

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN
QUARTER-LIFE CRISIS PADA GENERASI MILENIAL
YANG BEKERJA**

SKRIPSI



OLEH:
Evangelique Nathanielle Surya Komuk
NRP. 7103022093

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2026

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN
QUARTER-LIFE CRISIS PADA GENERASI MILENIAL
YANG BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:
Evangelique Nathanielle Surya Komuk
NRP. 7103022093

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2026

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Evangelique Nathanielle Surya Komuk

NRP : 7103022093

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA GENERASI MILENIAL YANG BEKERJA

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak – pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 2 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Evangelique Nathanielle Surya Komuk

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Evangelique Nathanielle Surya Komuk

NRP : 7103022093

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA GENERASI MILENIAL YANG BEKERJA

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 2 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Evangelique Nathanielle Surya Komuk

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN *QUARTER-LIFE CRISIS*
PADA GENERASI MILENIAL YANG BEKERJA**

Oleh:
Evangelique Nathanielle Surya Komuk
NRP. 7103022093

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Dr. Nurlaila Effendy, M. Si.
NIDN : 0702026606
Email : laila@ukwms.ac.id

()

Surabaya, 2 Juni 2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Hubungan antara Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada Generasi Milenial yang Bekerja" oleh Evangelique Nathanielle Surya Komuk (7103022093)

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

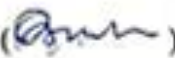
Pada tanggal, 2 Juni 2026

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Dekan



(Agnes Maria Sumargi, Ph. D., Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Dr. Desak Nyoman Arista R. D., M.Psi., Psikolog ()
2. Sekretaris : Angelina Kartini Agung Lestari., M.Psi., Psikolog ()
3. Anggota : Florentina Yuni Apsari, M.Si, Psikolog ()
4. Anggota : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.
NIDN : 0702026606 ()

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan penyertaan, kekuatan, dan arah dalam setiap proses pengerjaan penelitian ini sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Proses penyusunan penelitian ini bukanlah perjalanan yang mudah, namun Tuhan Yesus selalu hadir memberikan pengharapan, ketenangan, dan kekuatan di setiap langkah yang saya lalui hingga akhirnya saya mampu menyelesaikan penelitian ini.

Mama, Papa dan keluarga saya, yang selalu memberikan doa, dukungan, perhatian, dan menjadi tempat pulang di tengah lelahnya proses perkuliahan. Terima kasih karena selalu percaya bahwa saya mampu menyelesaikan semuanya sampai akhir.

Untuk dosen pembimbing dan seluruh pihak yang telah membantu selama proses penelitian ini, terima kasih atas waktu, arahan, serta kesabaran yang diberikan.

Untuk teman-teman dan orang-orang terdekat saya, terima kasih sudah hadir, mendengarkan cerita-cerita penuh *overthinking*, memberikan semangat, dan menemani proses bertumbuh ini.

Seluruh generasi milenial yang sedang berjuang menjalani hidup di tengah tuntutan pekerjaan, ekspektasi sekitar, dan berbagai ketidakpastian tentang masa depan. Untuk mereka yang pernah merasa lelah, bingung, kehilangan arah, atau mempertanyakan diri sendiri, tetapi tetap memilih untuk bangkit dan menjalani hari demi hari. Semoga setiap proses yang dilalui, seberat apa pun itu, dapat menjadi bagian dari perjalanan untuk terus bertumbuh dan menjadi lebih kuat.

HALAMAN MOTTO

“Skripsi yang baik adalah skripsi yang selesai”

“Pada Akhirnya, semua hanyalah permulaan”

- Nadin Amizah

“Semua manusia dimuka bumi ini bingung, nanti tidak bingung kalau sudah disurga”

- Aldi Taher

“It always seems impossible until it's done”

- Nelson Mandela

“Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu... untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan”

