

**GAMBARAN KRISIS KEHIDUPAN PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR SETELAH  
PUTUS CINTA**



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

Vivia Naura Nadifa

1106620072

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan

**BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**


**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN  
PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI**


**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

Judul : Gambaran Krisis Kehidupan pada Mahasiswa  
Tingkat Akhir setelah Putus Cinta  
Nama Mahasiswa : Vivia Naura Nadifa  
Nomor Registrasi : 1106620072  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : 16 Juli 2024

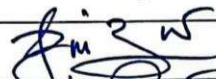
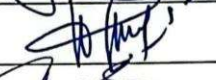

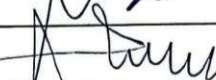
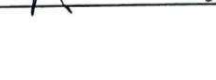
Dosen Pembimbing I

  
Dr. Susi Fitri, M. Si., Kons  
NIP. 197211231998022001

Dosen Pembimbing II

  
Dr. Karsih, M.Pd  
NIP. 197909052010122002

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Murni Winarsih, M.Pd. (Penanggungjawab)*		
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggungjawab)**		
Hilma Fitriyani, M.Pd (Ketua Penguji)***		29-7-24
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota)****		
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd (Anggota)****		

**Catatan:**

\* Dekan FIP

\*\* Wakil Dekan 1

\*\*\* Ketua Penguji

\*\*\*\* Dosen Penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Vivia Naura Nadifa  
No. Registrasi : 1106620072  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Gambaran Krisis Kehidupan pada Mahasiswa Tingkat Akhir setelah Putus Cinta**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei-Juli 2024
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 19 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Vivia Naura Nadifa



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Vivīa Naura Nadifa  
NIM : 1106620072  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : nauranadifa931@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Gambaran Kritik kehidupan pada mahasiswa tingkat  
akhir setelah putus cinta.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

( VIVIA NAURA NADIFA )  
nama dan tanda tangan

# GAMBARAN KRISIS KEHIDUPAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR SETELAH PUTUS CINTA

VIVIA NAURA NADIFA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran krisis kehidupan pada masa peralihan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta setelah putus cinta. Metode yang digunakan adalah analisis deskriptif pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling* dari *non probability sampling*, dimana pengambilan sampel ditentukan berdasarkan kriteria yang dibutuhkan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 103 responden mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta setelah putus cinta. Alat ukur yang digunakan adalah skala krisis kehidupan yang diadaptasi dari Sumartha (2020) dan disusun berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001). Uji validitas semua item pada instrumen krisis kehidupan dinyatakan valid secara keseluruhan. Uji reliabilitas pada krisis kehidupan sebesar 0,881. Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis kehidupan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta setelah putus cinta berada di kategori sedang dengan skor 67,54. Dengan hasil 20.4% (21) berada pada kategori tinggi, 62.1% (64) berada pada kategori sedang, dan 17.5% (18) berada pada kategori rendah. Hasil menunjukkan mayoritas mahasiswa setelah putus cinta mengalami krisis kehidupan pada kategori sedang, mahasiswa menunjukkan kemampuan menghadapi krisis kehidupan dengan baik pada beberapa aspek dan sebaliknya.

*Kata kunci: krisis kehidupan, masa peralihan, putus cinta*

**DESCRIPTION OF QUARTER LIFE CRISIS IN FINAL YEAR STUDENTS  
AFTER BREAKUP**

**VIVIA NAURA NADIFA**

**ABSTRACT**

*This study aims to understand the overview of quarter life crisis in emerging adulthood among final year students of the Faculty of Education at the State University of Jakarta after experiencing a breakup. The method used is descriptive analysis with a quantitative approach. The sampling technique employed in this study is convenience sampling from non-probability sampling, where samples are selected based on the required criteria. The sample in this study consists of 103 respondents, final year students of the Faculty of Education at the State University of Jakarta, who have experienced a breakup. The measuring instrument used is the quarter life crisis scale adapted from Sumartha (2020) and based on the theory by Robbins and Wilner (2001). The validity test of all items in the quarter life crisis instrument showed that they were all valid. The reliability test for the quarter life crisis scale yielded a reliability coefficient of 0.881. The results of the study indicate that the quarter life crisis experienced by final year students of the Faculty of Education at the State University of Jakarta after a breakup falls into the moderate category, with a score of 67.54. The results show that 20.4% (21) are in the high category, 62.1% (64) are in the moderate category, and 17.5% (18) are in the low category. The results show that the majority of students after a breakup experience a quarter-life crisis in the "moderate" category. Students demonstrate the ability to cope with the quarter-life crisis well in some aspects and not as well in others.*

