilding merupakan situasi dimana individu menciptakan sebuah pondasi baru guna mengendalikan arah hidup.

e. Fase kelima

Phase developing new life, yaitu situasi dimana individu menciptakan sebuah kehidupan yang baru yang berpusat pada tujuan, harapan dan minat individu tersebut.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa fase krisis seperempat hidup terdiri dari fase terkunci dalam berbagai macam pilihan, fase yang berkeinginan kuat untuk berubah ke kondisi yang lebih baik, fase dimana melakukan aktifitas-aktifitas yang bersifat penting (*Self Exploration*), fase menciptakan pijakan baru untuk menata hidup kembali, dan yang terakhir adalah fase dimana individu menciptakan kehidupan yang berfokus pada tujuan, harapan dan minat.

5. Aspek Krisis Seperempat Hidup

Berbagai macam pertanyaan akan muncul dalam benak individu ketika berada dalam fase krisis seperempat hidup mengenai aspek kehidupan apa yang akan berpengaruh terhadap dirinya. Nash & Murray (2009) mengemukakan bahwa aspek-aspek krisis seperempat hidup menjadi suatu permasalahan yang

kongkret dihadapi oleh individu selama fase tersebut, yakni sebagai berikut:

a. Mimpi dan Harapan

Individu umumnya akan memikirkan mengenai masa depannya yang mana hal tersebut akan disesuaikan terhadap apa yang telah di cita-citakan.

b. Tantangan di bidang Akademis

Individu mempertanyakan bagaimana kuliah yang sedang dijalani akankah selesai dengan tepat waktu, lalu bagaimana cara menghadapi permasalahan-permasalahan yang timbul dalam perjalanan akademisnya, apalagi pengalaman masa kuliah yang akhirnya mungkin kurang mampu menyesuaikan impiannya.

c. Agama dan Spiritualitas

Persoalan yang menjadi fokus adalah bagaimana individu mampu memahami sumber emosi dan motivasi untuk selalu terhubung dengan sang pencipta. Individu akan bertanya-tanya mengenai kondisi spiritualitasnya, apakah kepercayaan yang dipilih sudah sesuai, bertentangan dengan orang tua, dan masyarakat sekitar.

d. Kehidupan Karir

Individu akan dihadapkan dengan kondisi dimana harus memilih pekerjaan sesuai bidang yang diminati atau pekerjaan yang menghasilkan pendapatan yang besar, sehingga bisa matang secara finansial. Kondisi lain yang akan dihadapi adalah stress kerja yang mampu mengganggu kehidupan, khawatir tidak bisa mengaktualisasikan diri, dan munculnya perasaan malu menunjukkan kelebihan yang dimiliki.

e. Teman sebaya, percintaan dan hubungan dengan keluarga

Pertanyaan-pertanyaan mengenai percintaan akan muncul, seperti apakah akan menemukan pasangan yang sesuai, kapan akan ditemukan dengan orang yang tepat, dan kebingungan memilih untuk menjalani masa lajang atau terikat dengan lawan jenis. Kondisi hubungan individu dengan keluarga juga ikut menjadi fokus permasalahan, meliputi keinginan untuk hidup mandiri, berkeinginan untuk segera pisah dari kedua orang tua dan membangun keluarga sendiri. Relasi dengan teman sebaya juga ikut

mewarnai kondisi ini, dimana individu akan mempertanyakan apakah menemukan seseorang yang bisa di percaya, dan menemukan teman sejati.

f. Identitas Diri

Individu akan mencari identitas dirinya sebagai bagian yang tidak bisa dipisahkan dari tujuannya dimasa mendatang. Identitas diri sendiri berkaitan erat terhadap bagaimana individu memberikan perhatian akan penampilan, karakteristik, kontrol emosi, dan cara mengekspresikan perasaan di lingkungan.

Pada tahun yang berbeda Olsen-madden (2007) menyebutkan bahwa aspek-aspek kehidupan yang berpengaruh terhadap krisis seperempat hidup (Murphy, 2011), antara lain:

a. Otonomi diri

Otonomi diri mengacu pada bagaimana individu menentukan tujuan dan pilihan terhadap tindakannya, termasuk kebebasan untuk mewujudkan pilihan yang mana akan diwujudkan. Seseorang yang memiliki otonomi diri yang baik (*effective*) mampu mengetahui kebutuhan, nilai, merespon secara adaptif terhadap lingkungan, mengatur, dan mengarahkan tindakannya menuju pencapaian kebutuhan tersebut.

b. Membangun karir

Mengembangkan karir merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan proses berpikir tentang masa depan pada diri yang professional, mengembangkan keterampilan baru, dan mengejar peluang baru. Hal tersebut bertentangan dengan stagnasi karir yang mana menjelaskan bahwa ketika individu menemukan pekerjaan yang nyaman dan upah yang cukup, maka kemungkinan besar akan tetap pada pekerjaan itu selamanya.

c. Membentuk identitas yang diinginkan

Pada masa ini individu akan mencoba mencari tahu hal-hal apa yang membuat menonjol di tengah masyarakat. Identitas pribadi umumnya berkaitan dengan penampilan, gaya dan kepribadian. Individu akan menyadari penampilan adalah bagian terpenting dari identitas diri, bahkan

budaya diseluruh dunia terlibat upaya yang rumit dalam memperbaiki penampilan dan meningkatkan kecantikan menurut budaya masing-masing. Gaya berkaitan dengan bagaimana individu berbicara, bahasa tubuh, dan ekspresi wajah yang tidak dapat di sangkal dan itu merupakan hal unik bagi individu tersebut. teori kepribadian mencoba menjelaskan individualitas berdasarkan perbedaan diantara individu yang mana hal tersebut abadi dan tidak mudah berubah.

d. Menemukan hubungan yang intim

Teori *The Triangular of Love* mendefinisikan bahwa *Intimacy* merupakan bagian dari emosi yang meliputi kedekatan individu terhadap orang lain yang mengarah kepada berbagi kasih sayang dan saling percaya.

e. Menjadi bagian dari kelompok

Menjadi bagian dalam sebuah kelompok merupakan salah satu cara individu untuk mampu menikmati dan mewujudkan harapan serta keinginan dimasa mendatang. Bergabungnya individu dengan sebuah kelompok masyarakat akan menjadikannya lebih tahan terhadap permasalahan-permasalahan hidup.

f. Memilih pasangan dan menyesuaikan diri dengan pernikahan

Memilih pasangan dan menyesuaikan diri terhadap pernikahan untuk komitmen jangka panjang bukan lah perkara mudah, apalagi kondisi yang di hadapi individu dewasa tidak hanya pada lingkup hubungan dengan lawan jenis, namun lebih kompleks dibidang-bidang lain. Memilih pasangan hidup merupakan proses yang panjang dan rumit karena didasarkan pada kebutuhan masing-masing individu. Dikatakan proses yang panjang karena proses ini bersifat sekuensial, yaitu mengikuti tahap yang berurutan dengan sedikit kesempatan untuk lompat dari tahap satu ke tahap berikutnya (Knapp & Vangelisti, 1992). Proses tersebut diawali dari tahap kontak dan interaksi, pengenalan lebih dalam, dan keterlibatan (Devito, 2003).

g. Menjalani hubungan dengan lingkungan

Lingkungan tempat tinggal memiliki peran yang erat terhadap

perkembangan individu serta bagaimana merespon krisis yang sedang dihadapi. Keinginan individu untuk menjalin hubungan dengan lingkungan mampu memberikan pengalaman ketika individu dihadapkan dengan permasalahan hidup

h. Belajar mengelola rumah

Pembagian peran serta tugas rumah tangga yang adil antara laki-laki dengan perempuan terkadang masih dipengaruhi cara pandang masyarakat mengenai peran gender yang berbeda. Peran sebagai orang dewasa umumnya mengharuskan individu untuk mulai belajar mengelola rumah guna kepentingannya di masa depan.

i. Mengembangkan stabilitas emosi

Kepercayaan umum bahwa beberapa orang pada dasarnya sangat emosional sementara lainnya memiliki tempramen yang lebih seimbang. Meskipun berkemungkinan adanya faktor genetik, akan tetapi pengaruh yang lebih besar adalah sesuatu yang terkadang tidak disadari. Kebiasaan merupakan salah satu hal yang menentukan seberapa emosional perasaan terutama kebiasaan mental dalam merespon suatu kejadian. Ketidakstabilan emosi umumnya diakibatkan dari adanya kebiasaan mental yang halus, namun kuat dan biasanya kebiasaan-kebiasaan tersebut dipelajari dan diperkuat sejak masa kanak-kanak tetapi tidak ditinggalkan.

Menurut Robbins & Wilner (2001) dalam penelitiannya mengenai ekspolarasi pengalaman diantar umur 18 tahun dan 20 tahun pada masa dewasa di Negara Irlandia secara khusus membahas aspek yang krusial dalam krisis seperempat hidup (Murphy, 2011), antara lain:

a. Kurangnya jaringan pendukung

Minimnya dukungan sosial yang dimiliki individu menjadikannya merasa tidak berdaya dalam menghadapi berbagai emosi negatif yang muncul.

b. Masalah mencari pekerjaan

Keterbatasan kemampuan individu dalam mengembangkan hubungan terhadap lingkungan serta informasi terhadap pekerjaan yang tersedia

membuat timbul masalah baru ketika individu dihadapkan oleh dunia setelah lulus kuliah. Soft skill dan hard skill yang tidak sesuai dengan kebutuhan perusahaan juga terkadang berperan aktif menjadikan hambatan dalam mencari pekerjaan.

c. Kekecewaan

Perasaan kecewa terhadap apa yang dialami individu berbanding terbalik dengan espektasi tentang kehidupan di usia 20-an tahun.

d. Merasa “harus mencari jalan keluar terhadap masalah yang muncul”

Kondisi yang tidak nyaman menjadikan individu harus berpikir keras untuk mencari jalan keluar terhadap apa yang dialami saat mengalami krisis seperempat hidup.

e. Keraguan dalam mengambil keputusan

Kondisi krisis seperempat hidup menciptakan begitu banyak pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab. Berbagai pertanyaan yang muncul ini lah terkadang menjadikan individu tidak yakin terhadap apa yang telah dipilih untuk di jalani, seperti halnya ketika individu dihadapkan oleh pilihan untuk mengambil pekerjaan yang telah tersedia tetapi itu tidak sesuai passion atau mencari pekerjaan lain yang sesuai dengan passion yang dimiliki.

f. Eksplorasi diri

Eksplorasi diri merupakan aspek yang sangat berhubungan dengan tantangan yang terhadap masa krisis dewasa awal yang muncul.

Menurut O. C. Robinson & Stell (2015) krisis seperempat hidup yang dialami individu sering diliputi ketidakstabilan dan tantangan akan krisis akan mengarah terhadap aspek sebagai berikut, antara lain:

a. Gaya hidup (*lifestyles*)

Gaya hidup (*lifestyles*) merupakan ciri individu atau kelompok, yang diungkapkan oleh perilaku, sikap, minat, dan faktor lainnya.

b. Nilai (*values*)

Nilai (*values*) merupakan hal yang mengacu pada sesuatu yang bersifat relatif ditempatkan seseorang pada item, ide, orang, dll sebagai

bagian dari kehidupannya. Perasaan ini unik untuk setiap individu. Misalnya, seseorang mungkin memiliki keterikatan yang kuat pada beberapa barang sejak masa kanak-kanak yang mungkin dilihat orang lain sebagai sampah, tetapi barang itu dapat dikatakan memiliki "nilai" sentimental yang besar karena ingatan atau asosiasi lain yang ditimbulkannya pada pemilikinya.

c. Tujuan hidup (*goals*)

Tujuan hidup (*goals*) merupakan bentuk pengaturan diri yang diadopsi oleh manusia untuk mencapai tujuan tertentu. Cara yang digunakan adalah dengan memfokuskan perhatian, dan memfasilitasi tanggapan yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Tujuan merupakan salah satu bentuk pengaturan diri yang umum dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.

d. Identitas (*sense of identity*)

Sense of identity merupakan rasa identitas seseorang yang menjadikannya seperti apa dan bagaimana dirinya serta berbeda dari orang lain.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, peneliti dapat menyimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi krisis seperempat hidup yakni mimpi dan harapan, tantangan akademik, spiritualitas dan agama, membangun karir, hubungan sosial, identitas diri, mengembangkan stabilitas emosi, kurangnya jaringan pendukung, dan keraguan serta tujuan hidup.

B. Kualitas Hidup Individu

1. Definisi Kualitas Hidup

Badan Kesehatan Dunia Kualitas Hidup (WHOQOL) mendefinisikan kualitas hidup sebagai suatu persepsi mengenai posisinya didalam kehidupan terkait dimensi budaya dan sistem nilai dimana individu tersebut hidup dan berhubungan terhadap apa yang menjadi tujuan dan harapan (Backhaus, dkk, 2019). Menurut Ready & Ott (2003) kualitas hidup atau yang disebut dengan *quality of life* merupakan sebuah jalan hidup yang bermakna mendasar dalam membangkitkan pola hidup, keberadaan dari pengalaman fisik maupun mental

individu yang mampu mengubah eksistensinya dimasa mendatang, status sosial dan menggambarkan karakteristik dari tipe hidup seseorang individu. Kualitas hidup juga merupakan sebuah kriteria yang sangat penting dalam menilai mahasiswa sebagai seorang individu yang memiliki eksistensi.

Tahun yang berbeda, ahli yang bernama Petit, dkk, (2003) menjelaskan bahwa kualitas hidup bisa diartikan sebagai bagian dari respon emosi terhadap hubungan sosial, dan emosional serta terhadap kenyataan yang ada dalam melakukan tindakan yang berkaitan langsung dengan fungsi fisik, sosial, dan emosional terhadap orang lain. Karangora, dkk, (2012) juga mengartikan bahwa kualitas hidup adalah sebuah persepsi individu dalam lingkup budaya dan norma yang dianutnya serta erat kaitannya terhadap tujuan (*goals*), harapan, standar hidup dan kepedulian. Individu satu dengan lainnya akan memiliki kualitas hidup yang berbeda, hal tersebut dikarenakan perbedaan makna dan interpretasi yang dianut mengenai kualitas hidup yang baik seperti apa. Kualitas hidup bisa dilihat berdasarkan dua sudut pandang yang berbeda, yakni secara subjektif dan objektif. Sudut pandang kualitas hidup jika dilihat secara subjektif adalah ketika individu menikmati dan merasa puas terhadap segala sesuatu secara umum, sedangkan jika dilihat secara sudut pandang objektif merupakan pemenuhan terhadap tuntutan kebutuhan finansial, status sosial dan kesempurnaan fisik secara sosial budaya (Nurdin, dkk, 2018).

Kesimpulan yang dapat diambil dari pernyataan ahli diatas, kualitas hidup merupakan pandangan seorang individu secara keseluruhan mengenai kehidupan yang dilihat secara budaya maupun nilai-nilai yang berkaitan dengan aspek psikis, aspek psikologis, aspek sosial dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari individu.

2. Aspek-aspek Kualitas Hidup

Kualitas hidup yang dimiliki individu bergantung pada kesempurnaan pencapaian aspek-aspek yang individu itu yakini. Menurut Badan Kesehatan Dunia (1996) menjelaskan bahwa ada empat aspek dalam kualitas hidup, antara lain:

a. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik berkaitan dengan kegiatan setiap hari, kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan, kelelahan, mobilitas, ketidaknyamanan, waktu tidur, dan melakukan aktivitas fisik.

b. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis terkait dengan fungsi kognitif, status emosi, persepsi terhadap kondisi kesehatan jiwa, kepuasan dan kebahagiaan.

c. Hubungan sosial

Beberapa hal yang menjadi fokus dalam aspek ini, yakni hubungan interpersonal, dukungan sosial, dan aktivitas yang berkaitan dengan seksualitas.

d. Hubungan dengan lingkungan

Hubungan terhadap lingkungan mencakup beberapa hal yakni, sumber keuangan, kebebasan, keamanan fisik dan kesehatan, lingkungan rumah, peluang mendapatkan informasi dan keterampilan baru, partisipasi dan peluang untuk bisa ikut serta dalam olahraga dan rekreasi.

Menurut Badan Kesehatan Dunia dalam hal Kualitas hidup WHOQOL BREF (1998) dijelaskan bahwa ada empat aspek kualitas hidup individu yakni, sebagai berikut:

a. Kesehatan fisik

Cakupan kesehatan fisik berkaitan terhadap kegiatan sehari, hari, kemampuan dalam melakukan suatu pekerjaan dan respon terhadap rasa sakit serta kualitas tidur yang baik

b. Kesejahteraan psikologis

Cakupan kesejahteraan psikologis berkaitan dengan bagaimana individu memandang tubuhnya, respon terhadap emosi positif dan negatif yang muncul, spiritualitas, kepribadian, karakteristik individu dan kemampuan intelegensi.

c. Hubungan sosial

Hubungan sosial yang dimaksud dalam aspek ini terkait dengan hubungan personal terhadap orang lain, dukungan sosial dan kegiatan-

kegiatan yang bersifat seksual.

d. Hubungan dengan lingkungan

Hubungan dengan lingkungan yang dimaksud berkaitan terhadap bagaimana individu memenuhi kebutuhan pribadinya, peluang mendapatkan informasi, menjadwalkan kegiatan berlibur, dan sebagainya.

Tahun yang berbeda seorang ahli yang bernama Hagerty, dkk, (2001) menyatakan bahwa ada beberapa aspek kualitas hidup, antara lain :

a. Domain kesehatan

Aspek ini mengeksplorasi kondisi fisik yang menyenangkan dan sejauh mana kondisi tersebut mampu memperlancar aktivitas atau menghambat kegiatan sehari-hari. hal tersebut berkaitan dengan rasa sakit atau kemudahan dalam mendapatkan bantuan terhadap rasa sakit tersebut, yang mana semakin mudah menghilangkan rasa sakit, maka akan semakin sedikit rasa tidak nyaman akibat rasa sakit dan efek yang dihasilkan.

b. Kesejahteraan material

Aspek ini mengeksplorasi terhadap bagaimana individu memandang sumber daya keuangan dan sejauh mana sumber daya tersebut mampu memenuhi kebutuhan hidup yang sehat dan nyaman. Fokusnya terletak pada bagaimana individu puas atau tidaknya dengan sumber daya keuangan yang dimiliki.

c. Merasa satu bagian dengan masyarakat setempat

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu merasa menjadi salah satu bagian dari masyarakat dimana tinggal dan bagaimana berdampak pada kehidupannya.

d. Pekerjaan dan aktivitas produktif

Aspek ini mengeksplorasi mengenai energi, antusiasme dan daya tahan yang dimiliki individu dalam menjalankan tugas-tugas yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari. kelelahan bekerja mampu menyebabkan sejumlah penyakit, atau masalah lain seperti depresi dan kekurangan energi.

e. Kesejahteraan emosional

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu mengalami perasaan positif dari kepuasan, keseimbangan, kedamaian, kebahagiaan, harapan, kegembiraan dan kenikmatan yang berasal dari hal-hal baik dalam kehidupan. pandangan dan bagaimana individu merasakan perasaan yang muncul tentang masa depan dipadankan sebagai bagian penting dari aspek ini.

f. Hubungan dengan keluarga dan teman-teman

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu merasakan persahabatan, cinta dan dukungan terhadap apa yang diinginkan dari hubungan intim yang dijalin. Hal tersebut juga mencakup kemampuan dan kesempatan untuk mencintai, dicintai dan menjadi intim dengan orang lain secara emosional dan fisik.

g. Keselamatan pribadi

Aspek ini memeriksa rasa aman dan bahaya secara fisik. Ancaman terhadap keselamatan atau keamanan mampu timbul dari berbagai sumber, seperti orang lain atau penindasan politik, sehingga mempengaruhi kebebasan

Sebuah penelitian juga dilakukan oleh Shawver, dkk, (2016) memanfaatkan situs online, hal ini dilakukan untuk menyelidiki sejauh mana sifat psikometrik instrumen tetap utuh. Penelitian ini meneliti skala kualitas hidup (WHOQOL-BREF) berdasarkan aspek-aspek berikut:

a. Kesehatan fisik

Mencakup mengenai kecukupan energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

b. Psikologis

Mengetahui seberapa besar individu mampu menikmati dan mengontrol emosi yang muncul.

c. Hubungan sosial

Mengetahui bagaimana kepuasan terhadap diri sendiri dalam berhubungan terhadap orang lain.

d. Lingkungan

Mencaritahu seberapa aman perasaan individu dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa aspek kualitas hidup individu berkisar pada kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan.