- Yeremia 29:11

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Tuhan yang Maha Esa, sebab atas berkat dan penyertaan-Nya penelitian yang berjudul “Hubungan antara Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada Generasi Milenial yang Bekerja” dapat terlaksana dan terselesaikan dengan baik. Penyusunan penelitian ini tidak terlepas dari doa, dukungan, bantuan, serta keterlibatan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi UKWMS yang telah memberikan banyak dukungan, bimbingan, serta kesempatan berharga selama peneliti menjalani masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas ilmu, motivasi, dan semangat positif yang terus diberikan, baik dalam kegiatan akademik maupun nonakademik, sehingga peneliti dapat terus berkembang dan menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
2. Ibu Dr. Nurlaila Effendy, M.Si, selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk membimbing peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala arahan, dukungan, dan motivasi yang senantiasa diberikan, sehingga peneliti dapat terus belajar, berkembang, dan menyelesaikan penelitian ini dengan baik serta memperoleh banyak pengalaman dan pembelajaran yang berharga.
3. Ibu Dr. Desak Nyoman Arista R. D., M.Psi., Psikolog, Ibu Florentina Yuni Apsari, M.Si, Psikolog, dan Angelina Kartini Agung Lestari, M.Psi., Psikolog., Psikolog selaku tim penguji yang berkenan menyediakan waktu untuk berdiskusi, memberi saran, dan arahan berharga, sehingga penelitian ini dapat tersusun lebih baik dan bermakna.
4. Bapak dan Ibu Dosen yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, peneliti mengucapkan terima kasih atas ilmu, dukungan, kepercayaan, serta kesempatan yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Setiap proses pembelajaran dan pertemuan yang dilalui menjadi pengalaman berharga yang

mengantarkan peneliti hingga dapat menyelesaikan perjalanan studi ini.

5. Ibu Fransisca Eva Maria, A.Md., Ibu Setyati Lilis Nugraini, S.Pd., dan Ibu Monica Veny Agustin, S.Psi. Terima kasih atas segala bantuan, perhatian, dan kebaikan yang telah diberikan selama proses perjalanan studi peneliti. Walaupun tidak selalu hadir dalam setiap prosesnya, dukungan yang diberikan sangat berarti dan menjadi sumber kemudahan, kekuatan, serta semangat bagi peneliti hingga mampu mencapai tahap ini.
6. Mama dan Papa tercinta, terima kasih atas semua hal yang telah diberikan kepada peneliti. Dukungan yang diberikan setiap harinya membuat peneliti semakin semangat dan sangat memberikan motivasi dalam penyelesaian penelitian ini.
7. Teman – teman peneliti (Kim, ipeh, ona, nina, vina, jess dll.) terima kasih untuk setiap canda, dukungan dan kebersamaan yang menjadi warna tersendiri dalam kisah perjalanan yang menyenangkan sekaligus menegangkan dalam kehidupan perkuliahan peneliti.
8. Seluruh teman – teman angkatan 22, terima kasih untuk kesempatan menjadi dewasa melalui berbagai cerita, pengalaman, diskusi, kerja sama dan pertukaran gagasan yang terjadi selama perkuliahan dan membawa peneliti hingga akhir perkuliahan.
9. Felicia Elena yang telah membantu peneliti untuk melewati berbagai macam bentuk masalah yang dihadapi saat proses pengerjaan penelitian ini, serta memberi saran dan juga kritik selama proses penelitian ini berjalan.
10. Ni Komang Mega Juni A dan Santi Lintani Gunawan, terima kasih telah memberikan banyak nya canda tawa di dalam pertemanan peneliti, meski sudah jarang bertemu namun tetap ingin untuk menyempatkan waktu untuk menceritakan kisah masing masing kehidupan yang membuat peneliti senang dan juga terhibur dikala perkuliahan maupun diluar perkuliahan.
11. Seluruh karyawan Generasi Milenial yang menjadi responden dalam penelitian ini, terima kasih atas kesediaan, dukungan, serta partisipasi yang telah diberikan. Tanpa kontribusi berharga tersebut, penelitian ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
UNGKAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAKSI	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Batasan Masalah	17
1.3 Rumusan Masalah.....	17
1.4 Tujuan Penelitian	17
1.5 Manfaat Penelitian	17
1.5.1 Manfaat Teoritis	17
1.5.2 Manfaat Praktis.....	17
BAB II LANDASAN TEORI	19
2.1 <i>Quarter-Life Crisis</i>	19
2.1.1 Definisi <i>Quarter-Life Crisis</i>	19
2.1.2 Aspek <i>Quarter-Life Crisis</i>	19
2.1.3 Fase <i>Quarter-Life Crisis</i>	21
2.1.4 Faktor <i>Quarter-Life Crisis</i>	22
2.2 Resiliensi.....	24
2.2.1 Definisi Resiliensi	24
2.2.2 Aspek Resiliensi	25

