

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP *QUARTER*  
*LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**



**Oleh:**

**NABILA AZANI**

**1125160726**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Psikologi

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2020**

## LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

**Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa  
Semester Akhir**

Nama Mahasiswa : Nabila Azani  
 Nomor Registrasi : 1125160726  
 Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 28 Juni 2020

**Pembimbing I**



**(Herdiyan Maulana, Ph.D)**

**NIP. 198212302009121003**



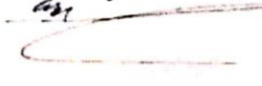

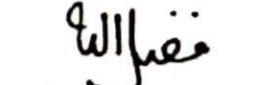
**Pembimbing II**



**(Vinna Ramadhanty Sy, S.Psi)**

**NIP. 8812680018**

### PANITIA SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo (Ketua Penguji)**		21 Agustus 2020
Dr. Lussy Dwiutami W., M.Pd. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Dr. R.A. Fadhallah, M. Si. (Anggota)****		21 Agustus 2020

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama :Nabila Azani

NIM :1125160726

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “ Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2020.
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, 18 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



(Nabila Azani)

## Motto dan Persembahan



**“Bukan Kesulitan yang Membuat Takut, Tetapi Ketakutan Itu yang Membuat Sulit”**

**-Ali bin Abi Thalib ra-**

Karya ilmiah ini dipersembahkan untuk orangtua saya yang telah begitu hebat dalam merawat, mendidik, dan membesarkan saya.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nabila Azani  
NIM : 1125160726  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty-free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*  
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 18 Juli 2020

Yang menyatakan

METERAI  
TEMPEL  
7A310AHF305763775  
6000  
ENAM RIBURUPIAH  
  
(Nabila Azani)





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 : Nabila Azani  
NIM : 1125160726  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : nabilaazani98@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 :

Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir

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, 5 September 2020

Penulis

(Nabila Azani)

NABILA AZANI

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS***  
**PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

**SKRIPSI**

**JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN  
PSIKOLOGI, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *non-probability* sampling, yaitu *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan untuk *quarter life crisis* merupakan adopsi dari alat ukur yang dibuat oleh Mutiara (2018) yang berlandaskan pada kuis Christine Hassler (2009). Sedangkan untuk instrumen kepercayaan diri merupakan adopsi alat ukur yang dibuat sendiri oleh Rasadi (2018) dengan berlandaskan teori kepercayaan diri positif Lauster (2003).

Analisis statistik yang digunakan adalah analisis korelasi pearson yang selanjutnya dilakukan analisis regresi. Hasilnya terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan *quarter life crisis*. Selain itu, ada pengaruh yang signifikan dengan kontribusi kepercayaan diri sebesar 50,2% terhadap *quarter life crisis*.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, *Quarter Life Crisis*.

NABILA AZANI

**THE EFFECT OF SELF CONFIDENCE TO THE *QUARTER LIFE CRISIS* IN  
FINAL SEMESTER STUDENTS**

*Undergraduate Thesis*

*Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Educational Psychology, State  
University of Jakarta, 2020.*

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the influence of self-confidence towards quarter life crisis for final semester college students. This research method uses quantitative method. The sampling method for this study is one of the non probability samplings, which is accidental sampling. The measuring instrument used is an adopted instrument made by Mutiara (2018) based on Christine Hassler's quiz (2009). Meanwhile, the measurement for self confidence variable is adopted from Rasadi (2018) based on positive self confidence theory by Lauster (2003).*

*The statistic analysis used in this research are pearson correlation analysis and regression analysis. The result shows that there is a relationship between self confidence and quarter life crisis, also quarter life crisis got influenced by self confidence in the amount of 50,2%.*

*Keywords: Self Confidence, Quarter Life Crisis.*



## KATA PENGANTAR

Ucapkan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang Maha Esa dan semesta alam atas segala rahmat dan karunianya, sehingga penelitian skripsi ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini, penulis ingin memberikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi, antara lain :

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M. Si., selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan III Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. phill. Zarina Akbar, M. Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku dosen pembimbing I atas kesediaannya membimbing dan selalu berusaha menyempatkan waktu kepada mahasiswa bimbingannya dalam memberikan informasi dan pengetahuan yang dibutuhkan sebagai bahan penulisan skripsi ini.
7. Ibu Vinna Ramadhanty Sy, S.Psi., selaku dosen pembimbing II atas kesediaannya membimbing dan selalu berusaha menyempatkan waktu kepada mahasiswa bimbingannya dalam memberikan informasi dan pengetahuan yang dibutuhkan sebagai bahan penulisan skripsi ini.
8. Seluruh dosen Universitas Negeri Jakarta, terima kasih untuk pengajaran, juga bimbingan.
9. Ibu Suryani dan Bapak M. Royan selaku kedua orangtua. Terima kasih untuk semua dukungan, serta kasih sayang yang selalu diberikan kepada Peneliti.