C. Hubungan Kualitas Hidup dengan Krisis Seperempat Hidup

Sesuatu kejadian yang unik umumnya terjadi ketika individu berada pada fase krisis, yang mana kejadian-kejadian negatif cenderung terjadi dan mengganggu kehidupan normal. Melewati fase krisis seperempat hidup adalah hal yang sangat krusial bagi individu pada masa dewasa, hal tersebut tidak terlepas dari gelaar yang disandang individu sebagai seorang mahasiswa. Perubahan besar pada kehidupan inilah yang menyebabkan mahasiswa melewati masa transisi sehingga kewalahan dan tidak mampu mengatasi perubahan tersebut (O. C. Robinson, 2018). Periode yang tidak stabil pada tahap perkembangan tersebut mampu membuat individu merasa sementara waktu tidak dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga mencari berbagai cara dalam mengatasi fase krisis yang berfokus pada perubahan hubungan, karir, dan gaya hidup.

Krisis biasanya membawa pertanyaan yang intensif terhadap seseorang atas gaya hidup, kepercayaan, dan pemahaman terkini mengenai kehidupannya (Robinson, dkk, 2013). Hal tersebut sejalan dengan yang disebutkan oleh Wood, dkk (2018) yang mengatakan bahwa tahap perkembangan ke masa dewasa akan berpengaruh terhadap jalan hidup secara menyeluruh. Terbentuknya identitas diri adalah hal utama yang umumnya terjadi ketika masa dewasa, hal tersebut disebabkan karena pengaruh yang sangat kuat pada bidang karakter psikologis, moral, personal dan sosial (Wood, dkk, 2018).

Media dan psikologi populer menggambarkan krisis seperempat hidup (*quarter life crisis*) yang dialami pada usia 20-an tahun, melibatkan kecemasan akan arah, tujuan dan kualitas hidup (Collinsdictionary, 2020). Hal serupa juga

diungkapkan oleh Tauzel (2007) yang menemukan bahwa krisis seperempat hidup yang didasarkan pada teori jalan hidup sosiologis, yang mana faktor-faktor yang mempengaruhi mobilitas geografis masa depan salah satunya adalah kualitas hidup. Kebanyakan individu akan cenderung mengatakan bahwa dirinya merasa baik-baik saja, namun hanya sedikit orang yang berani terbuka dan perhatian terhadap kualitas hidup yang dimiliki. Jika dilihat dari aspek kesehatan, kualitas hidup akan langsung berkaitan terhadap rasa sakit akibat penyakit, kondisi fisik, tingkat energi, kebugaran, kualitas tidur, dan ketergantungan terhadap obat-obatan (Suhendra, dkk, 2020). Semakin puas individu terhadap aspek kesehatan fisik yang dimiliki maka akan baik pula kualitas hidup yang dimilikinya. Hal ini bisa disebabkan oleh usia dewasa yang cukup matang, sehingga kemampuan individu dalam mengatur waktu (*time management*) bisa dimaksimalkan demi menjaga kesehatan. Berdasarkan aspek kesejahteraan psikologis, kualitas hidup individu mencerminkan kondisi respon terhadap emosi positif dan negatif yang muncul. Kondisi emosi yang belum stabil akan berimbas pada pengambilan keputusan yang kurang maksimal untuk dikemudian hari. Kondisi emosi yang muncul tersebut merupakan akibat dari proses penyesuaian diri terhadap kehidupan serta harapan yang diinginkan oleh individu tersebut. Keadaan-keadaan yang terkadang tidak dapat diprediksi juga ikut menciptakan masalah baru yang harus dihadapi individu yang disebabkan oleh kurang mampu menyesuaikan diri.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup mahasiswa yakni semakin tinggi kualitas hidup maka akan semakin rendah tingkat krisis seperempat hidup yang dialami. Berlaku hal sebaliknya pula, Semakin rendah kualitas hidup maka akan semakin tinggi tingkat krisis seperempat hidup yang dialami.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Menurut (Azwar, 2012a) identifikasi variabel adalah sebuah langkah yang perlu dilakukan guna menetapkan variabel utama penelitian, supaya bisa menentukan fungsi dari setiap variabel yang diteliti. Variabel didefinisikan sebagai suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu, baik jenis atau tingkatannya, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Identifikasi variabel penelitian perlu dilakukan untuk membantu dalam menetapkan rancangan penelitian, yaitu dengan memperjelas dan membatasi masalah serta menghindari perolehan data yang tidak valid.

Penelitian ini terdiri dari 2 (dua) variabel, yakni variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas merupakan variabel yang menjelaskan atau mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dapat disimpulkan juga sebagai variabel yang ingin diketahui pengaruhnya terhadap variabel lain. Variabel terikat merupakan variabel yang menjadi akibat atau dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2017). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Variabel Tergantung (Y) : krisis seperempat hidup

Variabel Bebas (X) : kualitas hidup

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah definisi terhadap variabel yang dirumuskan atas dasar karakteristik yang bisa diamati (Azwar, 2012a). Tujuan dilakukannya definisi operasional adalah untuk meperoleh suatu definisi yang bermakna tunggal dan bisa diterima secara objektif (Azwar, 2012a). Adapun definisi operasional dari variabel yang digunakan pada penelitian ini antara lain:

1. Krisis Seperempat Hidup

Krisis seperempat hidup merupakan perasaan negatif yang muncul akibat dari respon ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus terjadi, berbagai

macam pilihan yang ada, perasaan tidak berdaya, takut akan kegagalan, dan terjadi pada individu berusia 18 tahun hingga 29 tahun.

Krisis seperempat hidup dapat diungkap menggunakan skala yang didasarkan pada dimensi-dimensi krisis seperempat hidup yang diungkapkan oleh Agustin (2012), yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan, dan perasaan khawatir akan hubungan yang dibangun saat ini maupun yang sedang di bangun.

Skor total merupakan petunjuk tinggi rendahnya krisis seperempat hidup. Semakin tinggi skor pada skala krisis seperempat hidup maka menunjukkan semakin tinggi krisis seperempat hidup yang dimiliki oleh subjek penelitian. Sebaliknya, semakin rendah skor pada skala krisis seperempat hidup maka semakin rendah krisis seperempat hidup yang dimiliki oleh subjek penelitian yakni mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung.

2. Kualitas Hidup

Kualitas hidup merupakan persepsi individu secara keseluruhan mengenai kehidupannya yang dilihat berdasarkan budaya dan sistem nilai dimana individu tinggal serta berhubungan erat terhadap apa yang menjadi tujuan dan harapan.

Kualitas hidup dapat diungkap menggunakan skala kualitas hidup berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh WHOQOL BREFF (1998), meliputi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan.

Skor total merupakan petunjuk tinggi rendahnya kualitas hidup. Semakin tinggi skor pada skala kualitas hidup maka menunjukkan semakin tinggi kualitas hidup yang dimiliki oleh subjek penelitian. Sebaliknya, semakin rendah skor pada skala kualitas hidup maka semakin rendah kualitas hidup yang dimiliki oleh subjek penelitian yakni mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

1. Populasi

Populasi yaitu sebuah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2017). Objek tersebut harus berupa satuan analisis yang memiliki keseragaman atau kesamaan tingkah laku maupun karakteristik yang ingin dibutuhkan. Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2017 Universitas Islam Sultan Agung sejumlah 2.125 mahasiswa. Berikut rincian jumlah populasinya.

Tabel 1. Rincian data mahasiswa S1 angkatan 2017 Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Program Studi	Jumlah Mahasiswa
S1 Akuntansi	254
S1 Ilmu Hukum	322
S1 Ilmu Komunikasi	29
S1 Kedokteran Gigi	88
S1 Keperawatan	95
S1 Manajemen	283
S1 Pendidikan Bahasa & Sastra Indonesia	23
S1 Pendidikan Bahasa Inggris	30
S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar	42
S1 Pendidikan	18
S1 Psikologi	124
S1 Sastra Inggris	16
S1 Sejarah Peradaban Islam	23
S1 Syariah	57
S1 Tarbiyah	112
S1 Teknik Elektro	56
S1 Teknik Industri	93
S1 Teknik Informatika	24
S1 Teknik Planologi	49
S1 Teknik Sipil	167
S1 Kedokteran Umum	160
S1 Farmasi	60
Total	2125

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi dan pasti memiliki ciri-ciri yang sama dengan populasinya (Azwar, 2016). Pengertian tersebut sama dengan

pengertian dari Sugiyono (2017) yang menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Aktif angkatan 2017 Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 241 responden.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yaitu sebuah carayang digunakan untuk menentukan sampel penelitian (Sugiyono, 2017). Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah, *Cluster Random Sampling* yang berarti teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara peneliti memplotkan populasi menjadi kelompok terpisah yang disebut *cluster*. Teknik tersebut bisa digunakan apabila populasiyang ingin diteliti terdiri dari kelompok-kelompok individu (*Cluster*).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala psikologi. Skala adalah sekumpulan pertanyaan yang disusun guna mengetahui atribut yang ingin diungkap berdasarkan respon subjek terhadap pertanyaan (Azwar, 2012).

Adapun beberapa dasar pertimbangan mengapa metode skala dipilih untuk penelitian, yakni:

Biaya yang dikeluarkan lebih sedikit.

- a. Tidak membutuhkan banyak biaya
- b. Bisa dilakukan secara serentak (bersama-sama dalam jumlah besar)
- c. Jawaban yang diberikan responden bisa diterima dengan baik, dengan catatan jawaban diberikan secara sungguh-sungguh dan jujur.
- d. Subjek penelitian adalah orang yang paling dekat dan mengerti dirinya sendiri.
- e. waktu yang singkat.

1. Skala Krisis Seperempat Hidup

Skala ini ditujukan untuk mengukur krisis seperempat hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung. Skala ini disusun berdasarkan 7

dimensi yang dipaparkan oleh Agustin (2012), meliputi kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan, dan perasaan khawatir akan hubungan yang dibangun saat ini maupun yang sedang dibangun.

Tabel 2. *Blue print* skala krisis seperempat hidup

No	Dimensi-dimensi Krisis Seperempat Hidup	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	4	4	8
2	Putus asa	4	4	8
3	Penilaian diri yang negatif	4	4	8
4	Terjebak dalam situasi yang sulit	4	4	8
5	Cemas	4	4	8
6	Tertekan	4	4	8
7	Khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun	4	4	8
Total				56

Skala krisis seperempat hidup ini terdiri dari 28 aitem *Favourable* dan 28 aitem *Unfavourable*. Pada tiap-tiap aitem terdiri dari 4 alternatif respon jawaban dengan rentang skor 1 (Sangat Tidak Sesuai) sampai 4 (Sangat Sesuai).

Semakin tinggi skor total dari skala krisis seperempat hidup, maka semakin tinggi krisis seperempat hidup yang dialami pada subjek penelitian, sebaliknya semakin rendah skor total dari skala krisis seperempat hidup maka semakin rendah krisis seperempat hidup yang dialami pada subjek penelitian.

2. Skala kualitas hidup

Skala yang digunakan untuk mengukur kualitas hidup pada subjek adalah the world health organization quality of life Scale atau yang lebih dikenal dengan sebutan WHOQOL-BREF. Skala WHOQOL-BREF ini memiliki daya beda aitem yang bergerak antara 0,409 – 0,805 dan nilai reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,955 (Mulia, dkk., 2018). Skala WHOQOL-BREF terdiri atas 26 aitem pertanyaan yang disusun berdasarkan 4 domain meliputi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan

dengan lingkungan. Setiap aitem terdiri dari 5 alternatif respon jawaban dengan rentang skor 1 (sangat buruk) sampai 5 (sangat baik).

Skala ini terdiri dari pertanyaan-pertanyaan positif (*Favorable*), namun pada aitem nomor 3, 4 dan 26 merupakan pertanyaan yang bernilai negatif (*Unfavorable*). Blue Print skala WHOQOL-BREF secara rinci bisa dilihat, sebagai berikut:

Tabel 3. *Blue Print* skala WHOQOL-BREF.

No	Dimensi	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kesehatan fisik	5	2	7
2	Kesejahteraan psikologis	5	1	6
3	Hubungan sosial	3	-	3
4	Hubungan dengan lingkungan	8	-	8
5	Kualitas hidup secara keseluruhan	1	-	1
6	Persepsi tentang kesehatan	1	-	1
Total				26

E. Validitas, Uji Diskriminasi Aitem dan Reliabilitas

1. Validitas Alat Ukur

Validitas alat ukur dilakukan guna mengetahui seberapa besar instrument ukur mampu memenuhi fungsi utamanya yakni menghasilkan data yang dapat dipercaya, akurat dan cermat (Azwar, 2015). Semakin tinggi tingkat validitas pada alat ukur maka alat ukur tersebut dapat dikatakan semakin valid hal ini sesuai dengan fungsi ukurnya dan begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat validitas pada alat ukur maka alat ukur yang tersebut dikatakan tidak valid. Ada beberapa tahapan validitas alat ukur yang diterapkan pada penelitian ini yakni, validitas isi. Validitas isi merupakan pengujian aitem instrument ukur yang didasarkan pada nalar berpikir, supaya aitem yang digunakan pada penelitian mampu mendukung teori dan sesuai tujuan ukurnya. Azwar (2015) menjelaskan bahwa guna menguji aitem dan tujuan dalam instrument ukur dibutuhkan keputusan serta penilaian seorang ahli melalui proses *professional*

judgement. Professional/judgement dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing.

2. Uji Diskriminasi Aitem

Menurut Azwar, (2012a) uji daya beda aitem yakni sejauh apa aitem penelitian bisa membedakan antara seseorang atau sekelompok individu yang memiliki atribut yang diukur atau tidak. Uji daya beda aitem dilakukan dengan pemilihan aitem berdasarkan kesesuaian fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala (Azwar, 2012a). Proses perhitungan daya beda aitem dilakukan dengan mencari koefisien antara distribusi skor aitem dan distribusi skor skala, sehingga koefisien korelasi aitem total ditemukan (r_{ix}) (Azwar, 2012).

Batasan kriteria pemilihan aitem didasarkan pada korelasi aitem total yang artinya semua daya beda aitem dengan koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki atau kurang dari 0,30 dianggap sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2012a). adapun pertimbangan lain yang bisa dilakukan dalam uji daya beda aitem dengan menurunkan standar kriteria menjadi 0,25 apabila jumlah aitem yang gugur terlalu banyak atau tidak sesuai keinginan penenliti (Azwar, 2012a). Uji daya beda aitem dalam penelitian ini dihitung menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Intrumen yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian harus berkualitas baik dan bisa menghasilkan pengukuran yang cermat, sehingga tingkat kesalahan pengukuran bisa diminimalisir. Reliabilitas adalah konsistensi atau keajegan hasil alat ukur guna mengetahui seberapa tinggi kecermatan hasil pengukuran yang didasarkan pada tingkat error yang diukur secara random (Azwar, 2015). Alat ukur bisa dikatakan reliabel ketika mampu menghasilkan respon jawaban yang berbeda pada tiap-tiap responden. Data hasil penelitian bisa dipercaya apabila alat ukur yang digunakan memiliki nilai reliabilitas yang baik, sehingga penelitian mampu menghasilkan kesimpulan yang bisa dipertanggung jawabkan dan akurat.

Nilai koefisien reliabilitas bergerak antara rentang 0 sampai 1. Berdasarkan hal tersebut dapat diidentifikasi bahwa semakin mendekati angka 1 maka alat ukur yang digunakan semakin reliabel. Pengukuran terhadap aspek-aspek psikologi manusia cenderung kurang mampu diharapkan akan menemukan konsistensi yang utuh dan sempurna, hal tersebut diakibatkan oleh manusia itu sendiri yang merupakan sumber kesalahan dalam pengukuran psikologis. Metode reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Alpha Crobach* pada program *Stastical Product and Service Solution (SPSS) For Windows* versi 25.0. Hal tersebut dilakukan guna menguji tingkat reliabilitas aitem pada tiap-tiap instrument alat ukur WHOQOL-BREF dan Krisis Seperempat hidup.

F. Teknik Analisis

Teknik analisis data yang diterapkan pada penelitian kuantitatif ditujukan guna menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dengan menggunakan metode statistik (Sugiyono, 2015). Metode pengolahan dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan uji statistik korelasi *product moment* karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menguji hubungan antara kualitas hidup individu dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penghitungan dalam penelitian ini menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25 for Windows.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan and Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian adalah tahapan awal yang diperlukan dalam sebuah penelitian sebelum dimulai, untuk menyiapkan semua yang berkaitan dengan proses penelitian sehingga nanti dapat berlangsung secara optimal. Tahap awal yang bisa dilakukan yakni menentukan lokasi penelitian sesuai karakteristik populasi. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang beralamatkan di jalan Raya Kaligawe KM. 04, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Universitas Islam Sultan Agung merupakan sebuah Universitas yang didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 Hijriah yang bertepatan dengan tanggal 20 Mei 1962 Masehi. Universitas Islam Sultan Agung atau yang biasa dikenal dengan nama UNISSULA merupakan salah satu Universitas Swasta ternama di Indonesia dan tertua di Provinsi Jawa Tengah serta berbasis kelas dunia (*World Class Islamic University*). Universitas yang pada tanggal 20 Mei 2021 Masehi berumur 59 tahun ini telah terakreditasi institusi BAN-PT dengan peringkat “A” dan terakreditasi secara internasional oleh ASIC (*Accreditation Service for International Colleges*) United Kingdom serta terakreditasi ABEST21 (*the Alliance on Business Education and Scholarship for Tomorrow*).

Saat ini terdapat 4 (empat) jenjang Program Studi yang disediakan oleh UNISSULA, yaitu Diploma (D-III), Sarjana (S1), Magister (S2), dan Doktor (S3). Terdapat 11 (sebelas) Fakultas dengan total sebanyak 38 program studi yang ditawarkan. Fakultas yang disediakan UNISSULA, antara lain Fakultas Kedokteran, Fakultas Teknik, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi, Fakultas Agama Islam, Fakultas Teknologi Industri, Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Kedokteran Gigi, dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Jumlah mahasiswa yang

dimiliki UNISSULA kurang lebih berjumlah 12.642 orang.

Setelah lokasi penelitian ditetapkan, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melaksanakan wawancara terhadap 2 (dua) orang mahasiswa dengan pokok bahasan krisis seperempat hidup. Kemudian tahapan selanjutnya yakni mencari data-data pendukung lain atau hasil penelitian sebelumnya serta teori-teori yang nantinya akan dijadikan landasan dan bahan pendukung penelitian.

Adapun alasan peneliti memilih Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan, antara lain:

- a. Penelitian mengenai hubungan kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup belum pernah dilakukan di tempat tersebut.
- b. Jumlah dan karakteristik subjek sesuai dengan syarat penelitian.
- c. Adanya izin dari pihak universitas untuk melaksanakan penelitian.
- d. Ditemukannya permasalahan krisis seperempat hidup pada saat studi pendahuluan.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Tahapan persiapan dilakukan untuk memperkecil terjadinya kesalahan saat penelitian berlangsung. Persiapan penelitian ini terdiri dari persiapan perizinan, penyusunan alat ukur, uji coba alat ukur (*try out*), uji daya diskriminasi aitem, dan reliabilitas alat ukur yang dijelaskan secara terperinci, dibawah ini:

a. Persiapan Perizinan

Salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam penelitian yakni adanya perizinan pelaksanaan penelitian kepada instansi terkait. Proses perizinan penelitian ini dilakukan dengan membuat surat izin pelaksanaan penelitian yang diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA yang ditujukan kepada Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang bernomor 270/C.1/Psi-SA/III/2021.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur adalah sebuah instrumen ukur yang mampu mengumpulkan data. Adapun alat ukur yang digunakan berupa skala psikologi yang disusun berdasarkan indikator-indikator yang merupakan penjabaran dari dimensi-dimensi suatu variabel. Skala yang digunakan antara lain skala krisis seperempat hidup dan skala WHOQOL-BREF.

Skala krisis seperempat hidup disusun berdasarkan 7 dimensi yang dipaparkan oleh Agustin (2012). Skala ini terdiri dari 56 aitem dengan masing-masing 28 aitem *favorable* dan 28 aitem *unfavorable*. Skala tersebut menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian yang digunakan pada aitem *favorable* yakni skor 4 (empat) untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Skor 3 (tiga) untuk pilihan jawaban Sesuai (S), skor 2 (dua) untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), dan skor 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), sebaliknya untuk aitem *unfavorable* skor 4 (empat) untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), Skor 3 (tiga) untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 2 (dua) untuk pilihan jawaban Sesuai (S), dan skor 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS).