2.2.3 Faktor Resiliensi	26
2.3 Generasi Millenial	27
2.4 Keterkaitan antara Resiliensi dengan <i>Quarter-Life Crisis</i> pada Generasi Milenial yang Bekerja	29
2.5 Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	35
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	36
3.3.1 Populasi	36
3.3.2 Teknik Pengambilan Sampel	36
3.4 Metode Pengambilan Data.....	36
3.4.1 Skala <i>Quarter-Life Crisis</i>	36
3.4.2 Skala Resiliensi	37
3.5 Validitas dan Reliabilitas	38
3.5.1 Validitas.....	38
3.5.2 Reliabilitas	39
3.6 Teknik Analisis Data	39
3.7 Etika Penelitian	40
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	41
4.1 Orientasi kancan Penelitian	41
4.2 Persiapan Pengambilan Data	42
4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	43
4.4 Hasil Penelitian.....	44
4.4.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	44
4.4.2 Deskripsi Identitas Responden	45
4.4.3 Deskripsi Data Variabel.....	48
4.4.4 Hasil Uji Asumsi	58
4.4.5 Hasil Uji Hipotesis	58
BAB V PENUTUP.....	60
5.1 Bahasan.....	60
5.2 Simpulan	68

5.3 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Quarter-Life Crisis</i>	37
Tabel 3. 2 Skor Item Skala <i>Quarter-Life Crisis</i>	37
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi.....	38
Tabel 3. 4 Skor <i>Item</i> Skala Resiliensi	38
Tabel 4. 1 Distribusi Jenis Kelamin Responden	45
Tabel 4. 2 Distribusi Usia Responden.....	46
Tabel 4. 3 Distribusi Status Pekerjaan Responden	46
Tabel 4. 4 Distribusi Jabatan Responden	47
Tabel 4. 5 Distribusi Masa Kerja Responden.....	47
Tabel 4. 6 Distribusi Jenis Pekerjaan Responden	48
Tabel 4. 7 Kategorisasi dan Batasan Nilai	49
Tabel 4. 8 Kategorisasi Variabel <i>Quarter-Life Crisis</i>	49
Tabel 4. 9 Kategorisasi Variabel Resiliensi	50
Tabel 4. 10 Tabulasi Silang Variabel Resiliensi dengan <i>Quarter-Life Crisis</i>	50
Tabel 4. 11 Tabulasi Silang Variabel <i>Quarter-Life Crisis</i> dengan Jenis Kelamin	51
Tabel 4. 12 Tabulasi Silang Variabel <i>Quarter-Life Crisis</i> dengan Usia.....	52
Tabel 4. 13 Tabulasi Silang Variabel <i>Quarter-Life Crisis</i> dengan Status Pekerjaan	53
Tabel 4. 14 Tabulasi Silang Variabel <i>Quarter-Life Crisis</i> dengan Jabatan	55
Tabel 4. 15 Tabulasi Silang Variabel <i>Quarter-Life Crisis</i> dengan Jenis Pekerjaan	56

