

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* DI JABODETABEK**



Disusun Oleh :

Agnes Dinda Embun Pagi

(1801622172)

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* DI JABODETABEK**



Disusun Oleh :

Agnes Dinda Embun Pagi

(1801622172)

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Quarter Life Crisis* Di
Jabodetabek

Nama Mahasiswa : Agnes Dinda Embun Pagi
NIM : 1801622172
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 8 Juli 2026

Pembimbing I



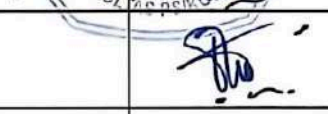
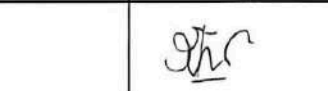
Anggi Mayangsari, M.Psi, Psikolog
NIP. 199505312022032017

Pembimbing II



Fauziah Wijayanti, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog
NIP. 199501202024062002

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		27/07/ 2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggung Jawab)		27/07/ 2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Ketua Sidang)		27/07/ 2026
Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji 1)		22/07/ 2026
Dewinta Ariani, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji 2)		22/07/ 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Agnes Dinda Embun Pagi
NIM : 1801622172
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Quarter Life Crisis* Di Jabodetabek**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat 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 ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 7 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan



(Agnes Dinda Embun Pagi)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku."

- Filipi 4:13

"Just because it's hard, doesn't mean it's impossible."

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang terus berjuang dan menolak menyerah meski sudah merasa diujung tanduk, untuk kedua orang tua saya yang tidak pernah berhenti menemani, memberikan bantuan baik doa maupun materil, Serta untuk orang-orang tersayang yang selalu sedia membantu dan membawa ketenangan di tengah banyaknya pikiran.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Agnes Dinda Embun Pagi
NIM : 1801622172
Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi
Alamat email : Tarsisia.agnesdinda@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter Life Crisis Di Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 7 Juli 2026

Penulis



Agnes Dinda Embun Pagi

AGNES DINDA EMBUN PAGI

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Quarter Life Crisis* Di
Jabodetabek

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRAK

Penelitian ini ditujukan untuk menganalisis apakah dukungan sosial teman sebaya dapat mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* pada usia 20-30 tahun di jabodetabek. *Quarter life crisis* merupakan fase transisi dimana individu pada umumnya merasakan ketidakpastian, kebingungan, serta rasa cemas akan masa depan, dimana dukungan sosial teman sebaya diharapkan dapat menjadi sumber resiliensi dalam menghadapi fase transisi tersebut. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Sementara pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *sampling* insidental, yang menghasilkan 389 responden. Pengumpulan data dilaksanakan melalui kuesioner online berupa *google form*, menggunakan alat ukur *Social Provisions Scale* (SPS) dan Skala *Quarter Life Crisis*. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar <0.001 dengan arah hubungan negatif yang berarti terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis*. Nilai *R Square* sebesar 0.409 menunjukkan kontribusi dari dukungan sosial teman sebaya sebanyak 40.9% dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* individu.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Teman Sebaya, *Quarter Life Crisis*

AGNES DINDA EMBUN PAGI

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Quarter Life Crisis* Di
Jabodetabek

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Major of Psychology,
Faculty of Psychology, State University of Jakarta
2026*

ABSTRACT

This study aims to analyze whether peer social support affects the level of quarter life crisis among individuals aged 20-30 years in Jabodetabek. Quarter life crisis is a transitional phase where individuals generally experience uncertainty, confusion, and anxiety about the future, during which peer social support is expected to serve as a source of resilience in facing this transition. This research employs a quantitative approach with a causal associative design. The sampling was conducted using a non probability sampling technique, specifically incidental sampling, which resulted in 389 respondents. Data collection was carried out through an online questionnaire via Google Forms, utilizing the Social Provisions Scale (SPS) and the Quarter Life Crisis Scale as measurement tools. The results of the simple linear regression test indicated a significance value of <0.001 with a negative relationship direction, meaning there is a significant negative effect of peer social support on quarter life crisis. The R Square value of 0.409 indicates that peer support contributes 40.9% in decreasing the level of an individual's quarter life crisis.

Keyword : *Peer Social Support, Quarter Life Crisis*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha ESA, Maha pengasih dan Maha penyayang, karena dengan bantuan-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi yang berjudul “PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* DI JABODETABEK”. Penyusunan skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis sadar bahwa penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.si selaku Dekan Progam Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Progam Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, evaluasi, serta motivasi yang sangat berharga sejak awal penentuan topik hingga skripsi ini selesai.
4. Ibu Fauziah Wijayanti, S.Psi.,M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing ke 2 yang telah sabar meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan arahan, evaluasi, serta motivasi yang sangat berharga sejak awal penentuan topik hingga skripsi ini selesai.
5. Ibu Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Penasehat Akademik Progam Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
6. Bapak Yudi Aulia, S.Si , selaku Staff Administrasi Progam Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
7. Respondent yang sudah berbaik hati meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian.
8. Kedua orang tua penulis yang selalu siap sedia menemani, menyediakan dan membantu dalam setiap progres penulisan.
9. Serta Rangga Dwi Sahputra Widiaryono yang selalu siap sedia memberikan bantuan serta perhatian dan dukungan moral terhadap penulis.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Quarter Life Crisis	10
2.1.1 Definisi Quarter Life Crisis	10
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Quarter Life Crisis	11
2.1.3 Dimensi Quarter Life Crisis	12
2.1.4 Dampak Quarter Life Crisis	14
2.2 Dukungan Sosial Teman Sebaya	15
2.2.1 Dukungan Sosial	15
2.2.2 Dukungan Sosial Teman Sebaya	16
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Teman Sebaya	17
2.2.4 Jenis Dukungan Sosial Teman Sebaya	19
2.2.5 Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya	21
2.3 Dinamika Antar Variabel	22
2.4 Kerangka Konseptual	23
2.5 Hipotesis Penelitian	24
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan	24
BAB III	
METODE PENELITIAN	26
3.1 Tipe Penelitian	26