Skala WHOQOL-BREF disusun berdasarkan 4 (empat) dimensi yang mana mengukur kualitas hidup pada individu. Aitem skala ini berjumlah 26 aitem yang terdiri dari 5 (lima) alternatif respon jawaban dengan rentang skor 1 (Sangat Buruk), 2 (Buruk), 3 (Biasa-biasa Saja), 4 (Baik) dan 5 (Sangat Baik). Terdapat 3 pertanyaan yang diubah cara penskoran secara terbalik yakni aitem nomor 3, aitem nomor 4 dan aitem nomor 26 dengan penskoran (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, dan 5=1), hal tersebut dikarenakan pada pertanyaan tersebut merupakan pertanyaan negatif (*unfavorable*). Saat mengerjakan subjek dapat memilih jawaban yang tersedia dari rentang 1 (satu) sampai 5 (lima) yang mana menurut subjek paling sesuai, jika tidak yakin dengan jawaban yang akan diberikan, pikiran pertama yang muncul di benak seringkali merupakan jawaban terbaik untuk di pilih.

Skala psikologis yang digunakan untuk pengumpulan data secara lebih

lanjut dijelaskan sebagai berikut:

1) Skala Krisis Seperempat Hidup

Skala krisis seperempat hidup disusun berdasarkan pada dimensi-dimensi krisis seperempat hidup menurut Agustin (2012). Skala ini terdiri atas 28 aitem *favorable* dan 28 aitem *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban. Berikut adalah sebaran aitem skala krisis seperempat hidup:

Tabel 4. Sebaran aitem skala krisis seperempat hidup

No	Dimensi-dimensi Krisis Seperempat Hidup	Jumlah aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	1, 15, 29, 43	8, 22, 36, 50	8
2	Putus asa	2, 16, 30, 44	9, 23, 37, 51	8
3	Penilaian diri yang negatif	3, 17, 31, 45	10, 24, 38, 52	8
4	Terjebak dalam situasi yang sulit	4, 18, 32, 46	11, 25, 39, 53	8
5	Cemas	5, 19, 33, 47	12, 26, 40, 54	8
6	Tertekan	6, 20, 34, 48	13, 27, 40, 54	8
7	Khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun	7, 21, 35, 49	14, 28, 42, 56	8
Total				56

2) Skala Kualitas Hidup

Skala kualitas hidup memiliki total 26 aitem pertanyaan yang digunakan untuk mengukur kualitas hidup pada individu. Penyusunan skala ini didasarkan pada dimensi-dimensi kualitas hidup meliputi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. Sebaran aitem skala kualitas hidup pada penelitian ini antara lain, sebagai berikut:

Tabel 5. Sebaran aitem skala WHOQOL-BREF

No	Dimensi	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kesehatan fisik	10, 16, 15, 17, 18	3, 4	7
2	Kesejahteraan psikologis	5, 7, 19, 11, 6	26	6
3	Hubungan sosial	20, 22, 21	-	3
4	Hubungan dengan lingkungan	8, 23, 12, 24, 13, 14, 9, 25	-	8
5	Kualitas hidup secara keseluruhan	1	-	1
6	Persepsi tentang kesehatan	2	-	1
Total				26

c. Uji Coba Alat Ukur

Tahapan yang dilakukan selanjutnya oleh peneliti adalah mengujicobakan alat ukur untuk mengetahui nilai reliabilitas dan daya beda aitem. Pelaksanaan uji coba instrumen ukur dilakukan antara tanggal 01 April 2021 sampai 12 April 2021 dengan jumlah 121 responden. Sampel ujicoba yang dilibatkan dalam ujicoba skala ini adalah mahasiswa program studi Ilmu Komunikasi, Kedokteran Gigi, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan, Sastra Inggris, Teknik Planologi, Teknik Sipil, Kedokteran Umum dan Farmasi. Saat tanggal pelaksanaan ujicoba alat ukur kondisi Kampus UNISSULA sedang menerapkan sistem belajar daring, dikarenakan *pandemic Covid-19* sehingga proses pengisian skala krisis seperempat hidup dan skala WHOQOL-BREF dilakukan secara *online* dengan bantuan *google form* pada link berikut: <https://bitl.ly/skalapenelitianve>. Penyebaran skala ujicoba dilakukan melalui *group Whatsapp* kelas dan angkatan serta peneliti mengirim skala ujicoba secara mandiri ke pada para responden. Skala WHOQOL-BREF tetap dilakukan uji coba ulang dikarenakan peneliti ingin mengetahui reliabilitas dan daya beda aitem skala jika digunakan pada subjek yang memiliki karakteristik mahasiswa.

Setelah itu, dari data hasil pengisian alat ukur yang terkumpul, peneliti

melakukan *scoring* sesuai dengan ketentuan dan melakukan olah data guna mengetahui nilai reliabilitas serta daya beda aitem skala tersebut menggunakan software SPSS versi 25 *for windows*.

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dilakukan guna mengetahui perbedaan sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu yang memiliki atribut yang dapat diukur ataupun tidak dapat diukur. Daya beda aitem bisa dikatakan tinggi apabila memiliki nilai koefisien korelasi aitem total $r_{ix} \geq 0,3$ dan apabila jumlah aitem berdaya beda tinggi tidak sesuai yang peneliti inginkan maka bisa dipertimbangkan untuk menurunkan kriteria nilai koefisien korelasi aitem total menjadi $r_{ix} \geq 0,25$ (Azwar, 2015). Koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor total yang diperoleh dilakukan melalui analisis menggunakan bantuan *software* SPSS versi 25.0 *for windows*. Berdasarkan hasil analisis perhitungan daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala dapat dilihat sebagai berikut:

1) Skala Krisis Seperempat Hidup

Berdasarkan uji daya beda aitem yang dilakukan dengan analisis product moment terhadap 56 aitem diperoleh 35 aitem yang memiliki daya beda tinggi. Kriteria koefisien korelasi yang digunakan yakni $r_{ix} \geq 0,3$. Koefisien korelasi dengan daya beda aitem tinggi bergerak antara 0,304 sampai 0,702 dan aitem dengan daya beda aitem rendah bergerak antara -0,299 sampai 0,291. Estimasi reliabilitas *alpha cronbach* dari 35 aitem tersebut yakni sebesar 0,920. Hal tersebut bisa dikatakan bahwa skala krisis seperempat hidup dalam penelitian ini reliabel atau dapat mengukur variabel yang ingin diukur. Berikut merupakan sebaran aitem setelah dilakukan uji coba:

Tabel 6. Sebaran aitem skala krisis seperempat hidup berdaya beda tinggi

No	Dimensi-dimensi krisis seperempat hidup	Jumlah aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	1, 15*, 29*, 43	8*, 22*, 36*, 50*	8
2	Putus asa	2, 16, 30, 44	9*, 23*, 37*, 51*	8
3	Penilaian diri yang negatif	3, 17, 31, 45	10, 24*, 38*, 52*	8
4	Terjebak dalam situasi yang sulit	4, 18, 32, 46*	11, 25, 39, 53	8
5	Cemas	5, 19, 33, 47	12, 26*, 40*, 54	8
6	Tertekan	6, 20, 34, 48	13, 27*, 41*, 55*	8
7	Khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun	7, 21, 35, 49	14, 28*, 42, 56*	8
Total				56

Keterangan: (*) = Aitem yang berdaya beda rendah

2) Skala Kualitas Hidup

Peneliti melakukan uji coba untuk mengetahui reliabilitas dan daya beda aitem pada skala WHOQOL-BREF jika digunakan pada subjek dengan karakteristik mahasiswa. Berdasarkan uji daya beda aitem yang dilakukan dengan analisis *product moment* terhadap 26 aitem, diperoleh bahwa 23 aitem memiliki daya beda tinggi. Kriteria koefisien korelasi yang digunakan yakni $r_{ix} \geq 0,3$. Koefisien korelasi dengan daya beda aitem tinggi bergerak antara 0,325 sampai 0,696 dan aitem yang berdaya beda rendah bergerak antara -0,045 sampai 0,295. Estimasi reliabilitas *alpha cronbach* dari 23 aitem tersebut yakni sebesar 0,869. Hal tersebut bisa dikatakan bahwa skala kualitas hidup dalam penelitian ini reliabel atau dapat mengukur variabel yang ingin diukur. Berikut merupakan sebaran aitem setelah dilakukan uji coba:

Tabel 7. Sebaran aitem skala WHOQOL-BREF berdaya beda aitem tinggi

No	Dimensi	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kesehatan fisik	10, 16, 15, 17, 18	3*, 4*	7
2	Kesejahteraan psikologis	5, 7, 19, 11, 6	26*	6
3	Hubungan sosial	20, 22, 21	-	3
4	Hubungan dengan lingkungan	8, 23, 12, 24, 13, 14, 9, 25	-	8
5	Kualitas hidup secara keseluruhan	1	-	1
6	Persepsi tentang kesehatan	2	-	1
Total				26

Keterangan: (*) = Aitem yang berdaya beda rendah

e. Penomoran Ulang

Hasil uji coba alat ukur telah dilakukan, sehingga didapatkanlah aitem berdaya beda rendah dan berdaya beda tinggi. Aitem yang memiliki daya beda rendah akan dieliminasi dan aitem yang berdaya beda tinggi akan digunakan untuk penelitian. Berikut adalah susunan penomoran ulang yang akan digunakan pada skala krisis seperempat hidup dan skala WHOQOL-BREF:

Tabel 8. Sebaran aitem penomoran ulang skala krisis seperempat hidup untuk penelitian

No	Dimensi-dimensi krisis seperempat hidup	Jumlah aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	1, 43 (28)	-	2
2	Putus asa	2, 16 (13), 30 (20), 44 (29)	-	4
3	Penilaian diri yang negatif	3, 17(14), 31 (21), 45 (30)	10 (8)	5
4	Terjebak dalam situasi yang sulit	4, 18 (15), 32 (22),	11 (9), 25 (19), 39 (26), 53 (34)	7
5	Cemas	5, 19 (16), 33 (23), 47 (31)	12 (10), 54 (35)	6
6	Tertekan	6, 20 (17), 34 (24), 48 (32)	13 (11)	5
7	Khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun	7, 21 (18), 35 (25), 49 (33)	14 (12), 42 (27),	6
Total				35

Keterangan: (...) nomor aitem baru

Tabel 9. Sebaran aitem penomoran ulang skala WHOQOL-BREF untuk penelitian

No	Dimensi	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kesehatan fisik	10 (8), 16 (14), 15 (13), 17 (15), 18 (16)	-	5
2	Kesejahteraan psikologis	5(3), 7 (5), 19 (17), 11 (9), 6 (4)	-	5
3	Hubungan sosial	20 (18), 22 (20), 21 (19)	-	3
4	Hubungan dengan lingkungan	8 (6), 23 (21), 12(10), 24 (22), 13 (11), 14 (12), 9 (7), 25 (23)	-	8
5	Kualitas hidup secara keseluruhan	1	-	1
6	Persepsi tentang kesehatan	2	-	1
Total				23

Keterangan: (...) nomor aitem baru

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan langsung oleh peneliti dan dibantu oleh rekan-rekan mahasiswa yang dimulai pada tanggal 15 April 2021 sampai 26 April 2021. Pengisian skala penelitian dilakukan secara online dengan bantuan google ekosistem (*google form*) dilink berikut <https://bit.ly/skalapenelitianveais>. Link skala tersebut disebarikan secara daring melalui *group whatsapp* dan chat secara personal kepada para responden.

Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 2200 responden, kemudian untuk jumlah sampel penelitian ditentukan berdasarkan perhitungan proporsi sampel dengan menggunakan rumus Stephen Isaac & William B. Michael berdasarkan taraf *sampling error* dan *confidence level* 10% (sepuluh persen). Berdasarkan tabel berikut

Tabel 10. Penentuan jumlah sampel Stephen Isaac & William B. Michael dengan taraf kesalahan 1%, 5% dan 10%

N	S		
	1%	5%	10%
10	10	10	10
15	15	14	14
20	19	19	19
...
1900	492	321	237
2000	498	324	238
2200	510	329	241
...
1000000	663	386	271
∞	664	386	271

Keterangan:

- S : Sampel
- N : Jumlah populasi
- ∞ : Tak terhingga (*Infinity*)

Secara lebih terperinci dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini berdasarkan perhitungan rumus Stephen Isaac & William B. Michael yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N-1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan:

s	=	Jumlah sampel
λ^2	=	Nilai tabel Chi Square untuk μ tertentu ($\lambda^2 = 2,706$ untuk taraf signifikansi 90%)
N	=	Jumlah populasi (2200)
P	=	Peluang benar (0,5)
Q	=	Peluang salah (0,5)
d	=	Perbedaan antara rata-rata sampel dengan rata-rata populasi (kesalahan 10%, memiliki nilai $d = 0,05$)

$$s = \frac{2,706 \times 2.200 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2 \times (2.200-1) + 2,706 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$s = \frac{1488,3}{0,0025 (2199) + 0,6765}$$

$$s = \frac{1488,3}{6174}$$

$$s = 0,241$$

Berdasarkan tabel dan perhitungan rumus di atas dapat ditentukan bahwa jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 241 responden.

Teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *cluster random sampling*. Sampel yang dilibatkan dalam penelitian terdiri dari mahasiswa program studi Psikologi, Ilmu Hukum, Syariah, Tarbiyah, Akuntansi, Manajemen, Teknik Industri, Teknik Elektro, dan program studi Ilmu Keperawatan dengan data demografi sebagai berikut.

Tabel 11. Sebaran data demografi subjek penelitian

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Total
1	Jenis Kelamin			
	a. Laki-laki	72	29.876 %	241
	b. Perempuan	169	70.124 %	
2	Usia			
	a. 20 Tahun	5	2.074 %	241
	b. 21 Tahun	103	42.738 %	
	c. 22 Tahun	103	42.738 %	
	d. 23 Tahun	25	10.373 %	
	e. 24 Tahun	4	1.659 %	
	f. 25 Tahun	0	0.000 %	
	g. 26 Tahun	1	0.414 %	
3	Program Studi			
	a. Psikologi	104	43.154 %	241
	b. Ilmu Hukum	14	5.809 %	
	c. Syariah	33	13.693 %	
	d. Tarbiyah	7	2.905 %	
	e. Ilmu Keperawatan	22	9.129 %	
	f. Manajemen	17	7.054 %	
	g. Akuntansi	32	13.278 %	
	h. Teknik Elektro	3	1.245 %	
	i. Teknik Industri	9	3.734 %	

Setelah data hasil pengisian skala penelitian yang telah terkumpul sebanyak 241 responden kemudian dilakukan *skoring* berdasarkan ketentuan yang ada dan dilakukan analisis data dengan bantuan SPSS versi 25 for Windows.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Data penelitian yang telah terkumpul, dianalisa dengan cara melakukan uji asumsi menggunakan uji normalitas dan uji linieritas guna memenuhi asumsi dasar teknik korelasi. Setelah itu, dilakukan uji hipotesis dan uji deskriptif untuk mengetahui gambaran kelompok subjek yang dikenai pengukuran.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Hasil dari uji normalitas juga mampu menentukan apakah data yang dikumpulkan berasal dari populasi yang bersifat normal. Uji normalitas menggunakan teknik *One-Sample*

Kolmogorov Smirnov Z dengan bantuan *SPSS for Windows versi 25*. Data bisa dikatakan terdistribusi normal jika memiliki taraf signifikansi > 0.05 .

Berikut rincian hasil uji normalitas pada penelitian ini:

Tabel 12. Hasil uji normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Krisis Seperempat Hidup	77,8465	11,07650	0,054	0,085 ^c	> 0,05	Normal
Kualitas Hidup	80,9170	8,44204	0,074	0,003 ^c	< 0,05	Tidak Normal

b. Uji Linieritas

Uji linieritas ditujukan untuk mengetahui hubungan pada setiap variabel dan mengetahui variabel tersebut memiliki hubungan yang linier atau tidak berhubungan secara signifikan. Data yang terkumpul diujikan menggunakan uji Flinear dengan bantuan program *SPSS for windows versi 25*. Data dapat dikatakan linear apabila memiliki tingkat taraf signifikansi $\leq 0,05$ (Priyanto, 2016).

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup diperoleh nilai F_{linear} sebesar 87.311 dengan taraf signifikansi (sig) 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data distribusi variabel kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup pada penelitian ini terdistribusi secara garis lurus (*Linear*).

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan sebuah cara yang digunakan untuk membandingkan variasi data yang didapat dalam sebuah penelitian. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah karakteristik subjek yang dibandingkan memiliki kesamaan atau tidak, sehingga menjadi prasyarat dalam melakukan uji beda. Uji homogenitas juga dapat dilakukan untuk menentukan apakah teknik sampling yang digunakan sudah tepat atau tidak.

Hasil uji homogenitas data skala krisis seperempat hidup pada Mahasiswa laki-laki dan perempuan angkatan 2017 di Universitas Islam

Sultan Agung memperoleh skor *Levene Statistic* sebesar 1,918 dengan taraf signifikansi sebesar 0,167 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menggambarkan bahwa data mahasiswa yang diperoleh dalam penelitian ini memiliki varian yang homogen. Berikut rincian hasil uji analisis homogenitasnya:

Tabel 13. Hasil uji homogenitas mahasiswa Laki-laki dan perempuan

Levene Statistic	df1	df2	sig
1,918	1	239	,167

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji *Product Moment*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan hasil uji product moment diperoleh koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,517 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kualitas hidup terhadap krisis seperempat hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi kualitas hidup yang dimiliki maka akan semakin rendah krisis seperempat hidup yang di alami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kualitas hidup yang dimiliki maka akan semakin tinggi krisis seperempat hidup yang dialami oleh mahasiswa

3. Analisis Tambahan

a. Uji Perbedaan Krisis Seperempat Hidup antara Laki-Laki dan Perempuan

Uji ini dilakukan bertujuan guna mengetahui apakah terdapat perbedaan krisis seperempat hidup antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil analisis data menggunakan independent sampel t-test diperoleh nilai $t = -2,544$ dengan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,012 ($p > 0,05$) dengan skor rerata krisis seperempat hidup pada mahasiswa laki-laki 75,10 dan mahasiswa perempuan 79,02. Hal tersebut menggambarkan bahwa terdapat perbedaan

krisis seperempat hidup antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data penelitian disusun sebagai suatu gambaran terhadap bagaimana gambaran skor terhadap subjek atas pengukuran dan sebagai penjelasan mengenai bagaimana keadaan subjek terhadap atribut yang sedang diteliti. Pengkategorian subjek dalam penelitian ini secara normatif menggunakan model distribusi normal. Hal ini bertujuan untuk membagi subjek kedalam kelompok-kelompok yang bertingkat pada setiap variabel yang diungkap. Berikut norma kategorisasi yang akan digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 14. Norma kategorisasi skor

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< X \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< X \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< X \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
X	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:

- μ : Mean hipotetik
- σ : Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Krisis Seperempat Hidup

Skala krisis seperempat hidup pada penelitian ini terdiri dari 35 aitem berdaya beda tinggi. Skala ini berisi pertanyaan-pertanyaan yang masing-masing aitemnya memiliki 4 (empat) pilihan jawaban yang diberi skor berkisar antara 1 (satu) sampai 4 (empat). Skor minimum yang mungkin didapatkan subjek yakni sebesar 35 berasal dari (35×1) dan skor maksimumnya yakni 140 (35×4) . Rentang skor sebesar 105 berasal dari $(140 - 35)$ yang di bagi lagi menjadi enam satuan standar deviasi, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 17,5 berasal dari $((140-35) : 6)$, dengan mean hipotetik sebesar 87,5 berasal dari $(140 + 35) : 2$.

Deskripsi skor empirik pada skala krisis seperempat hidup berdasarkan

hasil penelitian diperoleh skor minimal 49, skor maksimal empirik sebesar 110, mean empirik sebesar 79,5 dan standar deviasi empirik sebesar 10,166 Berikut merupakan deskripsi skor skala krisis seperempat hidup, antara lain:

Tabel 15. Deskripsi skor skala krisis seperempat hidup

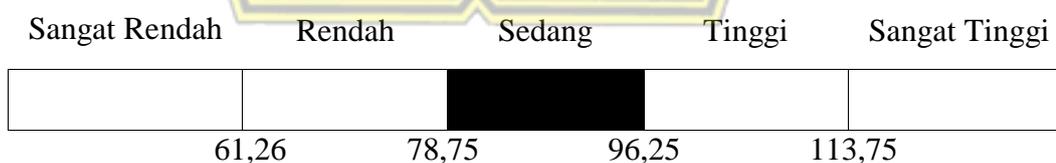
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	49	35
Skor Maksimum	110	140
Mean (M)	79,5	87,5
Standar Deviasi (SD)	10,166	17,5

Berdasarkan mean empirik yang ada pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, dapat diketahui rata-rata skor subjek yang berada dalam kategori sedang dengan nilai Mean 79,5.