*Keywords: quarter life crisis, emerging adulthood, putus cinta*

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Ingatlah Allah pada setiap jatuh dan bangunmu, kemudian orang-orang tersayangmu. Sadari dan syukuri setiap hal kecil yang ada di hidupmu”

Skripsi ini dipersembahkan untuk orang-orang yang telah berkontribusi pada proses penulisan skripsi ini, yaitu:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemurahan hatinya sehingga telah membantu saya menemukan jalan keluar pada setiap kesulitan yang saya alami selama proses penulisan skripsi.
2. Dosen pembimbing saya, Dra. Michiko Mamesah, M. Psi, Dr. Susi Fitri, M. Si.,Kons, dan ketua program studi Bimbingan dan Konseling yaitu Dr. Karsih, M. Pd. Terima kasih karena sudah mau membimbing dan membantu ketidaksempurnaan saya sebagai mahasiswa dalam proses penulisan skripsi ini. Kemudian terima kasih juga saya sampaikan pada para dosen penguji dan para dosen yang mengampu mata kuliah program studi Bimbingan dan Konseling yang telah banyak memberi saya ilmu sehingga membantu proses perkembangan diri saya sampai saat ini.
3. Abi dan Umi, yang telah banyak sekali mengorbankan segalanya untuk memberi dukungan untuk khususnya proses penulisan skripsi saya, dengan cara paling maksimal yang bisa mereka lakukan. Tulisan singkat ini tidak mampu menggambarkan segala bentuk pengorbanan mereka dan rasa terima kasih saya. Terima kasih juga kepada empat saudara laki-laki saya, terutama kepada adik saya yang dengan khusus merelakan waktu tidurnya di pagi hari untuk mengantar saya di hari jadwal sidang.
4. Orang yang sudah saya kenal sejak dua tahun lalu, yang banyak memberi waktunya untuk menghibur dan membantu saya selama proses pengerjaan skripsi. Dia punya peran besar dalam hal ini. Terima kasih sudah selalu mengingatkan saya untuk berproses dan tidak menyerah pada apapun hambatan yang hadir selama proses pengerjaan skripsi ini.
5. Trieska Ayu Wiwanda, satu dari sekian banyak orang di atas yang memiliki peran besar dalam proses pengerjaan skripsi saya. Terima kasih untuk tidak pernah lelah membantu dan mengarahkan saya.

6. Seluruh responden yang terlibat yaitu mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah meluangkan waktunya untuk melakukan pengisian kuesioner penelitian ini.
7. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri, karena dari sekian banyak hal sulit yang terjadi hingga pertengahan tahun ini, saya masih bisa tersenyum dan percaya bahwa akan banyak hal baik yang akan datang. Salah satunya adalah selesainya skripsi ini.

Jakarta, 19 Juli 2024

Vivia Naura Nadifa





## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya sampaikan pada kehadirat Allah SWT, yang telah menunjukkan berkat rahmat dan hidayah, serta kemurahan hati sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi mengenai Gambaran Krisis Kehidupan pada Mahasiswa Tingkat Akhir setelah Putus Cinta dengan sebaik-baiknya, yang ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Selesainya skripsi ini bukan hanya berkat kerja keras peneliti, namun, kontribusi dari banyaknya pihak yang terlibat turut memiliki andil yang besar dalam proses penyelesaian skripsi ini. Khususnya para dosen pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam proses penelitian ini sehingga penelitian ini bisa selesai tepat waktu. Untuk itu, peneliti menyampaikan rasa terima kasih pada berbagai pihak yang terlibat, sebagai berikut.

Dra. Michiko Mamesah, M.Psi selaku pembimbing utama, dan Dr. Susi Fitri, M.si.,Kons selaku pembimbing pendamping. Keduanya telah meluangkan waktu untuk memastikan kelayakan penelitian yang telah peneliti susun.