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. 1 Hasil <i>Preliminary Quarter-Life Crisis</i> 1.....	3
Bagan 1. 2 Hasil <i>Preliminary Quarter-Life Crisis</i> 2.....	4
Bagan 1. 3 Hasil <i>Preliminary Quarter-Life Crisis</i> 3.....	5
Bagan 1. 4 Hasil <i>Preliminary Quarter-Life Crisis</i> 4.....	6
Bagan 1. 5 Hasil <i>Preliminary Quarter-Life Crisis</i> 5.....	7
Bagan 1. 6 Hasil <i>Preliminary Quarter-Life Crisis</i> 6.....	8
Bagan 1. 7 Hasil <i>Preliminary Quarter-Life Crisis</i> 7.....	8
Bagan 1. 8 Hasil <i>Preliminary Resiliensi</i> 1	11
Bagan 1. 9 Hasil <i>Preliminary Resiliensi</i> 2	12
Bagan 1. 10 Hasil <i>Preliminary Resiliensi</i> 3	13
Bagan 1. 11 Hasil <i>Preliminary Resiliensi</i> 4	14
Bagan 1. 12 Hasil <i>Preliminary Resiliensi</i> 5	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Identitas dan Data Demografi.....	75
Lampiran B: Data Koding Variabel <i>Quarter-Life Crisis</i>	85
Lampiran C: Data Koding Variabel Resiliensi	92
Lampiran D: Validitas dan Reliabilitas Variabel <i>Quarter-Life Crisis</i>	99
Lampiran E: Validitas dan Reliabilitas Variabel Resiliensi.....	100
Lampiran F: Uji Asumsi dan Uji Hipotesis	101
Lampiran G: <i>Informed Consent</i>	102
Lampiran H: Perizinan Alat Ukur <i>Quarter-Life Crisis</i>	103
Lampiran I: Perizinan Alat Ukur Resiliensi.....	103

Evangelique Nathanielle Surya Komuk (2026). “Hubungan antara Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada Generasi Milenial yang bekerja.” **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Generasi milenial merupakan generasi yang saat ini mendominasi populasi di dunia kerja. Namun, berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan bahwa sebagian generasi milenial yang bekerja mengalami *Quarter-Life Crisis* yang dapat memengaruhi kondisi psikologis maupun semangat kerja individu. Secara ideal, generasi milenial diharapkan memiliki tingkat *Quarter-Life Crisis* yang rendah serta tingkat Resiliensi yang tinggi sebagai kemampuan dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada generasi milenial yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 180 generasi milenial yang bekerja dengan rentang usia 30–45 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua alat ukur, yaitu *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25) dan *Quarter-Life Crisis Scale*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada generasi milenial yang bekerja dengan nilai korelasi sebesar $r = -0,320$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 25,6% terhadap *Quarter-Life Crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat Resiliensi individu, maka semakin rendah tingkat *Quarter-Life Crisis* yang dialami, begitu pula sebaliknya. Selain itu, hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa sebagian besar generasi milenial memiliki tingkat Resiliensi pada kategori tinggi hingga sangat tinggi serta tingkat *Quarter-Life Crisis* pada kategori sedang hingga rendah.

Kata kunci: Resiliensi, *Quarter-Life Crisis*, Generasi milenial.

Evangelique Nathanielle Surya Komuk (2026). *“The Relationship Between Resilience and Quarter-Life Crisis Among Working Millennials.” Undergraduate Thesis.* Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

Millennials are currently the generation that dominates the workforce population. However, based on the results of a preliminary study, it was found that some working millennials experience a Quarter-Life Crisis, which may affect their psychological condition and work motivation. Ideally, millennials are expected to have a low level of Quarter-Life Crisis and a high level of Resilience, as the ability to cope with life pressures and challenges. This study aimed to determine the relationship between Resilience and Quarter-Life Crisis among working millennials. This study used a quantitative, correlational method. The participants consisted of 180 working millennials aged 30–45 years. The sampling technique used was purposive sampling. Data were collected using two measurement instruments: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) and the Quarter-Life Crisis Scale. Data analysis was conducted using a correlation test. The results showed a significant negative relationship between Resilience and Quarter-Life Crisis among working millennials, with a correlation value of $r = -0.320$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Resilience contributed 25.6% to Quarter-Life Crisis. The findings indicated that the higher the level of individual resilience, the lower the level of Quarter-Life Crisis experienced, and vice versa. In addition, the cross-tabulation results showed that most millennials had high to very high levels of Resilience and moderate to low levels of Quarter-Life Crisis.

Keywords: Resilience, Quarter-Life Crisis, Generation Millennial.