Deskripsi data variabel krisis seperempat hidup secara keseluruhan menggunakan norma kategorisasi yang dapat dilihat pada tabel berikut, antara lain:

Tabel 16. Kategorisasi skor subjek pada skala krisis seperempat hidup

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
113,75	< X	Sangat Tinggi	0	0 %
96,25	< X ≤ 113,75	Tinggi	11	4,563 %
78,75	< X ≤ 96,25	Sedang	97	40,249 %
61,25	< X ≤ 78,75	Rendah	115	47,718 %
X	≤ 61,26	Sangat Rendah	18	7,465 %
		Total	241	100 %



Gambar 1. Kategorisasi subjek pada skala krisis seperempat hidup

2. Deskripsi Data Skor Kualitas Hidup

Skala kualitas hidup pada penelitian ini terdiri dari 23 aitem berdaya beda tinggi. Skala ini berisi pertanyaan-pertanyaan yang masing-masing aitemnya memiliki 5 (empat) pilihan jawaban yang diberi skor berkisar antara 1 (satu) sampai 5 (lima). Skor minimum yang mungkin didapatkan subjek adalah

sebesar 23 berasal dari (23×1) dan skor maksimumnya adalah 115 (23×5). Rentang skor sebesar 92 berasal dari ($115 - 23$) yang di bagi lagi menjadi enam satuan standar deviasi, sehingga di peroleh nilai standar deviasi sebesar 15,3 berasal dari $((115 - 23) : 6)$, dengan mean hipotetik sebesar 69 berasal dari $((115 + 23) : 2)$.

Deskripsi skor empirik pada skala kualitas hidup berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor minimal 59, skor maksimal empirik sebesar 105, mean empirik sebesar 82 dan standar deviasi empirik sebesar 7,666 Berikut merupakan deskripsi skor skala kualitas hidup, antara lain:

Tabel 17. Deskripsi skor skala kualitas hidup

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	59	23
Skor Maksimum	105	115
Mean (M)	82	69
Standar Deviasi (SD)	7,666	15,3

Berdasarkan mean empirik yang ada pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, dapat diketahui rata-rata skor subjek yang berada dalam kategori sedang dengan nilai Mean 82.

Deskripsi data variabel kualitas hidup secara keseluruhan menggunakan norma kaegorisasi yang dapat dilihat pada tabel berikut, antara lain :

Tabel 18. Kategorisasi skor subjek pada skala kualitas hidup

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
91,95	< X	Sangat Tinggi	18	7,469 %
76,65	< X ≤ 91,95	Tinggi	158	65,560 %
61,35	< X ≤ 76,65	Sedang	61	25,311 %
46,05	< X ≤ 61,36	Rendah	4	1,660 %
X	≤ 46,05	Sangat Rendah	0	0 %
Total			241	100 %



Gambar 2. Kategorisasi subjek pada skala kualitas hidup

E. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *product moment* diperoleh hasil koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,517 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima, yakni terdapat hubungan yang negatif antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa universitas islam sultan agung semarang. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi kualitas hidup yang dimiliki maka akan semakin rendah krisis seperempat hidup yang di alami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kualitas hidup yang dimiliki maka akan semakin tinggi krisis seperempat hidup yang dialami oleh mahasiswa.

Stepleton (2012) mengatakan bahwa ketika individu berumur 20-an tahun cenderung akan mengalami perasaan gelisah, kekecewaan, kesepian dan depresi yang merupakan hal umum yang terjadi pada individu ketika mengalami masa krisis seperempat hidup. Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Gumtree.com*, menemukan bahwa sejumlah 86% dari total 1.110 responden yang berasal dari Inggris menyatakan pernah mengalami krisis seperempat hidup dan 32% dari merasakan tekanan yang cukup besar untuk menikah dan memiliki anak. Masa tersebut merupakan kondisi dimana memiliki berbagai tantangan untuk mengeksplorasi diri dan mengalami perubahan (Tanner, dkk, 2009).

Masa transisi ini merupakan tahapan yang cukup kompleks untuk dihadapi oleh individu karena akan berhadapan langsung dengan sumber stress yang mengarahkan kepada permasalahan yang sulit di atasi, sehingga akan merasa terjebak dan kehilangan arah dalam kondisi tersebut. Bagi sebagian individu, masa ini adalah masa kejayaan karena mampu mengeksplorasi berbagai kehidupan yang menyenangkan dan menarik, tetapi belum memiliki komitmen yang stabil terhadap apa yang dipilih atau cenderung berubah-ubah. Hal senada juga diungkapkan oleh O. C. Robinson (2018) yang mengatakan bahwa masa krisis seperempat hidup merupakan kondisi dimana individu bereaksi terhadap

adanya perasaan ragu dalam mengambil keputusan, perubahan yang terus menerus terjadi, banyaknya berbagai macam pilihan hidup, bingung dan perasaan tidak berdaya yang bisa berdampak pada sisi psikologis.

Rendahnya tingkat krisis seperempat hidup bisa terlihat dari bagaimana individu mampu melewati masa-masa sulit dengan tidak membandingkan diri dengan orang lain, merubah keragu-raguannya menjadi tindakan, memunculkan perasaan bahwa dirinya berharga, belajar mencintai diri sendiri, dan menemukan *support system*. Ketika individu sedang mengalami krisis seperempat hidup, salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kualitas hidup (Tauzel, 2007). Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian Ameliya (2020) yang menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan bersifat negatif antara dukungan sosial dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa tingkat akhir, dimana dukungan sosial merupakan sub bagian dari kualitas hidup pada dimensi sosial. penelitian lain yang dilakukan oleh Cahya (2021) menemukan bahwa variabel *emotional intelligence* memiliki korelasi negatif dengan variabel stress pada dewasa awal yang sedang berada dalam fase krisis seperempat hidup. Kualitas hidup sendiri memiliki cakupan multidimensi yang cukup luas meliputi domain fisik, sosial, lingkungan dan psikologis. Kondisi kualitas hidup mahasiswa yang baik bisa ditandai dengan adanya hubungan interpersonal yang baik, mampu mengelola rasa tidak nyaman, mampu menyikapi ketidakpastian masa depan, merasa dirinya berharga, merasa sehat secara fisik, dan peningkatan produktivitas. Kualitas hidup yang baik mengindikasikan bahwa individu tersebut mampu menyeimbangkan fungsi-fungsi yang ada dalam dirinya, sehingga terciptanya keselarasan yang ada di dalam diri individu tersebut.

Penelitian ini juga menghasilkan penemuan bahwa skor kategorisasi variabel krisis seperempat hidup berada ditaraf sedang dengan presentase sebesar 40,24% dari total sebanyak 241 responden. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung cukup mampu melewati masa-masa krisis seperempat hidup yang ditandai dengan kondisi yakin dalam mengambil keputusan, merasa masih selalu ada harapan, memiliki penilaian diri positif, mampu melalui situasi yang sulit, tidak putus asa ketika dihadapkan dengan

masalah dan mampu menjalin hubungan interpersonal dengan baik. Menurut Irma Rosalinda (2019) masa krisis seperempat hidup adalah fase yang menyenangkan dan menarik dimana individu mampu mengeksplorasi lebih dalam mengenai dirinya dan berfokus pada dirinya sendiri. Perubahan-perubahan yang dialami tidak selalu menghasilkan respon negatif, namun terkadang yang muncul adalah respon positif dan lebih merasa tertantang untuk siap menghadapi fase tersebut. kesempatan tersebut mampu dimanfaatkan sebagai pelajaran hidup sebelum nanti masuk ke masa stabil untuk bisa mengembangkan keterampilan, mendapatkan pemahaman tentang identitas diri, apa yang diinginkan, dan mempersiapkan masa depan.

Berdasarkan hasil pengkategorisasian skor variabel kualitas hidup, diperoleh nilai kategorisasi yang berada ditaraf tinggi dengan hasil sebesar 65,56% dari jumlah responden sebanyak 241 orang mahasiswa. Tingkat kualitas hidup yang tinggi ini mengindikasikan bahwa individu tersebut mampu menjalankan aktivitas-aktivitas sehari-hari dengan baik, memiliki cukup energi, memiliki gambaran diri yang baik, mampu mengelola emosi, bisa berkonsentrasi, memiliki hubungan interpersonal yang baik, mendapatkan *support sistem* dari orang-orang terdekat dan lingkungan sekitar serta merasakan rasa aman terhadap kondisi lingkungan disekitar tempat tinggal (Daton, dkk, 2019). Adapun variabel kualitas hidup pada penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 26,7% dari hasil analisis koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,267, sehingga masih terdapat 73,3% faktor lain yang mempengaruhi krisis seperempat hidup yang tidak terungkap.

Berdasarkan hasil analisis tambahan yakni untuk membedakan krisis seperempat hidup antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan diperoleh nilai $t = -2,544$ dengan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,012 ($p > 0,05$). Skor rata-rata yang diperoleh mahasiswa laki-laki sebesar 75,10 sedangkan mahasiswa perempuan sebesar 79,02. Hal tersebut menggambarkan bahwa terdapat perbedaan krisis seperempat hidup antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Krisis seperempat hidup yang dialami mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Hal tersebut serupa juga disebutkan oleh Dickerson (2004) yang

menyebutkan bahwa krisis seperempat hidup cenderung lebih banyak dialami oleh perempuan karena adanya pergeseran tuntutan dari hanya sekedar menikah dan membangun keluarga, sekaligus mencapai pencapaian karir, kemandirian secara finansial, membangun kehidupan sosial yang aktif.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan kelemahan selama proses penelitian berlangsung, antara lain:

1. Sebagian besar jumlah sampel penelitian sebanyak 43,15% dari total 241 responden berasal dari satu program studi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan peneliti dapat menarik kesimpulan, yakni terdapat adanya hubungan atau korelasi antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang bersifat negatif. Hal ini memiliki arti bahwa semakin tinggi kualitas hidup yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah krisis seperempat hidup yang dialami. Sebaliknya pula, semakin rendah kualitas hidup yang dimiliki maka akan semakin tinggi krisis seperempat hidup yang dialami. Variabel kualitas hidup mampu memberikan sumbangan efektif sebesar 26,7%.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, diharapkan mampu mempertahankan kualitas hidup yang tinggi dengan cara tetap menjalin hubungan interpersonal yang baik, mengelola rasa tidak nyaman yang dialami, merasa tetap berharga, menjaga kesehatan fisik, dan meningkatkan produktivitas kerja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, peneliti mencoba memberikan saran kepada peneliti selanjutnya, antara lain:

- a. Peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat menganalisis atau mengaitkan variabel krisis seperempat hidup dengan faktor-faktor lain seperti halnya dukungan sosial, kematangan karir, dan tipe kepribadian.
- b. Untuk mendalami variabel krisis seperempat hidup, peneliti menyarankan untuk menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai permasalahan yang ingin diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of twitter. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Agustin, I. (2012). Terapi dengan pendekatan solution-focused pada individu yang mengalami quarter-life crisis. *Universitas Indonesia*.
- Amalia, R. (2021). Hubungan psychological well being dan self efficacy dengan quarter life crisis pada dewasa awal. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Ameliya, R. P. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Uin Raden Intan Lampung*.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.5.469>
- Asrida, D. (2017). Strategi mahasiswa untuk menghilangkan rasa cemas ketika berbicara bahasa inggris di kelas. *Jurnal Bahasa Lingua Scientia, 9*(1), 27–40. <https://doi.org/10.21274/lis.2017.9.1.27-40>
- Atkinson, R. L. (2001). *Pengantar psikologi II*. Jakarta: Erlangga.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar, S. (2012a). Penyusunan skala psikologi edisi II. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2012b). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan Validitas, Edisi IV, cetakan keempat. *Yogyakarta: Pustaka Belajar*.
- Backhaus, I., D'Egidio, V., Saulle, R., Masala, D., Firenze, A., De Vito, E., ... La Torre, G. (2019). Health-related quality of life and its associated factors: results of a multi-center cross-sectional study among university students. *Journal of Public Health, 1–9*. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdz011>
- Braconnier, D. (2011). Quarter-life crisis as common as a mid-life crisis, study says. Retrieved November 28, 2020, from <https://medicalxpress.com/news/2011-05-quarter-life-crisis-common-mid->

life.html

- Brock, S. E., Lazarus Jr, P. J., & Jimerson, S. R. (2002). *Best practices in school crisis prevention and intervention*. East west Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814: National Association of School Psychologist.
- Byock, S. D. (2010). *The quarterlife crisis and the path to individuation in the first half of life*. Pacifica Graduate Institute.
- Cahaya, F. D. (2021). *Emotional intelligence dengan stress pada dewasa awal yang berada dalam fase qlc (quarter-life crisis)*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Canto, A., Becker, M. S., Cox, B. E., Hayden, S., & Osborn, D. (2017). College students in crisis: prevention, identification, and response options for campus housing professionals. *The Journal of College and University Student Housing*, 43(2), 44–57.
- Cha, K.-H. (2003). Subjective well-being among college students. *Social Indicators Research*, 62(1–3), 455–477.
- Collinsdictionary. (2020). Quarterlife crisis. Retrieved June 14, 2020, from <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/quarterlife-crisis>
- Coutinho, M., Trindade, I. A., & Ferreira, C. (2019). Experiential avoidance, committed action and quality of life: Differences between college students with and without chronic illness. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/1359105319860167>
- Daton, P. A., Uinarni, H., & Joewana, S. (2019). Hubungan antara insomnia dengan kualitas hidup mahasiswa fakultas kedokteran universitas katolik indonesia atma jaya jakarta. *Hang Tuah Medical Journal*, 16(2), 126–134.
- Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Parra-Fernández, M. L. (2019). The impact of dysmenorrhea on quality of life among Spanish female university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050713>
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. SuperCollege, LLC.
- Four, T. H. E., & Of, Q. (2019). CHAPTER 4 . 12, 371–377.
- Galanaki, E., & Sideridis, G. (2019). Dimensions of emerging adulthood, criteria for adulthood, and identity development in greek studying youth: a person-centered approach. *Emerging Adulthood*, 7(6), 411–431. <https://doi.org/10.1177/2167696818777040>

- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510.
- Group, W. (1998). Development of the world health organization whoqol-bref quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558.
- Group, W. H. O. Q. of L. A. (1996). What quality of life? / The WHOQOL Group. *World Health Forum 1996*; 17(4): 354-356. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/54358>
- Hagerty, M. R., Cummins, R., Ferriss, A. L., Land, K., Michalos, A. C., Peterson, M., ... Vogel, J. (2001). Quality of life indexes for national policy: Review and agenda for research. *Bulletin of Sociological Methodology/Bulletin de Méthodologie Sociologique*, 71(1), 58–78.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
- Hernawati, N. (2006). Tingkat stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa tingkat persiapan bersama tahun akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 11(2), 43–49.
- Higginson, I. J., & Robinson, P. G. (2019). Quality of life quality of life. *Textbook of Palliative Care*, (1), 60–77. Retrieved from <https://www.spinabifidaassociation.org/resource/quality-of-life/>
- Karangora, M. L. B., Yudiarso, A., & Mazdafiah, S. Y. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dan kualitas hidup pada lesbian di surabaya. *Calyptra*, 1(1), 1–9.
- Li, P., Zhang, Z., Wang, Q., & Yan, J. (2018). College students' psychological crisis: types, factors and countermeasures, *181(Icsshe)*, 579–581. <https://doi.org/10.2991/icsshe-18.2018.145>
- Linda, H. S. (2017). Hubungan antara konsep diri akademik dan keraguan mengambil keputusan karir dengan kematangan karir pada siswa kelas xii smk negeri 3 kota salatiga. *Jurnal Ilmiah Psikohumanika*, IX(1), 62–79.
- Maggino, F., & D'Andrea, S. S. (2003). Different scales for different survey methods: validation in measuring the quality of university life. In *Advances in Quality-of-life Theory and Research* (pp. 233–256). Springer.
- Mann, L., Harmoni, R., & Power, C. (1989). Adolescent decision-making: The development of competence. *Journal of Adolescence*, 12(3), 265–278.
- Mulia, D. S., Mulyani, E., Pratomo, G. S., & Chusna, N. (2018). Kualitas hidup pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis di rsud dr. Doris

- sylvanus Palangka raya. *Borneo Journal of Pharmacy*, 1(1), 19–21.
- Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience? *Thesis*, (September), 1–44. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/0f75/a32d8463a5b30b4c5c435219805e33a73eeb.pdf>
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa fakultas psikologi uin maulana malik ibrahim malang angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75–84.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2009). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. John Wiley & Sons.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas hidup penderita insomnia pada mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Petit, J. H., Herman, J. M., Nagda, S., DiBiase, S. J., & Chin, L. S. (2003). Radiosurgical treatment of trigeminal neuralgia: evaluating quality of life and treatment outcomes. *International Journal of Radiation Oncology* Biology* Physics*, 56(4), 1147–1153.
- Pierson, E. E., & Canto, A. I. (2012). Treating psychopathological crisis reactions. In Stephen E. Brock, & Shane R. Jimerson (Eds.), *Best Practices in School Crisis Prevention and Intervention*, Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Pilcher, J. J., & Ott, E. S. (1998). The relationships between sleep and measures of health and well-being in college students: A repeated measures approach. *Behavioral Medicine*, 23(4), 170–178.
- Primayasa, W., & Baharsyah, M. Y. (2020). Pengaruh salah pilih jurusan terhadap rasa putus asa mahasiswa teknik informatika. *Jurnal Psikologi Islam*, 1–5.
- Ready, R. E., & Ott, B. R. (2003). Quality of life measures for dementia. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1(1), 11.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, D. O. (2017). How to turn your quarter-life crisis into quarter-life catalyst, 1–10. Retrieved from <https://www1.firstdirect.com>
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the postuniversity transition : locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 1–13. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>

- Robinson, O. C., Lopez, F. G., Ramos, K., Nartova-bochaver, S., Ramos, K., & Nartova-bochaver, S. (2013). Authenticity, social context, and well-being in the united states, england, and russia: a three country comparative analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44 (5), 719–737. <https://doi.org/10.1177/0022022112465672>
- Robinson, O. C., & Stell, A. J. (2015). Later-life crisis : towards a holistic model. *Adult Dev*, 22(September 2014), 38–49. <https://doi.org/10.1007/s10804-014-9199-5>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence , types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife : A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37 (5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Shawver, Z., Griffith, J. D., Adams, L. T., Evans, J. V., Benchoff, B., & Sargent, R. (2016). An examination of the WHOQOL-BREF using four popular data collection methods. *Computers in Human Behavior*, 55, 446–454. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.030>
- Stapleton, A. (2012). coaching clients through the quarter-life crisis: what works ? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, (6), 130–145.
- Steliarova-Foucher, E., Colombet, M., Ries, L. A. G., Moreno, F., Dolya, A., Bray, F., ... Steliarova-Foucher, E. (2017). International incidence of childhood cancer, 2001–10: a population-based registry study. *The Lancet Oncology*, 18(6), 719–731. [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(17\)30186-9](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(17)30186-9)
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: PT Alfabet.
- Suhendra, A. D., Asworowati, R. D., & Ismawati, T. (2020). Gambaran kualitas hidup mahasiswa semester akhir di salah satu perguruan tinggi banjarmasin. *Darul Azhar*, 9(1), 56–62. Retrieved from <http://www.akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/919>
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2009). *Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood. Handbook of research on adult learning and development*. Routledge.
- Tauzel, B. J. (2007). Rethinking the quarterlife crisis: expected geographic mobility among young adults in flanders, belgium and upstate new york,

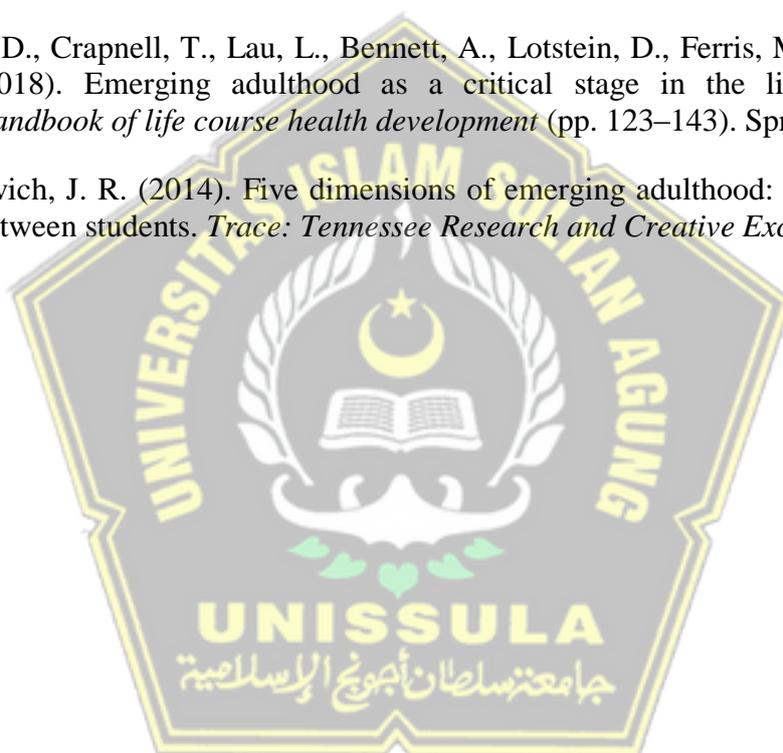
(May). Retrieved from
<https://ecommons.cornell.edu/bitstream/handle/1813/7825/Tauzel, Brian.pdf;sequence=1>

Vaez, M., Kristenson, M., & Laflamme, L. (2004). Perceived quality of life and self-rated health among first-year university students. *Social Indicators Research*, 68(2), 221–234.