10. Teman-teman bintang, yaitu Nurlia Asari, Yuyun Rahman Purwati, Raden Roro Dyah Ayu P, Isabella Imani, Anisa Rizky Gustiana, dan Anggita Feby Nasution telah memberikan semangat satu sama lain dan saling bertukar pikiran terkait kebingungan dalam mengerjakan skripsi.

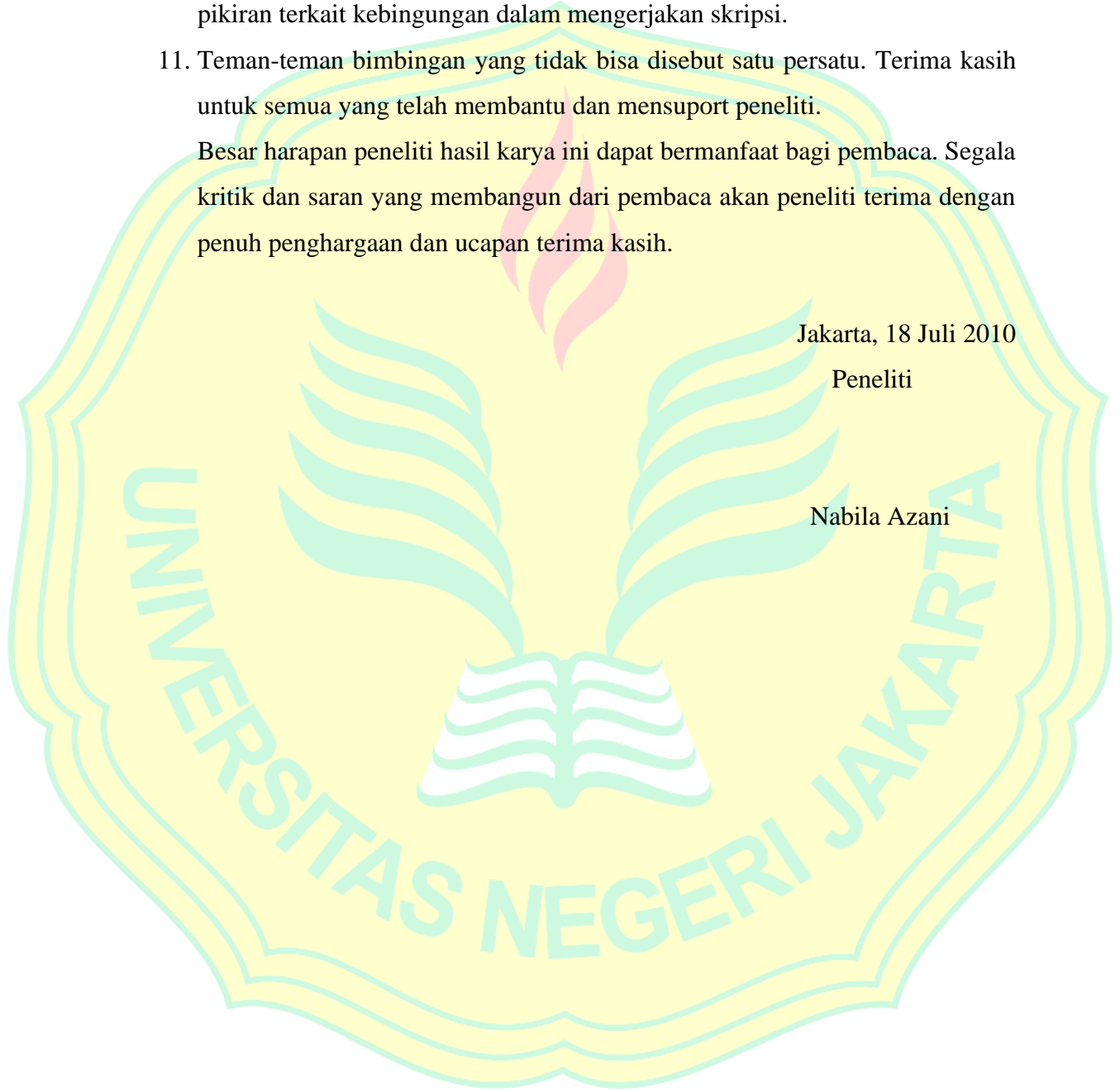
11. Teman-teman bimbingan yang tidak bisa disebut satu persatu. Terima kasih untuk semua yang telah membantu dan mensupport peneliti.

Besar harapan peneliti hasil karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca akan peneliti terima dengan penuh penghargaan dan ucapan terima kasih.