Dr. Murni Winarsih, M.Pd. dan Dr.Wirda Hanim, M.Psi. Selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Dr. Karsih, M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Bimbingan, dan seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmu bagi peneliti selama mengikuti pendidikan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Kritik dan saran yang membangun dibuka dengan lebar sebagai harapan dapat menjadi pembelajaran bagi peneliti. Terima kasih.

Jakarta, 19 Juli 2024

Vivia Naura Nadifa

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN/SIDANG SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Umum Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II</b> .....	<b>9</b>
A. Krisis Kehidupan .....	9
1. Definisi Krisis Kehidupan.....	9
2. Fase Krisis Kehidupan .....	10
3. Tipe Krisis Kehidupan .....	12
4. Faktor Penyebab Krisis kehidupan.....	13
5. Dimensi Krisis kehidupan .....	13
B. Masa Peralihan .....	15
1. Definisi Masa Peralihan .....	15
2. Karakteristik Masa Peralihan .....	16
C. Putus Cinta .....	17
1. Definisi Putus Cinta .....	17
2. Model Tahapan Putus Cinta .....	17

3.	Tahapan Setelah Putus Cinta.....	18
D.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	19
E.	Kerangka Berpikir .....	20
<b>BAB III</b>	<b>.....</b>	<b>22</b>
A.	Tujuan Penelitian .....	22
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C.	Populasi dan Sampel.....	22
D.	Teknik Pengumpulan Data .....	24
1.	Definisi Konseptual Variabel .....	24
2.	Definisi Operasional Variabel.....	24
E.	Instrumen Penelitian .....	25
1.	Kisi-kisi Instrumen Krisis Kehidupan.....	25
2.	Validitas .....	26
3.	Reliabilitas.....	27
4.	Teknik Analisis Data.....	28
<b>BAB IV</b>	<b>.....</b>	<b>29</b>
A.	DESKRIPSI DATA.....	29
1.	Gambaran Umum Responden .....	29
2.	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	32
B.	Pembahasan Hasil.....	44
C.	Keterbatasan Penelitian .....	54
<b>BAB V</b>	<b>.....</b>	<b>55</b>
A.	Kesimpulan.....	55
B.	Implikasi .....	55
C.	Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>62</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	<b>.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Krisis Kehidupan.....	25
Tabel 3. 2 Hasil Uji Reliabilitas .....	27
Tabel 4. 1 Sebaran Data Sampel Penelitian.....	29
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Keseluruhan .....	30
Tabel 4. 3 Rumus Kategorisasi.....	31
Tabel 4. 4 Hasil Kategorisasi Data Keseluruhan.....	31
Tabel 4. 5 Kategorisasi Pedimensi Variabel.....	32
Tabel 4. 6 Hasil Katgeorisasi Perdimensi Variabel.....	32
Tabel 4. 7 Tingkat Kategoriasi Krisis Kehidupan Berdasarkan Jenis Kelamin .....	35
Tabel 4. 8 Tingkat Kategoriasi Krisis Kehidupan Berdasarkan Usia.....	36
Tabel 4. 9 Tingkat Kategoriasi Krisis Kehidupan Berdasarkan Program Studi.....	38
Tabel 4. 10 Tingkat Kategoriasi Krisis Kehidupan Kurun Waktu Putus Cinta .....	41
Tabel 4. 11 Tingkat Kategoriasi Perdimensi Krisis Kehidupan .....	43



## DAFTAR DIAGRAM

Gambar 4. 1 Gambaran Krisis Kehidupan Perdimensi .....	34
Gambar 4. 2 Gambaran Krisis Kehidupan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
Gambar 4. 3 Gambaran Krisis Kehidupan Berdasarkan Usia .....	37
Gambar 4. 4 Gambaran Krisis Kehidupan Berdasarkan Program Studi .....	40
Gambar 4. 5 Gambaran Krisis Kehidupan Kurun Waktu Putus Cinta.....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Krisis Kehidupan/ <i>Quarter Life Crisis</i> .....	62
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas.....	65
Lampiran 3. Hasil Tabulasi Data.....	68
Lampiran 4. Deskripsi Revisi Sidang Skripsi .....	69
Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup.....	72