Vasquez, J. P. R. (2015). Development and validation of quarterlife crisis scale for filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development*, (April 2015), 447–459. Retrieved from <http://aunilo.uum.edu.my/>

Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In *Handbook of life course health development* (pp. 123–143). Springer, Cham.

Zorotovich, J. R. (2014). Five dimensions of emerging adulthood: A comparison between students. *Trace: Tennessee Research and Creative Exchange*, 1–77.





LAMPIRAN A
SKALA UJI COBA

- A - 1. Skala Uji Coba Krisis Seperempat Hidup
- A - 2. Skala Uji Coba Kualitas Hidup



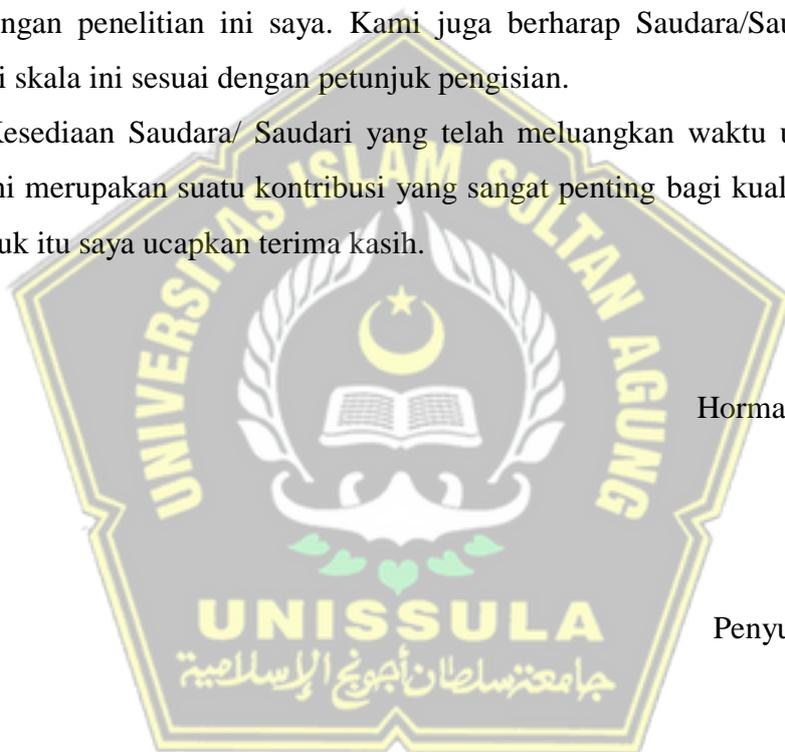
SKALA PSIKOLOGI**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG****SEMARANG****2021**

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung, dimohon Saudara/ Saudari bersedia untuk mengisi skala ini.

Dalam mengisi skala ini tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, Oleh karena itu, diharapkan Saudara/ Saudari bersedia memberikan jawaban anda sendiri tanpa mendiskusikannya dengan orang lain. Semua jawaban dan data yang Saudara/ Saudari berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini saya. Kami juga berharap Saudara/Saudari bersedia mengisi skala ini sesuai dengan petunjuk pengisian.

Kesediaan Saudara/ Saudari yang telah meluangkan waktu untuk mengisi skala ini merupakan suatu kontribusi yang sangat penting bagi kualitas penelitian ini. Untuk itu saya ucapkan terima kasih.



Hormat saya,

Penyusun

IDENTITAS DIRI

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin : Lk/Pr*

Fakultas :

Prodi :

Usia :

*Coret yang tidak perlu

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Berilah tanda (√) pada salah satu pilihan jawaban yang berada di sebelah kanan.

- Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada.
- Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda sendiri.
- Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar.

2. Adapun empat pilihan jawaban yang disediakan yaitu :

SS : bila pernyataan **SANGAT SESUAI** dengan diri Anda

S : bila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan diri Anda

TS : bila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan diri Anda

STS : Bila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan diri

Anda

Contoh :

Cara Menjawab

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa ragu menentukan pilihan hidup		√		

Jika Ingin Mengganti Jawaban

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa cemas ketika membahas pencapaian hidup	√	√		

3. Usahakan untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan ini

4. Berikan jawaban yang sejujur-jujurnya pada pernyataan-pernyataan ini. data yang terkumpul akan dijamin kerahasiaannya

***** SELAMAT MENGERJAKAN*****

A – 1 Skala Uji Coba Krisis Seperempat Hidup

SKALA 1

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa ragu dalam menentukan pilihan hidup				
2	Di usia saya saat ini, saya merasa belum menghasilkan sesuatu yang bisa dibanggakan				
3	Saya berpikiran bahwa, saya tidak memiliki bentuk fisik yang menarik				
4	Saya merasa bingung menentukan masa depan saya				
5	Saya sering merasakan cemas terhadap masa depan saya				
6	Saya merasa tertekan untuk hidup layaknya orang dewasa				
7	Saya takut tidak bisa membahagiakan pasangan hidup saya kelak				
8	Saya merasa tertantang ketika saya dihadapkan pada beberapa pilihan				
9	Di umur saya saat ini, banyak mimpi-mimpi yang sudah terwujud				
10	Saya bersyukur terhadap kondisi fisik saya sekarang				
11	Saya bisa mengambil keputusan secara mandiri				
12	Saya tidak pernah khawatir terhadap masa depan saya				
13	Saya merasa bebas menjalani kehidupan yang saya miliki tanpa ada tekanan dari siapapun				
14	Saya yakin bisa beradaptasi dengan lingkungan yang baru				
15	Saya berpikir berulang kali untuk mengambil keputusan				

16	Saya merasa tidak ada yang bisa diusahakan untuk masa depan saya				
17	Saya merasa cemas ketika membahas pencapaian hidup				
18	Saya merasa kebingungan, antara harus mengikuti keinginan orang tua atau keinginan saya sendiri				
19	Saya merasa khawatir apabila orangtua tidak menyetujui pilihan hidup saya				
20	Saya merasa terpaksa karena diharuskan memenuhi harapan orangtua				
21	Saya khawatir kelak tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja				
22	Saya meyakini keputusan yang telah saya ambil serta konsekuensinya				
23	Saya optimis mampu menyelesaikan studi saya tepat waktu				
24	Saya mampu mengontrol emosi saya dalam kondisi apapun				
25	Saya tetap berpikiran positif meskipun dalam kondisi yang sulit				
26	Saya menikmati keadaan saat ini tanpa memikirkan masa depan saya kelak				
27	Orangtua, tidak mengharuskan saya mengikuti harapan yang mereka inginkan				
28	Saya berpikir bahwa perbedaan pendapat dengan rekan kerja merupakan yang biasa				
29	Saya memiliki beberapa impian dan tidak tahu bagaimana mewujudkannya				
30	Saya merasa tidak memiliki motivasi hidup				

31	Saya merasa kurang percaya diri di hadapan teman-teman saya				
32	Saya merasa sulit memutuskan harus menjadi seperti apa di masa depan				
33	Saya merasa gelisah ketika membahas mengenai karir				
34	Saya merasa berada di situasi yang tidak nyaman, saat harus menentukan pilihan yang berpengaruh besar terhadap masa depan				
35	Saya merasa ragu-ragu untuk berkenalan dengan orang baru				
36	Saya sudah menentukan tujuan hidup saya di masa depan				
37	Saya memiliki tekad yang kuat untuk mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan				
38	Saya tidak peduli dengan penilaian orang lain terhadap saya				
39	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengembangkan kemampuan yang saya miliki				
40	Saya lebih memilih bersenang-senang menikmati masa muda ketimbang berpikir mengenai masa depan				
41	Saya masih memiliki cukup waktu untuk merencanakan masa depan				
42	Saya tidak pernah merasa ragu memperkenalkan diri dengan orang baru				
43	Saya akhir-akhir ini menghawatirkan banyak hal, seperti keputusan karir, melanjutkan studi atau menikah				
44	Saya merasa tidak akan mampu meraih mimpi saya				
45	Diusia saya saat ini, saya merasa				

	belum bisa mandiri secara finansial				
46	Saya belum menentukan pilihan, setelah wisuda akan melanjutkan kuliah atau bekerja				
47	Saya menghindari teman-teman yang membahas mengenai tujuan hidup				
48	Saya merasa tertekan dengan tuntutan dari ortu				
49	Saya takut tidak bisa membangun hubungan dengan lawan jenis				
50	Saya merasa bersemangat menjalani keputusan yang telah saya ambil				
51	Saya yakin bisa meraih mimpi yang saya impikan				
52	Saya merasa bangga dengan diri saya sendiri karena sudah tidak tergantung secara materi dengan ortu				
53	Saya sudah menentukan kehidupan saya setelah lulus				
54	Saya merasa tertantang meskipun berada dalam situasi yang penuh dengan tekanan				
55	Saya sadar bahwa tujuan hidup saya ditentukan oleh diri saya sendiri				
56	Saya merasa tidak perlu mengkhawatirkan hubungan saya dengan teman-teman yang sudah sukses				

A - 2. Skala Uji Coba Kualitas Hidup

SKALA 2

NO	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
1	Bagaimana menurut anda kualitas hidup anda					
2	Seberapa puas anda terhadap kesehatan anda					
3	Seberapa jauh rasa sakit fisik yang anda alami mencegah anda dalam beraktivitas sesuai yang kebutuhan anda					
4	Seberapa sering anda membutuhkan terapi medis untuk dapat berfungsi dalam kehidupan sehari-hari anda					
5	Seberapa jauh anda menikmati hidup anda					
6	Seberapa jauh anda merasa hidup anda berarti					
7	Seberapa jauh anda mampu berkonsentrasi					
8	Secara umum, seberapa aman anda rasakan dalam kehidupan anda sehari-hari					
9	Seberapa sehat lingkungan dimana anda tinggal (berkaitan dengan sarana dan prasarana)					
10	Apakah anda memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari					
11	Apakah anda dapat menerima penampilan tubuh anda					
12	Apakah anda memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan anda					
13	Seberapa jauh ketersediaan informasi bagi kehidupan anda dari hari ke hari					

14	Seberapa sering anda memiliki kesempatan untuk bersenang-senang/rekreasi					
15	Seberapa baik kemampuan anda dalam bergaul					
16	Seberapa puaskah anda dengan tidur anda					
17	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk menampilkan aktivitas kehidupan anda sehari-hari					
18	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk bekerja					
19	Seberapa puaskah anda terhadap diri anda					
20	Seberapa puaskah anda dengan hubungan personal/sosial anda?					
21	Seberapa puaskah anda dengan kehidupan seksual anda					
22	Seberapa puaskah anda dengan dukungan yang anda peroleh dari teman anda					
23	Seberapa puaskah anda dengan kondisi tempat anda tinggal saat ini					
24	Seberapa puaskah anda dengan akses anda pada layanan kesehatan					
25	Seberapa puaskah anda dengan alat transportasi yang anda naiki atau kendarai					
26	Seberapa sering anda memiliki perasaan negatif seperti <i>'feeling blue'</i> (kesepian), putus asa, cemas dan depresi					

LAMPIRAN B**TABULASI DATA SKALA UJI COBA**

B – 1 Tabulasi Data Skala Uji Coba Krisis Seperempat Hidup

B – 2 Tabulasi Data Skala Uji Coba Kualitas Hidup



B – 1 Tabulasi Data Skala Uji Coba Krisis Seperempat Hidup

Resp	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	i27	i28	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	
2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	
3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	
4	3	4	2	3	3	3	3	1	2	1	2	3	2	2	4	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	
5	2	4	4	2	3	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	
6	1	2	3	1	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	4	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	
7	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	4	1	3	2	3	1	4	1	3	3	4	4	2	1	
8	3	4	3	4	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	1	3	3	1	1	2	2	2	3	2	3	1	1	
9	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	
10	2	3	4	2	4	3	4	1	3	2	1	3	3	1	3	2	3	3	4	4	2	2	3	2	2	3	3	1	
11	1	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	1	1	1	3	2	1	2	3	1	1	2	2	2	1	3	3	1	
12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	4	1	1	4	4	4	1	1	3	1	1	3	4	1	
13	4	4	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	4	2	3	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	3	2	2	
14	2	3	3	3	4	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1
15	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
16	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	1	1	2	2	3	4	
17	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1	1	
18	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	
19	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	4	1	3	3	3	2	2	1	1	2	1	3	4	2	
20	2	3	1	2	3	3	2	1	1	1	3	3	3	2	4	1	2	4	4	2	2	2	1	3	3	3	3	1	
21	2	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
22	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
23	3	4	2	3	4	4	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	

24	2	3	2	3	3	2	3	1	3	1	1	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	1	1	2	2	4	2	1	
25	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	
26	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	1	1	2	2	3	4	1	
27	2	3	1	3	4	2	2	1	3	1	1	3	1	1	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	
28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	
29	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	
30	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	4	1	2	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	
31	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	2	
32	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	
33	2	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	
34	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	4	2	1	
35	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	
36	2	1	1	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	4	3	2	
37	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	1	
38	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
39	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	3	2	2	
40	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	1	4	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2	
41	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	
42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
43	2	2	2	1	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
44	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
45	2	4	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
46	1	3	3	1	4	2	2	1	2	3	1	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2	3	2	2	3	4	2	
47	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	
48	1	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	1	1	2	2	3	2	2	
49	1	3	2	1	3	1	1	2	3	1	2	2	2	1	4	1	2	1	3	1	2	2	1	1	1	4	1	2	

50	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
51	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	
52	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	
53	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	
54	2	3	2	1	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	3	1	2	2	4	2	3	1	2	1	2	2	4	4	4	
55	3	4	3	2	3	2	2	2	2	1	1	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	3	1	1	
56	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	
57	1	2	1	1	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	4	1	2	2	3	2	1	1	1	2	2	4	2	1	1	
58	1	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	
59	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	
60	3	4	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	
61	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	
62	2	1	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	
63	2	3	1	1	2	2	1	2	3	1	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	
64	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
65	1	3	2	1	3	1	1	1	4	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	4	1	1	
66	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	1	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	
67	3	4	3	2	2	3	3	1	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	
68	2	4	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	1	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	1	2
69	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	
70	1	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	1	3	2	2	1	3	2	1	1	2	3	2	2	2	
71	3	4	2	2	4	4	3	4	4	3	1	1	2	2	1	1	3	4	4	3	3	2	3	3	3	1	4	1	1	
72	3	4	1	2	3	1	1	3	2	1	1	2	3	2	4	2	2	1	2	1	2	1	1	4	3	4	1	1	1	
73	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	4	1	3	2	1	2	1	1	1	3	1	3	2	1	1	
74	3	4	1	3	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	
75	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	

76	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	2	2	
77	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	1	
78	2	2	2	1	3	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	1	4	2	3	1	3	1	2	2	2	3	2	2	
79	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	4	2	2	
80	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	4	4	4	4	1	3	3	3	2	2	2	
81	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	
82	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	
83	2	4	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	
84	2	3	2	2	3	3	4	2	1	1	2	3	3	2	4	1	4	4	4	3	3	1	1	1	1	2	3	3	2
85	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	4	1	4	4	4	3	3	1	2	2	2	3	2	2	
86	4	3	3	2	2	2	3	2	4	1	3	2	2	2	4	2	3	1	2	2	3	2	1	1	3	3	2	2	
87	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	1	1	1	1	3	2	2	
88	3	3	2	3	3	2	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	4	2	4	2	1	2	2	3	2	1	
89	3	4	3	3	3	2	4	2	3	1	2	3	3	3	4	2	2	4	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	
90	3	3	3	4	3	4	2	2	2	1	1	2	4	1	4	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	2
91	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	1	
92	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	1	3	2	1	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2
93	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	2	2	1	2	2	3	2	3	4	1	
94	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	1	2	2	1	1	2	3	3	2	
95	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2	1	1	1	2	2	2	
96	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	
97	3	4	4	4	3	2	3	2	4	2	2	3	4	2	4	1	2	4	4	4	3	1	1	2	1	3	4	1	
98	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	2	
99	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	
100	3	3	2	3	3	4	4	1	2	2	2	4	1	2	3	2	4	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	
101	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	4	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2

102	4	4	2	4	4	4	3	1	3	1	1	3	2	1	4	1	2	4	3	2	3	1	1	2	2	3	3	1	
103	1	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
104	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
105	2	4	1	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	2	4	1	3	1	1	2	3	1	3	1	4	4	4	2	
106	1	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	4	1	2	2	3	2	3	1	1	3	2	3	3	1	
107	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	
108	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	1	3	2	3	2	3	2	1	2	2	4	3	2	
109	3	4	3	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	1	
110	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	
111	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	1	
112	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	
113	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
114	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
115	3	4	1	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2	4	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	
116	3	4	4	3	2	3	2	1	3	2	2	3	3	1	4	2	1	4	4	4	2	1	1	1	2	3	2	2	
117	2	2	1	2	3	3	1	1	2	1	1	3	3	1	3	1	3	3	3	1	2	2	1	3	3	4	3	1	
118	3	4	2	3	4	3	3	3	3	1	2	3	2	2	4	1	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	1	2	
119	3	3	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	4	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
120	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	
121	3	4	2	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	4	1	2	3	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	



i29	i30	i31	i32	i33	i34	i35	i36	i37	i38	i39	i40	i41	i42	i43	i44	i45	i46	i47	i48	i49	i50	i51	i52	i53	i54	i55	i56	x	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	121	
3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	120	
3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	135	
3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	3	153	
2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	4	3	2	2	1	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	3	123	
3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	105	
4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	1	2	141	
4	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	4	3	2	4	2	3	4	1	2	1	2	2	4	3	4	1	2	133	
4	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3	4	1	3	3	4	2	3	4	1	4	2	2	143	
4	3	1	2	3	4	4	2	2	2	3	3	2	1	1	1	4	1	1	4	4	1	1	4	2	3	1	2	139	
4	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	4	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	4	102	
4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	3	92	
3	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	131	
4	2	2	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	155
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	141	
1	2	1	2	3	1	3	2	2	2	1	4	3	3	1	1	4	4	1	2	1	1	1	2	2	2	3	4	127	
4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	127	
3	3	1	2	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	134	
3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	1	4	2	2	4	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	3	120	
4	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	1	1	3	1	3	2	1	3	1	2	1	3	2	3	1	2	118	
3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	4	2	1	4	2	3	2	1	1	1	1	1	3	2	2	1	4	107	
4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	86	
3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	131	
4	3	3	1	3	3	4	3	2	1	1	3	1	1	4	2	3	3	1	2	3	2	1	3	2	3	1	2	128	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	122	

4	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	2	1	3	2	2	3	3	146
4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	1	1	1	108
3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	3	3	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	116
3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	125
3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	126
3	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	1	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	4	4	1	1	179
3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	129
3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	3	1	3	1	1	1	2	2	1	3	1	2	1	3	109
4	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	4	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	108
4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	104
3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	129
4	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	4	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	153
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	152
3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	1	2	132
3	2	2	3	2	3	4	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	3	122
4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	130
3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	111
3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	96
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	128
3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	135
3	3	2	3	2	3	2	1	1	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	4	2	2	2	4	2	2	2	3	142
3	2	1	1	2	2	3	1	1	2	1	4	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	111
3	3	2	3	2	2	3	3	1	2	1	3	2	1	4	1	3	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	118
3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	4	2	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	3	2	1	1	4	101
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	1	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	139
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	129

3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	1	3	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	142	
3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	132	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	3	2	3	2	4	114	
4	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	1	1	2	1	3	1	2	1	3	110	
3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	128	
4	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	4	2	2	2	1	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3	106	
4	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	110	
3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	3	1	2	110	
3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	140	
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	142	
3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	138	
3	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	123	
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	140	
4	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	102	
4	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	4	2	3	3	2	3	4	2	1	2	2	2	4	3	3	1	4	145	
3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	1	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	120	
3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	1	3	1	2	1	2	125	
3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	119	
3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	110	
4	4	4	3	3	4	4	1	1	2	2	1	3	1	4	1	4	4	4	2	3	2	1	1	4	1	1	3	147	
4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	4	1	4	1	1	1	1	1	1	4	2	4	1	2	109	
4	4	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	4	1	3	2	1	2	1	3	2	2	1	1	115	
3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	2	2	1	4	3	4	2	2	157	
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	121	
3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	3	2	3	2	2	107	
4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	1	126