Jakarta, 18 Juli 2010

Peneliti

Nabila Azani



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK DARI UPT PERPUSTAKAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL DAN DIAGRAM</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1 <i>Quarter Life Crisis</i> .....	8
2.1.1 Ciri-Ciri Masa Dewasa Awal .....	9
2.1.2 Tipe Tahapan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	10
2.1.3 Area Permasalahan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	12
2.1.4 Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	14
2.1.5 Faktor-Faktor dan Cara Efektif Membimbing Seseorang yang Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
2.2 Kepercayaan Diri.....	17

2.2.1 Ciri-Ciri Kepercayaan Diri Positif .....	18
2.2.2 Faktor-Faktor Kepercayaan Diri .....	19
2.2.3 Kepercayaan Diri Tinggi dan Kepercayaan Diri Rendah.....	20
2.3 Pengaruh antara Kepercayaan Diri dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	21
2.4 Kerangka Konseptual/ Kerangka Pikiran .....	22
2.5 Hipotesis.....	22
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan.....	23

### **BAB III METODE PENELITIAN .....** **25**

3.1 Tipe Penelitian.....	25
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	25
3.2.1 Definisi Konseptual.....	25
3.2.1.1 <i>Quarter Life Crisis</i> .....	25
3.2.1.2 <i>Kepercayaan Diri</i> .....	26
3.2.2 Definisi Operasional.....	26
3.2.2.1 <i>Quarter Life Crisis</i> .....	26
3.2.2.2 <i>Kepercayaan Diri</i> .....	27
3.3 Populasi dan Sampel .....	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	28
3.4.1 Instrument Penelitian.....	28
3.4.2 Tujuan dari Instrument Penelitian.....	30
3.4.3 Dasar Teori yang digunakan Instrumen .....	30
3.4.4 Reliabilitas dan Validitas Instrumen .....	31
3.4.4.1 <i>Quarter Life Crisis</i> .....	31
3.4.4.2 <i>Kepercayaan Diri</i> .....	33
3.4.5 Kisi-Kisi Skala Instrumen Final.....	35
3.4.5.1 <i>Quarter Life Crisis</i> .....	35
3.4.5.2 <i>Kepercayaan Diri</i> .....	37
3.4.6 Penskorangan .....	39
3.4.7 Prosedur Pengumpulan Data .....	40
3.5 Analisis Data .....	40

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
4.1 Gambaran Mahasiswa Semester Akhir .....	42
4.2 Prosedur Penelitian.....	44
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	44
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	44
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	45
4.3.1 Analisis Statistik Deskriptif .....	45
4.3.2 Uji Hipotesis.....	47
4.4 Pembahasan .....	52
4.4.1 Ada Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	52
4.4.2 Ada Pengaruh antara Kepercayaan Diri dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	54
4.4.3 Dimensi yang Paling Berpengaruh Dilihat dari Rata-Rata Skor Total .....	55
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	55
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
5.1 Kesimpulan .....	56
5.2 Implikasi .....	56
5.3 Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>



## DAFTAR TABEL DAN DIAGRAM

Tabel 1. Kepercayaan Diri Tinggi Dan Kepercayaan Diri Rendah .....	20
Tabel 2. Instrumen <i>Quarter Life Crisis</i> .....	29
Tabel 3. Instrumen Kepercayaan Diri .....	30
Tabel 4. Uji Reliabilitas <i>Quarter Life Crisis</i> .....	31
Tabel 5. Kategori Koefisien Reliabilitas Guilford .....	32
Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Uji Validitas <i>Quarter Life Crisis</i> .....	33
Tabel 7. Uji Reliabilitas Kepercayaan Diri .....	33
Tabel 8. Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Kepercayaan Diri .....	34
Tabel 9. Kisi-Kisi Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	35
Tabel 10. Kisi-Kisi Skala Kepercayaan Diri.....	37
Tabel 11. Norma Skor Skala Likert .....	39
Tabel 12. Jumlah Mahasiswa Sesuai Usia .....	42
Tabel 13. Skor Rata-Rata Dimensi Kepercayaan Diri .....	46
Tabel 14. Skor Rata-Rata Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	46
Tabel 15. Uji Asumsi Normalitas.....	47
Tabel 16. Uji Analisis Korelasi Pearson.....	49
Tabel 17. Uji Analisis Regresi .....	50
Tabel 18. Kontribusi Kepercayaan Diri terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> .....	51

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1. Jumlah Mahasiswa Sesuai Gender .....	43
Diagram 2. Mahasiswa yang juga Bekerja.....	43
Diagram 3. Uji Asumsi Outliers.....	48
Diagram 4. Uji Hubungan Linear.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Kuesioner <i>Quarter Life Crisis</i> .....	62
Kuesioner Kepercayaan Diri .....	63
Hasil Uji Validitas Kepercayaan Diri .....	64
Hasil Uji Validitas <i>Quarter Life Crisis</i> .....	65
Uji Reliabilitas Kepercayaan Diri dan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	66
Uji Normalitas.....	66
Hasil Analisis Pearson .....	66
Hasil Analisis Regresi.....	66