3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	26
3.2.1 Definisi Konseptual	27
3.2.2 Definisi Operasional	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.3.1 Populasi Penelitian	28
3.3.2 Sampel Penelitian	29
3.3.3 Teknik Sampling	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data	29
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	30
3.4.2 Instrumen Penelitian	30
3.4.2.1 Instrumen Quarter Life Crisis	30
3.4.2.2 Instrumen Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya	33
3.4.2.3 Proses adopsi instrumen	36
3.4.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrume	36
3.4.3.1 Validitas Item Quarter Life Crisis	36
3.4.3.2 Validitas Item Dukungan Sosial Teman Sebaya	39
3.4.3.3 Reliabilitas Item Quarter Life Crisis	41
3.4.3.4 Reliabilitas Item Dukungan Sosial Teman Sebaya	42
3.5 Analisis Data	42
3.5.1 Analisis Deskriptif	42
3.5.2 Uji Asumsi	42
3.5.2.1 Uji Normalitas	42
3.5.2.2 Uji Linearitas	43
3.5.2.3 Uji Korelasi	43
3.5.2.4 Uji Heteroskedastisitas	44
3.5.3 Uji Hipotesis	44
3.5.3.1 Uji Linearitas	44
BAB IV	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	45
4.1.1 Persiapan Penelitian	45
4.1.2 Gambaran Usia Partisipan	46
4.1.3 Gambaran Domisili Partisipan	47
4.1.4 Gambaran Pendidikan Terakhir Partisipan	47
4.1.5 Gambaran Hubungan Partisipan	48
4.1.6 Gambaran Ekonomi Partisipan	48
4.1.7 Gambaran Status Bekerja Partisipan	49
4.2 Prosedur Penelitian	49
4.2.1 Persiapan Penelitian	49
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	51
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	51

4.3.1 Analysis Data Quarter Life Crisis	51
4.3.1.1 Analisis Deskriptif	51
4.3.1.2 Kategorisasi Skor	52
4.3.2.1 Analisis Deskriptif	53
4.3.2.2 Kategorisasi Skor	54
4.3.3 Hasil Uji Asumsi	55
4.3.3.1 Uji Normalitas	55
4.3.3.2 Uji Linearitas	56
4.3.3.3 Uji Korelasi	56
4.3.3.4 Uji Heteroskedastisitas	57
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis	58
4.3.5 Hasil Analisis Pendukung	60
4.3.5.1 Tabulasi Silang	60
4.4 Pembahasan	64
4.5 Keterbatasan Penelitian	69
BAB V	
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Implikasi	70
5.3 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi quarter life crisis	45
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Social Provisions Scale	48
Tabel 3.3 Skala Rentang Jawaban	49
Tabel 3.4 Tabel Validitas Quarter Life Crisis	51
Tabel 3.5 Tabel Validitas Dukungan Sosial Teman Sebaya	53
Tabel 3.6 Tabel Reliabilitas Quarter Life Crisis	55
Tabel 3.7 Tabel Reliabilitas Dukungan Sosial Teman Sebaya	56
Tabel 3.8 Klasifikasi Koefisien Korelasi	57
Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Partisipan	59
Tabel 4.2 Gambaran Usia Partisipan	60
Tabel 4.3 Data Distribusi Domisili Partisipan	61
Tabel 4.4 Gambaran Pendidikan Terakhir Partisipan	61
Tabel 4.5 Gambaran Hubungan Partisipan	62
Tabel 4.6. Gambaran Ekonomi Partisipan	62
Tabel 4.7 Gambaran Status Bekerja Partisipan	63
Tabel 4.8 Data Deskriptif Quarter Life Crisis	65
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Quarter life Crisis	66
Tabel 4.10 Hasil Kategorisasi QLC	67
Tabel 4.11 Data Deskriptif Dukungan Sosial Teman Sebaya	67
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial Teman Sebaya	68
Tabel 4.13 Hasil Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya	69
Tabel 4.14 Data Uji Linearitas	70
Tabel 4.15 Hasil Uji Korelasi	72
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi / R Square	72
Tabel 4.17 Hasil Uji Signifikansi Parsial / Uji T	73
Tabel 4.18 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Quarter Life Crisis	74
Tabel 4.19 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Dukungan Sosial Teman Sebaya	75
Tabel 4.20 Tabulasi Silang Quarter Life Crisis dan Kondisi Ekonomi	75
Tabel 4.21 Tabulasi Silang Quarter Life Crisis dan Status Hubungan	76
Tabel 4.22 Tabulasi Silang Quarter Life Crisis dan Status Bekerja	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Analisis Menggunakan SPSS.....	88
Lampiran 2. Perizinan Alat Ukur.....	92
Lampiran 3. Item Alat Ukur.....	92
Lampiran 4. Uji Keterbacaana.....	98
Lampiran 5. Pengambilan Data.....	98
Lampiran 6. Lembar revisi.....	99
Lampiran 7. Riwayat Hidup.....	101