3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	110	
3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	1	3	118	
3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	4	1	1	1	2	4	3	4	3	4	2	2	2	1	1	1	2	138	
3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	134	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	121	
3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	135	
3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	4	2	3	3	1	3	1	1	1	3	3	3	1	2	131	
3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	131	
3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	1	1	4	2	1	3	2	129	
3	3	1	3	3	3	3	2	1	2	1	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	1	1	3	2	2	2	1	128	
4	4	1	2	2	3	2	2	1	1	2	3	1	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	122	
3	2	2	3	3	3	4	2	1	2	2	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	148	
3	2	1	2	3	3	3	3	1	1	3	4	3	2	4	1	4	3	2	4	1	1	1	4	4	1	1	3	134	
4	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	1	3	3	1	2	1	2	1	3	2	2	1	2	123	
3	2	1	1	2	2	3	2	1	3	2	3	2	1	4	2	3	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	111	
4	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	93	
3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	123	
3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	128	
4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	139	
4	4	2	4	3	2	3	2	1	1	1	2	1	3	4	4	4	2	4	4	3	1	1	4	1	2	1	2	147	
3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	139	
3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	139	
4	4	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	140	
3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	4	3	2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	127	
4	4	1	3	2	2	4	2	1	3	1	3	1	2	4	1	4	2	4	2	1	1	1	4	2	2	1	1	132	
3	2	1	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	122

3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	118
3	4	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	1	2	4	3	4	2	2	3	4	2	3	4	3	3	1	4	152
4	3	2	3	2	3	4	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	118
3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	2	2	2	1	3	1	3	3	3	2	3	132
3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	1	3	2	2	1	2	126
4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	1	2	3	1	2	137
3	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	110
4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	1	3	1	2	1	2	129
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	123
3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	1	3	2	2	1	1	116
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	128
3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	3	1	4	3	2	1	2	131
3	3	4	4	3	3	4	3	3	1	1	4	1	1	4	2	4	1	1	1	3	2	1	3	3	3	2	3	140
4	2	1	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	122
3	3	1	2	2	3	3	1	1	2	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	134
4	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	3	3	2	2	122
2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	127
3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	4	2	4	2	2	3	3	2	1	3	2	3	1	2	138



B – 2 Tabulasi Data Skala Uji Coba Kualitas Hidup

Resp	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	x
1	4	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	95
2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	97
3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	91
4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	5	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	84
5	4	4	3	4	3	4	4	5	3	4	5	4	3	5	3	1	4	4	5	4	5	4	5	4	5	2	101
6	4	3	3	5	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	5	3	5	4	5	3	3	4	5	3	3	4	100
7	3	4	5	5	3	3	3	3	4	5	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	5	5	5	1	92
8	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	4	3	3	3	2	103
9	3	2	3	4	2	1	1	1	3	2	2	2	4	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	1	64
10	3	3	3	5	4	5	2	3	3	4	3	1	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	83
11	3	3	5	5	3	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	5	4	4	5	4	3	3	4	100
12	4	3	4	4	5	4	5	4	3	4	5	3	4	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	3	3	5	109
13	3	4	3	5	3	2	3	3	4	4	4	4	1	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
14	3	3	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	5	3	90
15	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	78
16	3	4	3	5	5	3	3	4	2	2	5	4	4	3	3	3	5	3	3	4	3	3	4	3	3	4	91
17	3	4	4	5	4	4	3	3	4	5	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	93
18	4	4	3	5	3	4	4	3	3	3	5	3	3	3	3	3	5	3	3	3	2	3	5	3	5	3	91
19	5	5	5	5	3	4	3	4	3	5	5	5	5	2	5	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	104
20	3	4	5	5	3	3	4	5	5	3	5	5	5	2	3	5	3	4	3	3	3	3	5	5	5	3	102
21	4	5	3	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	3	5	5	5	5	4	116
22	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	122
23	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	83

24	4	3	5	5	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	5	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	92
25	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	93
26	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	3	2	5	4	5	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	89
27	4	5	5	5	4	2	4	4	5	5	5	3	3	2	5	3	3	3	4	5	3	4	5	5	5	104
28	3	4	3	5	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	88
29	3	3	4	5	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	83
30	4	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	95
31	1	2	4	5	2	1	3	2	3	3	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	1	3	4	3	4	58
32	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	88
33	3	4	5	5	4	4	5	3	4	5	4	4	4	5	4	2	3	3	4	4	3	4	5	4	4	103
34	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	98
35	5	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	106
36	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	92
37	3	4	4	5	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	5	5	5	88
38	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	83
39	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
40	4	4	4	4	5	5	4	4	3	5	4	5	5	4	4	5	3	4	5	4	4	3	4	5	4	108
41	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	5	3	3	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	96
42	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	106
43	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	106
44	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	79
45	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	81
46	3	2	4	4	2	3	4	3	3	3	2	1	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	74
47	4	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	2	5	3	3	3	4	4	3	3	4	3	96
48	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	93
49	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	5	3	3	3	3	5	2	3	4	5	5	5	4	3	3	94

50	4	5	1	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	5	1	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	85	
51	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	86	
52	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	79	
53	3	2	3	5	3	4	3	3	5	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	92	
54	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	5	3	3	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	100	
55	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	2	2	3	3	4	3	4	4	3	3	5	5	3	4	4	4	100	
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	103
57	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	3	5	5	4	4	5	5	3	4	5	5	5	3	112	
58	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	99	
59	4	5	3	5	4	4	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	91
60	3	2	5	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	84	
61	4	4	3	5	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	87	
62	5	5	1	5	3	2	1	4	4	2	5	5	1	4	3	2	5	5	4	3	2	4	4	2	1	4	4	86	
63	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	91	
64	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	109
65	3	3	3	5	3	3	4	5	3	5	4	3	5	3	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	4	4	94	
66	3	3	4	5	3	2	3	4	4	5	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	101	
67	3	4	3	3	5	3	2	3	4	5	5	2	3	2	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86
68	3	4	5	5	3	4	3	3	3	5	5	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	92	
69	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	109	
70	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	93	
71	1	2	5	5	3	2	4	5	4	1	1	1	1	2	2	1	4	3	2	2	1	1	3	5	2	5	68		
72	5	5	2	4	4	5	3	3	5	5	5	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	3	4	4	5	3	107		
73	3	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	5	4	5	4	4	2	5	5	5	1	3	5	4	5	4	102		
74	2	3	3	4	2	3	1	3	4	3	4	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	74		
75	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	97	

76	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	107	
77	4	3	4	5	3	3	2	3	3	5	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	82	
78	4	4	4	5	4	5	4	2	5	5	4	5	5	3	3	3	4	5	5	4	3	4	5	5	5	2	107	
79	3	2	5	5	4	4	4	4	3	5	3	2	3	4	3	5	4	4	4	3	3	5	5	4	5	4	100	
80	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	5	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	73	
81	4	4	3	5	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	96	
82	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	2	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	101	
83	4	3	3	5	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	88	
84	4	5	3	4	4	4	3	2	2	3	5	3	3	2	4	2	4	3	5	4	3	4	1	4	4	3	88	
85	4	3	3	5	4	4	2	2	1	5	2	1	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77	
86	3	4	5	5	4	3	2	4	4	5	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	3	4	4	4	5	3	100	
87	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	3	5	5	3	4	2	3	3	3	3	3	5	5	4	4	3	97
88	4	5	5	4	5	5	4	3	5	5	5	3	4	4	5	2	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	114
89	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	5	4	5	4	97	
90	2	3	5	5	3	4	3	3	4	5	3	5	4	4	5	5	3	4	3	5	3	2	5	4	4	1	97	
91	3	4	5	5	3	4	3	3	3	4	5	3	5	3	4	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	94	
92	4	4	4	4	3	4	4	3	3	5	4	3	3	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	99	
93	5	4	4	5	5	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	2	3	5	1	3	5	107	
94	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	92	
95	3	4	4	5	3	4	3	4	3	3	5	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	91	
96	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	2	2	5	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	93	
97	3	2	4	5	4	5	3	5	4	4	3	3	5	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	97	
98	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	91	
99	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
100	3	3	4	5	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	93	
101	4	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	1	4	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	83	

102	4	5	4	4	4	4	3	3	3	5	5	5	5	4	4	5	5	3	4	4	3	5	3	3	4	2	103
103	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	3	5	4	4	5	4	4	3	3	2	3	4	3	4	2	98
104	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	100
105	4	2	2	2	4	4	4	3	5	3	5	5	4	3	1	4	3	3	3	3	3	4	4	5	4	3	90
106	5	4	2	3	5	5	3	3	5	3	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	3	105
107	5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	88
108	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	5	4	4	3	95
109	3	5	4	4	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	5	5	5	2	93
110	4	3	5	5	3	4	3	4	3	4	5	4	4	3	3	3	3	3	5	4	3	3	5	4	3	4	97
111	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	5	4	4	5	4	93
112	4	4	3	5	4	3	3	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	96
113	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	5	2	3	4	4	89
114	3	3	5	5	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	88
115	4	4	4	5	4	4	3	4	5	4	5	3	5	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	99
116	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	1	5	5	3	3	4	3	3	5	3	3	4	2	82
117	4	5	4	5	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	5	4	97
118	3	3	4	5	4	3	3	3	4	3	5	4	3	3	4	5	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	88
119	4	4	5	5	4	4	3	1	5	4	5	2	3	3	5	5	5	3	4	4	4	4	3	4	4	3	100
120	4	4	4	5	2	1	2	2	2	2	2	3	2	5	2	3	4	2	4	3	3	4	5	4	4	4	82
121	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	93



LAMPIRAN C**UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS**

- C – 1 Uji Daya Beda Aitem Skala Uji Coba Krisis Seperempat Hidup
- C – 2 Uji Daya Beda Aitem Skala Uji Coba Kualitas Hidup
- C – 3 Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Krisis Seperempat Hidup sebelum aitem digugurkan
- C – 4 Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Krisis Seperempat Hidup setelah aitem digugurkan
- C – 5 Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Kualitas Hidup sebelum aitem digugurkan
- C – 6 Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Kualitas Hidup setelah aitem digugurkan



C – 1 Uji Daya Beda Aitem Skala Uji Coba Krisis Seperempat Hidup

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	124.1570	215.167	.544	.894
i2	123.4132	217.294	.441	.895
i3	124.1405	219.038	.352	.896
i4	124.1488	214.728	.563	.894
i5	123.6612	215.526	.534	.894
i6	124.0331	212.982	.601	.893
i7	123.9587	212.707	.615	.893
i8	124.4711	223.718	.175	.898
i9	123.8760	221.143	.291	.897
i10	124.8182	219.983	.377	.896
i11	124.4545	221.083	.341	.896
i12	123.8595	218.238	.459	.895
i13	124.0331	217.482	.443	.895
i14	124.5620	220.032	.449	.896
i15	123.1074	224.680	.121	.899
i16	124.7355	221.929	.304	.897
i17	123.9421	215.505	.521	.894
i18	123.9256	217.886	.357	.896
i19	123.6860	219.584	.304	.897
i20	124.2727	217.200	.442	.895
i21	123.9752	215.958	.493	.895
i22	124.6198	223.388	.250	.897
i23	124.7025	222.461	.217	.898
i24	124.3306	223.390	.159	.899
i25	124.3471	220.745	.339	.896
i26	123.4463	226.316	.036	.900
i27	124.0000	224.817	.087	.900
i28	124.6694	226.390	.036	.899
i29	123.1405	229.155	-.116	.901
i30	123.9339	216.696	.481	.895
i31	124.6777	217.337	.497	.895

i32	124.1653	213.922	.606	.893
i33	124.0992	213.307	.685	.893
i34	124.0000	212.050	.702	.892
i35	123.8512	215.094	.524	.894
i36	124.2727	222.117	.281	.897
i37	124.5868	223.194	.202	.898
i38	124.3967	223.891	.163	.898
i39	124.3884	220.673	.364	.896
i40	123.4215	232.679	-.299	.903
i41	124.2645	224.463	.130	.899
i42	124.2562	218.992	.367	.896
i43	123.6446	216.298	.407	.896
i44	124.6694	217.540	.510	.895
i45	123.3223	216.870	.453	.895
i46	124.2645	220.613	.268	.897
i47	124.4876	213.785	.607	.893
i48	124.3719	216.219	.506	.895
i49	124.3719	214.069	.531	.894
i50	124.5455	224.067	.204	.898
i51	124.8760	222.643	.220	.898
i52	123.5702	222.147	.208	.898
i53	124.2727	220.950	.323	.897
i54	124.1322	218.699	.385	.896
i55	124.7851	224.453	.150	.898
i56	124.1570	225.667	.056	.900

C – 2 Uji Daya Beda Aitem Skala Uji Coba Kualitas Hidup

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	89.6612	102.193	.509	.862
i2	89.6446	101.064	.478	.863
i3	89.5455	107.717	.079	.875
i4	88.8760	110.226	-.045	.877
i5	89.7025	101.711	.529	.862
i6	89.7025	100.211	.568	.860
i7	89.9587	102.290	.488	.863
i8	89.8843	103.203	.403	.865
i9	89.6942	102.831	.422	.865
i10	89.4132	99.161	.549	.861
i11	89.3884	97.790	.578	.859
i12	90.0165	98.683	.486	.863
i13	89.6612	102.226	.387	.866
i14	90.0165	102.600	.369	.866
i15	89.5620	102.565	.383	.866
i16	90.0331	101.016	.373	.867
i17	89.8926	103.213	.417	.865
i18	89.8182	102.850	.560	.862
i19	89.5455	97.567	.696	.856
i20	89.7851	100.320	.655	.859
i21	90.2149	104.920	.356	.866
i22	89.6694	103.840	.371	.866
i23	89.4215	102.046	.445	.864
i24	89.7273	104.550	.325	.867
i25	89.5868	102.111	.448	.864
i26	90.0165	103.850	.295	.868

C – 3 Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Krisis Seperempat Hidup sebelum aitem digugurkan

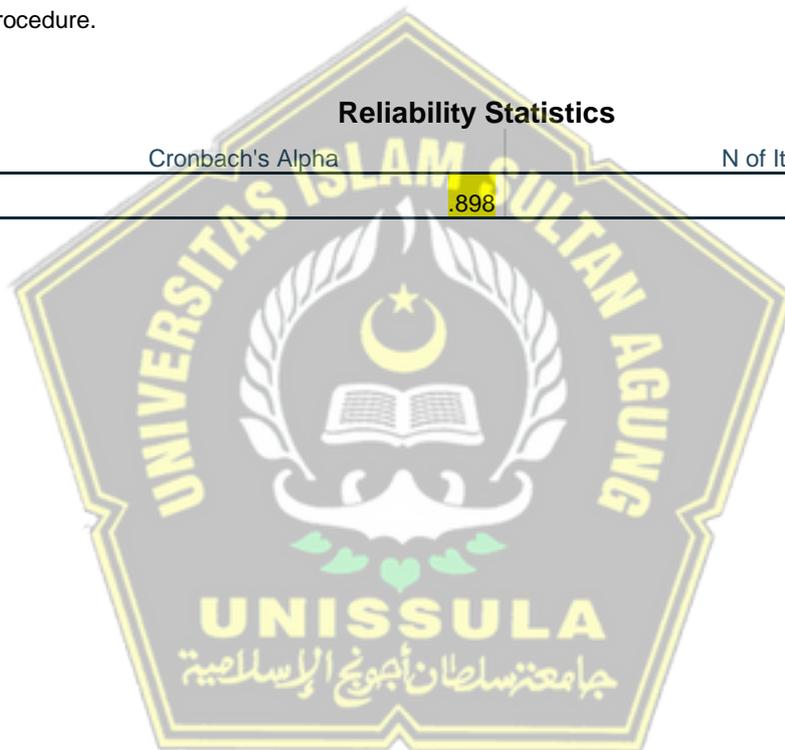
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	121	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	121	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	56



C – 4 Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Krisis Seperempat Hidup setelah aitem digugurkan

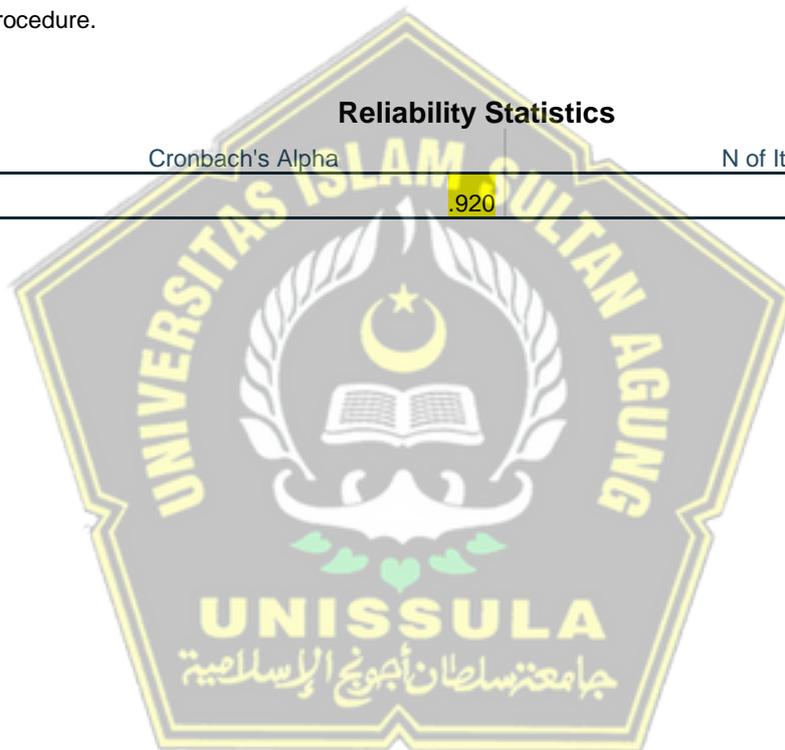
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	121	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	121	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	35



C – 5 Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Kualitas Hidup sebelum aitem digugurkan

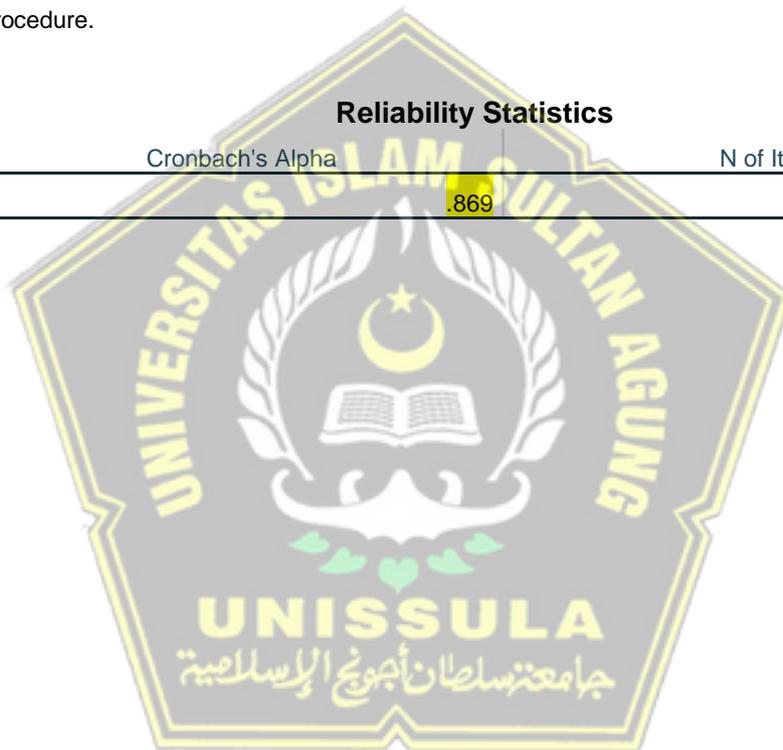
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	121	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	121	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.869	26



C – 6 Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Kualitas Hidup setelah aitem digugurkan

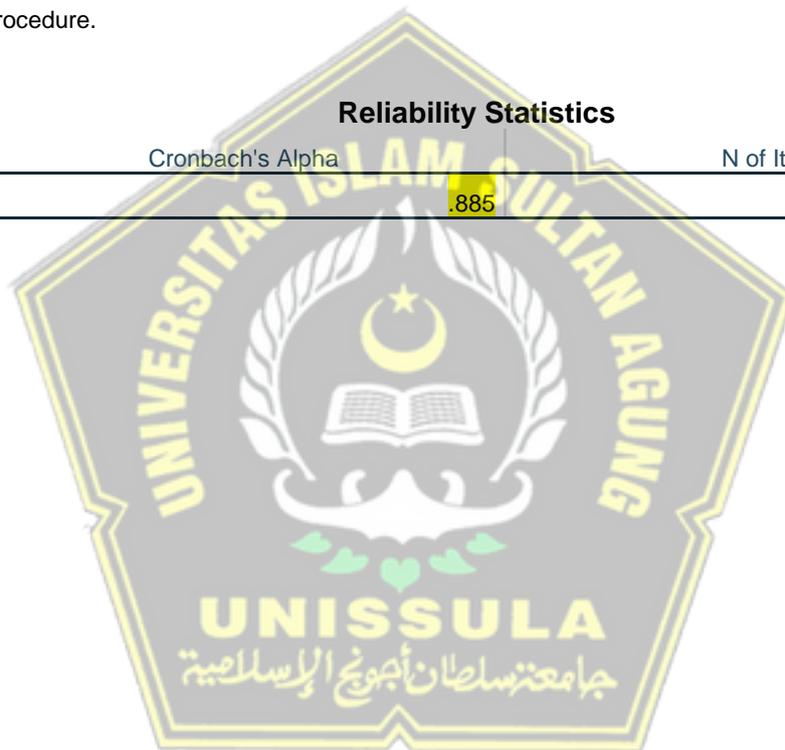
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	121	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	121	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.885	23



LAMPIRAN D**SKALA PENELITIAN**

D – 1 Skala Krisis Seperempat Hidup

D – 2 Skala Kualitas Hidup



SKALA PSIKOLOGI



UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2021

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung, dimohon Saudara/ Saudari bersedia untuk mengisi skala ini.

Dalam mengisi skala ini tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, Oleh karena itu, diharapkan Saudara/ Saudari bersedia memberikan jawaban anda sendiri tanpa mendiskusikannya dengan orang lain. Semua jawaban dan data yang Saudara/ Saudari berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini saja. Kami juga berharap Saudara/Saudari bersedia mengisi skala ini sesuai dengan petunjuk pengisian.

Kesediaan Saudara/ Saudari yang telah meluangkan waktu untuk mengisi skala ini merupakan suatu kontribusi yang sangat penting bagi kualitas penelitian ini. Untuk itu saya ucapkan terima kasih.



Hormat saya,

Penyusun

IDENTITAS DIRI

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin : Lk/Pr*

Fakultas :

Prodi :

Usia :

*Coret yang tidak perlu

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Berilah tanda (√) pada salah satu pilihan jawaban yang berada di sebelah kanan.

- Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada.
- Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda sendiri.
- Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar.

2. Adapun empat pilihan jawaban yang disediakan yaitu :

SS : bila pernyataan **SANGAT SESUAI** dengan diri Anda

S : bila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan diri Anda

TS : bila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan diri Anda

STS : Bila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan diri

Anda

Contoh :

Cara Menjawab

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa ragu menentukan pilihan hidup		√		

Jika Ingin Mengganti Jawaban

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa cemas ketika membahas pencapaian hidup	↯	√		

3. Usahakan untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan ini

4. Berikan jawaban yang sejujur-jujurnya pada pernyataan-pernyataan ini. data yang terkumpul akan dijamin kerahasiaannya

***** SELAMAT MENGERJAKAN*****

D – 1 Skala Krisis Seperempat Hidup

SKALA 1

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa ragu dalam menentukan pilihan hidup				
2	Di usia saya saat ini, saya merasa belum menghasilkan sesuatu yang bisa dibanggakan				
3	Saya berpikiran bahwa, saya tidak memiliki bentuk fisik yang menarik				
4	Saya merasa bingung menentukan masa depan saya				
5	Saya sering merasakan cemas terhadap masa depan saya				
6	Saya merasa tertekan untuk hidup layaknya orang dewasa				
7	Saya takut tidak bisa membahagiakan pasangan hidup saya kelak				
8	Saya bersyukur terhadap kondisi fisik saya sekarang				
9	Saya bisa mengambil keputusan secara mandiri				
10	Saya tidak pernah khawatir terhadap masa depan saya				
11	Saya merasa bebas menjalani kehidupan yang saya miliki tanpa ada tekanan dari siapapun				
12	Saya yakin bisa beradaptasi dengan lingkungan yang baru				
13	Saya merasa tidak ada yang bisa diusahakan untuk masa depan saya				
14	Saya merasa cemas ketika membahas pencapaian hidup				
15	Saya merasa kebingungan, antara harus mengikuti keinginan orang				

	tua atau keinginan saya sendiri				
16	Saya merasa khawatir apabila orangtua tidak menyetujui pilihan hidup saya				
17	Saya merasa terpaksa karena diharuskan memenuhi harapan orangtua				
18	Saya khawatir kelak tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja				
19	Saya tetap berpikiran positif meskipun dalam kondisi yang sulit				
20	Saya merasa tidak memiliki motivasi hidup				
21	Saya merasa kurang percaya diri di hadapan teman-teman saya				
22	Saya merasa sulit memutuskan harus menjadi seperti apa di masa depan				
23	Saya merasa gelisah ketika membahas mengenai karir				
24	Saya merasa berada di situasi yang tidak nyaman, saat harus menentukan pilihan yang berpengaruh besar terhadap masa depan				
25	Saya merasa ragu-ragu untuk berkenalan dengan orang baru				
26	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengembangkan kemampuan yang saya miliki				
27	Saya tidak pernah merasa ragu memperkenalkan diri dengan orang baru				
28	Saya akhir-akhir ini menghawatirkan banyak hal, seperti keputusan karir, melanjutkan studi atau menikah				
29	Saya merasa tidak akan mampu meraih mimpi saya				

30	Diusia saya saat ini, saya merasa belum bisa mandiri secara finansial				
31	Saya menghindari teman-teman yang membahas mengenai tujuan hidup				
32	Saya merasa tertekan dengan tuntutan dari ortu				
33	Saya takut tidak bisa membangun hubungan dengan lawan jenis				
34	Saya sudah menentukan kehidupan saya setelah lulus				
35	Saya merasa tertantang meskipun berada dalam situasi yang penuh dengan tekanan				



D – 2 Skala Kualitas Hidup

SKALA 2

NO	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
1	Bagaimana menurut anda kualitas hidup anda					
2	Seberapa puas anda terhadap kesehatan anda					
3	Seberapa jauh anda menikmati hidup anda					
4	Seberapa jauh anda merasa hidup anda berarti					
5	Seberapa jauh anda mampu berkonsentrasi					
6	Secara umum, seberapa aman anda rasakan dalam kehidupan anda sehari-hari					
7	Seberapa sehat lingkungan dimana anda tinggal (berkaitan dengan sarana dan prasarana)?					
8	Apakah anda memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari					
9	Apakah anda dapat menerima penampilan tubuh anda?					
10	Apakah anda memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan anda					
11	Seberapa jauh ketersediaan informasi bagi kehidupan anda dari hari ke hari					
12	Seberapa sering anda memiliki kesempatan untuk bersenang-senang/rekreasi					
13	Seberapa baik kemampuan anda dalam bergaul					
14	Seberapa puaskah anda dengan tidur anda					
15	Seberapa puaskah anda dengan					

	kemampuan anda untuk menampilkan aktivitas kehidupan anda sehari-hari					
16	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk bekerja					
17	Seberapa puaskah anda terhadap diri anda					
18	Seberapa puaskah anda dengan hubungan personal/sosial anda?					
19	Seberapa puaskah anda dengan kehidupan seksual anda					
20	Seberapa puaskah anda dengan dukungan yang anda peroleh dari teman anda					
21	Seberapa puaskah anda dengan kondisi tempat anda tinggal saat ini					
22	Seberapa puaskah anda dengan akses anda pada layanan kesehatan					
23	Seberapa puaskah anda dengan alat transportasi yang anda naiki atau kendarai					



LAMPIRAN E**TABULASI DATA SKALA PENELITIAN**

E – 1 Tabulasi Data Skala Krisis Seperempat Hidup

E – 2 Tabulasi Data Skala Kualitas Hidup



E – 1 Tabulasi Data Skala Krisis Seperempat Hidup

Res	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25
1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	2	4	2	2	3	3	3	3	2
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	1	1	2	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2
4	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
6	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2
7	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3
8	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2
10	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2
11	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1
12	1	2	2	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
13	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2
14	3	3	2	3	3	2	3	1	2	4	2	1	2	3	3	2	2	3	1	1	4	3	3	3	3
15	3	4	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2
16	3	3	2	3	4	3	4	2	2	4	4	1	1	2	3	3	2	1	2	1	2	4	3	3	1
17	2	3	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2
18	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	3	2
19	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
20	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
21	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
22	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	1	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2
23	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4
24	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1
25	3	4	3	3	4	4	2	1	3	3	3	1	2	2	2	2	2	4	1	1	2	2	4	3	2
26	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	4	2
27	1	2	1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	4	1	3	1	3	3	2	1	1	1

28	3	2	2	3	4	4	3	2	2	4	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
29	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3
30	2	4	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2
31	2	4	2	3	3	4	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2
32	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
33	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	4	3	2	2	1	2	4	3	3	2	1
34	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2
35	2	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2
36	2	3	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1
37	2	3	2	2	3	2	2	1	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2
38	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	1	2	2	3	3	3	4
39	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3
40	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	1	1	3	4	2	1	2	2	2	2	2	3	4	2
41	3	4	2	3	4	2	2	1	2	3	2	1	2	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	4	2
42	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
43	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2
44	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2
45	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	4	2	2	2	2	2
46	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	3	2	2	3	1
47	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	2
48	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
49	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
50	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	1	1
51	3	3	2	3	3	3	3	1	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
52	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3
53	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3
54	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
55	3	3	2	3	3	3	3	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2
56	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2

57	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2
58	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3
59	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
60	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
61	2	3	2	2	1	1	2	1	4	1	4	3	2	2	2	2	1	4	4	2	2	1	1	4	1
62	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
63	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3
64	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2
65	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
66	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2
67	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	2	2
68	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3
69	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3
70	2	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2
71	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
72	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
73	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2
74	2	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2
75	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
76	3	3	2	2	3	2	1	1	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2
77	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
78	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
79	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2
80	3	4	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	1	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2
81	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3
82	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
83	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2
84	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	4	4	3	2	1	2	1	2	1	2	1
85	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2

86	3	2	3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	
87	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3
88	2	2	3	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3
89	2	4	2	2	4	3	4	1	1	1	1	1	1	4	1	3	3	3	2	1	1	3	3	2	3
90	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
91	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3
92	2	4	3	3	3	2	3	1	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3
93	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
94	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3
95	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3
96	2	3	2	2	3	4	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1
97	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
98	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3
99	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2
100	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	3	1
101	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
102	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
103	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3
104	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
105	3	4	1	4	4	2	4	1	2	4	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3
106	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
107	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3
108	2	4	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2	3	1	1	2	2	3	1	2	3	3	3	1
109	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	4	3
110	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
111	2	3	1	3	3	3	3	1	1	2	1	1	2	3	3	1	1	3	1	2	3	3	2	2	2
112	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
113	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2
114	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	1	2	2	2	2	2

115	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
116	3	4	2	4	4	3	3	2	2	4	2	2	1	3	1	3	2	4	2	2	2	3	3	4	4
117	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2
118	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3
119	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
120	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2
121	3	4	2	3	4	3	4	1	2	3	1	1	2	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2
122	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
123	1	4	1	4	4	2	4	1	1	2	1	4	3	3	4	1	1	3	1	2	3	3	2	3	3
124	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
125	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2
126	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
127	2	2	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	4	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1
128	3	4	3	4	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	2
129	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2
130	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3
131	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2
132	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
133	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2
134	3	4	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	1	1	1	3	2	3	1
135	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2
136	3	4	3	4	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	2
137	3	4	3	4	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	2
138	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
139	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2
140	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2
141	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3
142	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
143	3	3	2	2	4	4	4	1	3	3	3	1	4	4	2	2	2	4	1	2	4	4	4	4	4

144	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3
145	1	2	2	2	1	1	1	4	1	2	2	1	3	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2
146	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
147	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2
148	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2
149	2	4	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3
150	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	3	1	1	3	1	1	4	3
151	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	3	4	3	4	1	3	3	3	2	2	3	3
152	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	1
153	2	2	3	2	3	1	4	1	2	3	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1
154	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2
155	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	1
156	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
157	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3
158	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
159	3	4	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
160	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
161	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3
162	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3
163	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2
164	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
165	1	4	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	4	4	3	1	2	2	3	2	2	3	3
166	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
167	3	3	1	3	3	1	4	1	1	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2
168	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3
169	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
170	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3
171	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
172	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

173	3	3	2	2	3	2	2	1	2	4	3	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3
174	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
175	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	4	1	4	2	3	3	4	3	3	3
176	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2
177	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
178	3	4	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	1	2	3	3	3	2	2
179	2	2	1	2	3	1	1	1	2	4	3	2	1	2	2	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2
180	1	1	3	2	1	3	2	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2
181	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2
182	3	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
183	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	1	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2
184	2	3	2	2	3	2	3	1	1	3	3	2	1	3	3	4	2	3	1	2	2	2	3	2	1
185	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2
186	3	4	3	2	3	1	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	3
187	3	4	3	3	3	2	1	2	2	4	2	1	1	4	2	3	2	3	1	2	1	4	4	4	1
188	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
189	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	1	2	4	4	3	1	2	1	3	3	3	3	2
190	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	1	2	3	1	2	3	4	3	1
191	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3
192	3	3	3	2	3	2	3	1	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1
193	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2
194	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
195	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2
196	2	4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1	1	4	4	4	4	2	1	2	2	2	1	3
197	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
198	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	1	1	2	1	3	2	2
199	4	4	1	4	4	4	2	1	2	3	4	2	1	3	3	1	2	4	1	1	2	3	3	3	2
200	1	4	1	2	2	2	4	1	3	3	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2
201	3	3	2	4	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2

202	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	1	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2
203	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
204	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
205	3	4	1	3	4	4	3	1	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	1	2	4	3	3	1
206	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	1	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2
207	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	4	4
208	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	4	4	3	4	3
209	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3
210	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
211	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
212	3	4	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
213	3	4	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
214	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2
215	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
216	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
217	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
218	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
219	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
220	2	2	2	1	3	2	2	1	1	3	2	1	1	3	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2
221	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
222	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	1	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2
223	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
224	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2
225	3	4	2	4	4	4	3	2	3	4	3	3	1	4	2	2	2	4	3	1	4	4	4	4	3
226	2	3	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	2
227	3	4	2	4	4	4	3	2	3	4	3	3	1	4	2	2	2	4	3	1	4	4	4	4	3
228	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3
229	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2
230	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

231	3	3	1	2	3	2	2	1	1	3	3	2	1	2	3	3	1	3	1	1	2	2	3	3	2
232	2	4	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2
233	4	4	4	4	4	3	4	1	2	4	3	3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3
234	3	3	1	2	3	2	2	1	1	3	3	2	1	2	3	3	1	3	1	1	2	2	3	3	2
235	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	4	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2
236	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
237	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2
238	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
239	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
240	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2
241	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2



Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Y31	Y32	Y33	Y34	Y35	x
2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	102
2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	77
1	1	1	2	3	1	3	2	1	1	64
2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	76
2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	98
2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	72
2	3	3	1	4	2	2	1	2	3	85
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	74
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	78
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	79
2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	62
2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	54
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	84
1	2	2	2	3	1	1	2	1	1	78
2	3	3	1	4	2	3	2	3	2	92
2	1	4	2	4	1	2	2	3	2	86
1	2	3	1	3	1	1	1	2	2	58
2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	77
1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	58
2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	79
2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	98
2	3	4	2	4	1	2	3	2	2	87
2	4	4	3	4	2	2	2	3	1	98
2	2	3	1	3	1	2	1	2	2	77
1	1	2	1	2	1	4	1	3	1	80
3	3	4	1	4	2	2	2	3	2	92
2	2	3	4	3	3	2	1	3	2	68
2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	92



2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	77
2	2	2	1	4	2	3	2	1	1	86
4	2	3	2	4	2	2	3	3	2	90
2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	80
2	3	4	1	3	1	2	1	2	3	79
1	2	4	2	2	1	2	3	2	2	74
2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	61
2	1	2	1	3	2	1	2	2	4	69
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	76
2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	95
3	1	4	1	4	1	2	3	2	1	65
2	3	4	2	3	2	1	2	2	3	79
2	1	4	2	4	2	2	2	3	3	93
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	68
3	2	4	2	4	3	2	4	3	2	90
2	2	2	1	3	1	1	2	3	2	56
3	3	2	1	3	2	1	1	2	2	63
1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	58
2	2	4	1	3	1	2	2	2	2	78
2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	78
3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	82
3	3	2	1	4	1	1	1	3	2	72
2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	95
3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	87
3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	82
2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	71
3	2	2	2	4	4	4	2	1	1	83
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	86
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	83



2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	90
1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	74
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	66
3	4	2	1	3	3	3	3	2	2	80
2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	98
2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	77
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	80
2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	75
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	80
1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	51
3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	88
2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	77
2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	89
2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	73
2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	73
2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	59
2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	89
3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	78
2	2	3	1	3	2	2	1	1	2	73
1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	53
2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	65
3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	78
2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	88
2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	77
2	2	1	1	3	1	2	1	2	3	63
2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	80
1	1	2	3	3	2	3	3	1	1	76
2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	66
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	80



3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	85
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	66
2	1	4	1	4	1	2	4	1	1	77
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	74
3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	82
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	84
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	76
2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	75
2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	81
1	1	4	1	3	1	2	1	2	2	67
2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	85
3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	81
2	1	3	1	3	2	3	1	2	2	70
3	1	4	2	3	2	2	1	3	2	74
2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	95
2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	84
3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	84
2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	76
3	3	3	3	4	2	1	2	3	2	92
2	2	2	2	4	2	1	1	1	1	61
3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	81
3	1	2	2	4	2	2	2	1	2	74
3	3	3	2	3	2	2	4	2	4	94
2	2	2	2	4	2	1	1	1	1	61
2	2	1	2	3	2	2	3	2	1	72
1	2	3	1	4	1	1	1	3	2	60
3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	91
2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	70
2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	80



2	2	4	1	4	1	1	3	2	2	91
2	2	3	1	3	3	3	3	2	2	89
2	3	3	2	4	3	3	2	2	3	85
2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	83
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	75
2	3	4	2	4	2	1	3	3	2	89
2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	65
2	3	4	3	4	1	1	1	2	2	84
2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	68
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	72
2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	77
2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	52
3	2	4	2	3	1	2	1	2	2	96
2	2	2	2	4	2	3	2	3	4	70
2	3	3	1	3	1	2	2	2	2	74
2	2	4	2	2	3	2	1	2	3	74
2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	74
3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	82
2	2	4	2	4	1	4	1	3	1	85
2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	95
3	2	4	2	3	1	2	1	2	2	96
3	2	4	2	3	1	2	1	2	2	96
3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	78
2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	72
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	64
2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	87
1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	62
3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	99
2	3	3	3	4	1	1	3	3	2	99



2	3	1	1	3	2	2	1	3	2	62
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	68
2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	82
3	2	4	2	4	1	1	1	2	2	81
1	2	4	1	2	2	3	1	1	4	77
3	3	2	2	3	1	4	2	3	3	92
2	1	2	1	4	2	1	1	1	2	68
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	66
2	1	3	2	3	2	3	1	2	2	61
3	3	2	1	2	2	2	3	2	1	68
2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	89
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	81
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	67
2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	83
2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	62
2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	77
2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	91
2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	74
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72
4	1	2	4	4	1	3	2	2	1	76
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70
2	2	4	2	2	2	3	1	2	3	79
2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	75
2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	79
3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	83
1	1	3	1	4	1	1	1	2	1	56
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72
2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	79



2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75
1	2	3	1	3	2	1	4	2	4	94
3	2	3	2	4	2	2	1	2	3	86
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	76
2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	87
2	3	3	1	3	1	1	1	2	2	70
3	2	3	1	2	2	1	1	4	2	80
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	84
2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	73
2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	81
1	1	4	1	4	1	2	1	1	2	74
2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	72
2	2	4	2	4	2	1	2	1	2	77
3	3	2	1	4	2	2	1	1	2	83
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72
2	1	3	2	4	1	2	1	2	2	82
2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	85
2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	86
1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	64
2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	83
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	84
2	3	3	1	3	1	3	2	2	3	91
3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	85
2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	63
3	2	2	1	4	2	2	2	3	1	86
1	3	3	2	4	2	2	2	2	2	78
2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	85
2	2	2	2	4	1	1	1	2	2	75



3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	76
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70
1	2	1	2	4	3	3	1	1	1	82
2	2	2	2	4	1	1	1	2	2	75
1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	62
4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	110
2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	86
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	75
1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	58
3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	87
3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	87
3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	90
2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	73
2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	75
2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	78
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	76
2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	76
1	2	2	1	3	2	1	1	2	2	65
2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	81
1	2	3	2	4	1	1	2	2	2	75
2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	78
2	1	3	2	3	2	3	1	2	2	61
3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	109
2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	68
3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	109
2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	70
3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	87
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70
2	2	4	2	3	1	2	3	2	2	76



3	1	3	2	4	2	3	1	2	2	78
2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	104
2	2	4	2	3	1	2	3	2	2	76
2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	49
2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	73
2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	78
2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	63
3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	76
2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	86
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72



E – 2 Tabulasi Data Skala Kualitas Hidup

Res	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	x
1	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	74
2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	84
3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	5	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	79
4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	84
5	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	64
6	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	82
7	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	86
8	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	74
9	4	4	3	4	3	4	5	4	3	3	3	4	5	3	4	3	4	4	3	3	5	5	4	87
10	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	5	79
11	5	3	3	4	3	5	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	76
12	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	5	5	4	5	90
13	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	5	84
14	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	2	4	3	4	3	5	3	3	5	3	4	4	82
15	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	5	4	5	82
16	4	3	5	3	5	3	4	3	3	3	3	3	5	5	3	5	5	5	3	3	4	2	3	85
17	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	5	5	3	5	84
18	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	5	4	3	4	4	4	4	86
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	92
20	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	87
21	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	64
22	4	5	2	3	3	4	3	3	1	4	2	2	4	3	3	2	4	4	3	5	5	5	5	79
23	3	4	3	2	4	4	3	4	2	1	3	2	2	5	3	4	3	2	3	4	4	3	4	72
24	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	82
25	4	2	4	4	3	4	5	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	5	3	5	5	5	4	91
26	3	4	4	5	3	3	5	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	69
27	5	5	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	5	5	3	5	5	5	5	93

28	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	85
29	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	3	4	4	4	3	4	4	5	4	78
30	5	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	4	5	4	3	2	4	3	4	84
31	3	3	3	5	3	3	3	3	3	4	3	3	4	5	3	4	3	3	3	4	4	3	3	78
32	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	86
33	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	4	3	3	4	3	2	71
34	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	5	5	5	5	83
35	5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	88
36	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	90
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	90
38	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	4	2	5	3	4	4	5	4	3	3	3	3	4	76
39	3	3	3	5	4	5	4	2	3	2	3	2	4	2	3	4	4	4	3	3	4	2	3	75
40	3	4	5	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	5	4	4	80
41	4	4	3	4	3	4	5	3	3	3	3	3	5	3	3	3	4	4	3	5	4	3	4	83
42	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	5	88
43	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	63
44	5	5	4	5	4	5	5	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105
45	5	5	4	4	3	5	5	3	3	3	3	4	4	3	4	4	5	4	3	4	5	3	5	91
46	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	80
47	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	78
48	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	81
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
50	4	5	4	3	4	5	4	3	3	3	3	2	4	5	3	5	5	5	3	3	4	4	4	88
51	4	4	4	2	3	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	77
52	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	64
53	3	5	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	5	3	3	3	5	4	5	82
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	3	4	4	5	4	5	92
55	2	2	2	4	3	5	2	2	3	1	3	2	5	2	5	4	5	4	4	3	1	1	3	68
56	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	80

57	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	88
58	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	67
59	5	4	4	5	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	5	3	4	88
60	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	87
61	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	63
62	3	2	3	4	2	3	4	3	1	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	5	2	69
63	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	3	4	4	4	3	4	4	5	78
64	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	81
65	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	5	4	3	4	4	89
66	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	81
67	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	5	5	4	4	5	5	3	4	4	91
68	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
69	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	3	4	4	4	3	4	4	5	78
70	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	82
71	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	88
72	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	5	5	3	3	3	82
73	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	5	4	79
74	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	82
75	4	5	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	81
76	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	5	91
77	5	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	84
78	5	5	5	5	3	5	3	4	3	3	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	99
79	4	5	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	5	4	3	4	4	4	87
80	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	2	77
81	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	3	4	4	4	3	4	4	5	78
82	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	82
83	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	76
84	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	4	3	3	3	2	3	3	1	3	3	62
85	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	87

86	4	2	3	3	3	3	5	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	5	3	3	4	78
87	3	1	3	2	1	2	3	3	3	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	59
88	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	88
89	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	95
90	4	4	4	4	3	4	5	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	86
91	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	5	4	3	4	3	2	3	4	3	4	82
92	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	74
93	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	5	4	3	4	5	5	3	4	4	4	5	90
94	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	84
95	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	5	3	3	3	4	3	4	4	3	3	75
96	5	3	3	4	4	3	5	3	4	2	3	3	5	3	3	4	5	5	5	3	4	2	4	85
97	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	78
98	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	83
99	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	5	86
100	4	4	5	4	3	4	4	4	3	2	3	4	5	2	3	3	4	5	4	5	5	4	4	88
101	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	76
102	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	63
103	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	84
104	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	81
105	3	3	2	1	3	2	4	4	3	1	3	2	3	5	3	3	2	3	3	3	4	3	3	66
106	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	87
107	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	83
108	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	5	5	3	4	4	5	3	3	5	5	3	89
109	3	5	4	4	4	4	5	3	3	3	4	3	3	5	3	3	4	3	3	4	5	4	4	86
110	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	87
111	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	90
112	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	5	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	83
113	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
114	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	71

115	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	79
116	4	4	3	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3	4	80
117	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86
118	4	2	4	4	3	5	3	2	3	1	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	84
119	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
120	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	3	2	2	77
121	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	74
122	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	78
123	4	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	87
124	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	78
125	4	3	4	5	3	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	5	5	4	3	4	5	3	3	90
126	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	3	3	3	4	3	4	81
127	5	5	5	5	4	5	5	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	102
128	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	73
129	4	4	5	5	3	4	5	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	94
130	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	5	4	3	3	3	3	3	81
131	4	5	3	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	3	3	3	5	4	5	88
132	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	72
133	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	91
134	4	5	3	3	4	3	5	3	3	1	4	3	5	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	85
135	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	4	3	3	62
136	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	73
137	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	73
138	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	83
139	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	78
140	4	5	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	5	1	4	4	4	4	3	4	4	4	5	85
141	3	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
142	5	5	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	5	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	92
143	3	5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	1	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	92

144	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	68
145	4	3	3	2	4	3	2	4	4	3	4	2	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	76
146	4	4	4	5	5	3	5	3	4	3	4	3	5	4	5	5	5	4	5	3	4	5	5	97
147	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	84
148	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	72
149	3	5	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	5	4	3	3	3	3	3	84
150	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	5	3	3	3	77
151	1	3	1	2	5	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	1	2	3	3	2	3	3	59
152	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	5	3	3	3	4	4	3	4	3	4	5	83
153	4	3	3	4	3	4	5	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	5	87
154	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	81
155	4	5	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	5	4	3	3	5	3	5	87
156	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	79
157	3	5	5	4	2	4	5	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	5	4	4	86
158	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	87
159	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	5	3	3	68
160	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	98
161	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	3	5	5	3	4	90
162	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	4	4	4	5	3	3	5	5	4	4	78
163	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	2	2	3	2	4	3	2	74
164	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	83
165	3	2	2	1	2	5	5	4	3	2	3	2	4	1	1	3	3	3	1	3	3	3	4	63
166	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	86
167	4	4	4	5	4	4	4	3	3	3	4	4	5	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	87
168	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	84
169	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	83
170	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	74
171	5	2	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	5	3	3	80
172	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	87

173	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	5	5	5	85
174	4	2	2	2	3	2	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	76
175	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	74
176	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	89
177	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	82
178	3	4	4	3	3	4	4	4	3	1	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	79
179	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	75
180	1	2	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	5	2	5	5	5	2	68
181	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	82
182	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	5	3	5	4	4	82
183	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	89
184	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	92
185	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90
186	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	5	4	3	4	4	3	79
187	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	5	5	3	1	3	5	3	5	4	5	84
188	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	91
189	4	2	3	3	3	3	1	3	3	1	2	2	5	3	2	3	4	3	3	4	3	3	68
190	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4	86
191	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
192	5	5	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	5	4	5	4	3	4	5	5	91
193	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	86
194	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	90
195	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	82
196	2	2	3	3	2	4	2	3	1	3	4	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	59
197	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	5	3	3	77
198	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	5	4	80
199	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	1	2	3	3	67
200	4	3	3	3	4	3	2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	81
201	3	5	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	78

202	4	5	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	87
203	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	5	4	3	4	4	3	4	80
204	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	90
205	4	4	3	4	4	3	3	4	3	1	4	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	76
206	4	5	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	87
207	5	5	5	5	3	1	3	3	4	3	3	4	2	2	1	3	3	5	3	2	3	3	3	74
208	2	4	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2	1	2	2	2	2	4	3	4	4	3	59
209	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
210	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	76
211	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	4	4	4	92
212	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	84
213	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	84
214	3	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	66
215	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
216	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
217	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	77
218	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	83
219	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	87
220	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	78
221	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	78
222	3	4	3	4	3	4	5	3	3	2	2	1	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	5	78
223	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	77
224	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	81
225	3	3	2	2	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	69
226	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	5	4	4	5	80
227	3	3	2	2	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	69
228	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	78
229	4	5	4	5	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	5	4	5	5	5	5	5	93
230	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	85

231	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	5	86
232	4	5	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	95
233	3	3	3	2	3	4	5	3	3	1	4	2	2	4	3	3	3	3	1	3	5	4	5	72
234	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	5	86
235	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	5	5	5	5	5	4	5	95
236	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
237	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	88
238	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	5	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	86
239	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	93
240	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
241	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	89



LAMPIRAN F
ANALISIS DATA

F – 1 Uji Normalitas

F – 2 Uji Linieritas

F – 3 Uji Homogenitas

F – 4 Uji Hipotesis

F – 5 Uji Analisis Tambahan

a. Uji Perbedaan Krisis Seperempat Hidup antara Laki-Laki dan Perempuan



F – 1 Uji Normalitas

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kualitas Hidup ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Krisis Seperempat Hidup

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.517 ^a	.267	.264	9.50127

a. Predictors: (Constant), Kualitas Hidup

b. Dependent Variable: Krisis Seperempat Hidup

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7869.818	1	7869.818	87.177	.000 ^b
	Residual	21575.502	239	90.274		
	Total	29445.320	240			

a. Dependent Variable: Krisis Seperempat Hidup

b. Predictors: (Constant), Kualitas Hidup

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	132.733	5.910		22.458	.000
	Kualitas Hidup	-.678	.073	-.517	-9.337	.000

a. Dependent Variable: Krisis Seperempat Hidup

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	61.5107	92.7130	77.8465	5.72633	241
Residual	-22.75525	28.67125	.00000	9.48145	241
Std. Predicted Value	-2.853	2.596	.000	1.000	241
Std. Residual	-2.395	3.018	.000	.998	241

a. Dependent Variable: Krisis Seperempat Hidup

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Krisis Seperempat Hidup	Kualitas Hidup	Unstandardized Residual
N	241	241	241
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	77.8465	80.9170
	Std. Deviation	11.07650	8.44204
Most Extreme Differences	Absolute	.054	.074
	Positive	.046	.045
	Negative	-.054	-.074
Test Statistic	.054	.074	.055
Asymp. Sig. (2-tailed)	.085 ^c	.003 ^c	.074 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

F – 2 Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Krisis Seperempat Hidup * Kualitas Hidup	241	100.0%	0	0.0%	241	100.0%

Report

Krisis Seperempat Hidup

Kualitas Hidup	Mean	N	Std. Deviation
59.00	94.5000	4	10.78579
62.00	85.5000	2	13.43503
63.00	82.5000	4	5.97216
64.00	94.3333	3	6.35085
66.00	91.0000	2	1.41421
67.00	88.0000	2	2.82843
68.00	84.8333	6	7.02614
69.00	92.3333	6	16.34217
71.00	77.3333	3	6.65833
72.00	86.6000	5	13.66748
73.00	92.3333	6	4.22690
74.00	83.4000	10	11.24673
75.00	72.0000	3	8.18535
76.00	79.1111	9	12.14953
77.00	82.2857	7	7.29644
78.00	77.2353	17	7.76635
79.00	77.7500	8	10.99026
80.00	72.1250	8	12.93321
81.00	74.3000	10	7.22726
82.00	79.5714	14	7.95868
83.00	76.2000	10	8.76610
84.00	77.2667	15	10.42296
85.00	77.5714	7	10.72158
86.00	78.7857	14	8.23855
87.00	71.9375	16	7.01872
88.00	72.3000	10	6.16532

89.00	77.6000	5	5.77062
90.00	70.8000	10	6.52857
91.00	69.2857	7	10.79682
92.00	70.3333	6	15.55206
93.00	77.0000	3	9.53939
94.00	70.0000	1	.
95.00	68.0000	3	16.46208
97.00	68.0000	1	.
98.00	62.0000	1	.
99.00	65.0000	1	.
102.00	52.0000	1	.
105.00	56.0000	1	.
Total	77.8465	241	11.07650

ANOVA Table

				Sum of Squares	Df
Krisis Seperempat	Between	(Combined)		11147.902	37
Hidup * Kualitas Hidup	Groups	Linearity		7869.818	1
		Deviation from Linearity		3278.084	36
	Within Groups			18297.417	203
	Total			29445.320	240

ANOVA Table

				Mean Square	F
Krisis Seperempat	Between Groups	(Combined)		301.295	3.343
Hidup * Kualitas Hidup		Linearity		7869.818	87.311
		Deviation from Linearity		91.058	1.010
	Within Groups			90.135	
	Total				

ANOVA Table

				Sig.
Krisis Seperempat Hidup	*	Between Groups	(Combined)	.000
Kualitas Hidup			Linearity	.000
			Deviation from Linearity	.460
		Within Groups		
		Total		

Measures of Association

				R	R Squared	Eta	Eta Squared
Krisis Seperempat Hidup	*			-.517	.267	.615	.379
Kualitas Hidup							



F – 3 Uji Homogenitas

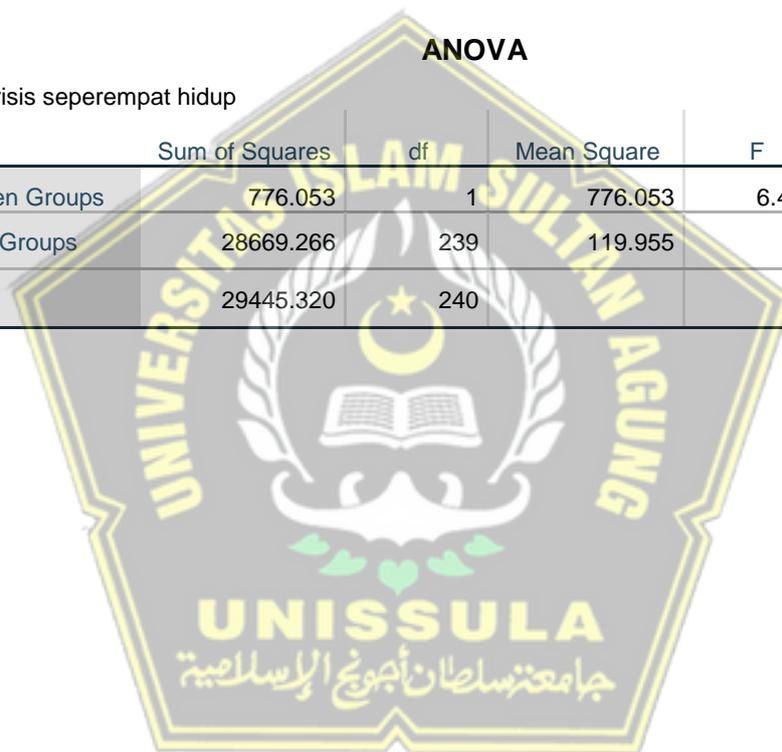
Test of Homogeneity of Variances

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
krisis seperempat hidup	Based on Mean	1.918	1	239	.167
	Based on Median	1.798	1	239	.181
	Based on Median and with adjusted df	1.798	1	236.414	.181
	Based on trimmed mean	1.849	1	239	.175

ANOVA

krisis seperempat hidup

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	776.053	1	776.053	6.470	.012
Within Groups	28669.266	239	119.955		
Total	29445.320	240			

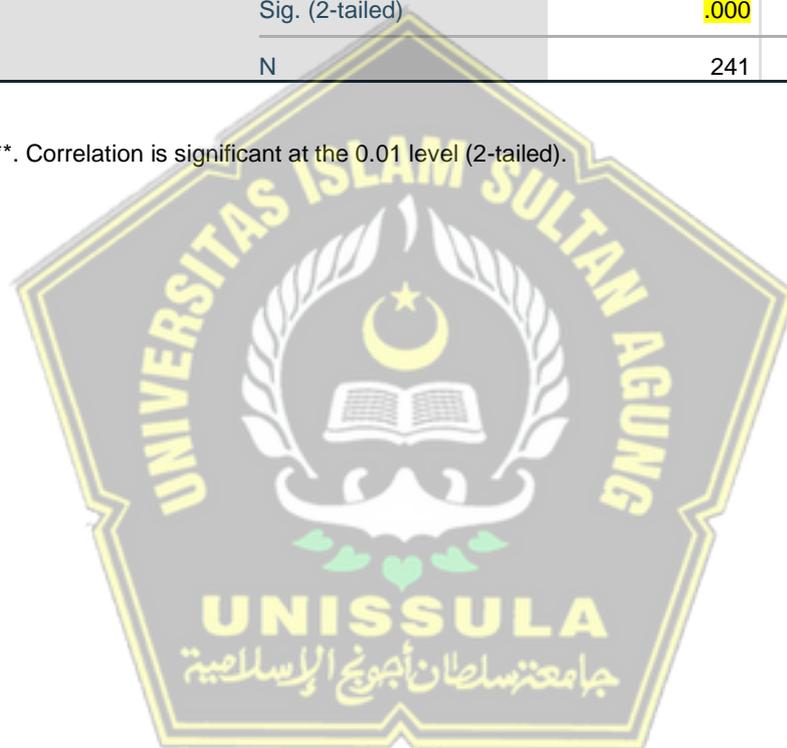


F - 4 Uji Hipotesis

Correlations

		Kualitas Hidup	Krisis Seperempat Hidup
Kualitas Hidup	Pearson Correlation	1	-.517**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	241	241
Krisis Seperempat Hidup	Pearson Correlation	-.517**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	241	241

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



F - 4 Uji Analisis Tambahan

a. Uji Perbedaan Krisis Seperempat Hidup antara Laki-Laki dan Perempuan

Group Statistics

	jenis kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
					Mean
krisis seperempat hidup	Laki-laki	72	75.10	12.026	1.417
	Perempuan	169	79.02	10.466	.805

Independent Samples Test

			Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means
			F	Sig.	t
krisis seperempat hidup	Equal variances assumed		1.918	.167	-2.544
	Equal variances not assumed				-2.405

Independent Samples Test

			Df	t-test for Equality of Means	
				Sig. (2-tailed)	Mean Difference
krisis seperempat hidup	Equal variances assumed		239	.012	-3.921
	Equal variances not assumed		118.974	.018	-3.921

Independent Samples Test

			Std. Error Difference	t-test for Equality of Means	
				95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
krisis seperempat hidup	Equal variances assumed		1.541	-6.957	-.884
	Equal variances not assumed		1.630	-7.148	-.693

LAMPIRAN G**SURAT IZIN DAN DOKUMENTASI PENELITIAN**

G – 1 Surat Izin Penelitian

G – 2 Dokumentasi Penelitian



G – 1 Surat Izin Penelitian



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
 Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax:(024) 6582455
 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS PSIKOLOGI

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 270/C.1/Psi-SA/III/2021 Semarang, 11 Sya'ban 1442 H
 Lampiran : - 25 Maret 2021 M
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. : Rektor
 Universitas Islam Sultan Agung
 Semarang

Assalamualaikum wr. wb.

Pimpinan Fakultas Psikologi UNISSULA dengan hormat memohonkan izin untuk mahasiswa berikut :

Nama : Veais Nindika Pratama
 Nim : 30701700132
 Nomor Telepon/HP : 082176044927
 Alamat : Jl. Padi Tengah I Blok D.863 Genuk Indah, Kota Semarang
 Keperluan : Penelitian skripsi
 Judul/Tema : Hubungan Antara Kualitas Hidup dengan Krisis Seperempat Hidup pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
 Subyek/Data : Mahasiswa S1 Angkatan 2017
 Dosen Pembimbing : Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi
 Waktu Pelaksanaan : 30 Maret 2021 - 30 Mei 2021
 Keterangan lainnya : Diajukan dalam rangka menyelesaikan skripsi

Demikian, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I
 Fakultas Psikologi UNISSULA



Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi
 NIK. 210700011

G – 2 Dokumentasi Penelitian



