



**HUBUNGAN *LONELINESS* DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER*
LIFE CRISIS PADA GENERASI Z DI JABODETABEK**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana
(S1) Pada Program Studi Psikologi**

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Oleh:

Muhammad Ridho Hasan

46118010125

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2022

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ridho Hasan
NIM : 46118010125
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Loneliness* dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z di Jabodetabek

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberi izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan laporan magang/skripsi/tesis/disertasi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 September 2022

Yang menyatakan,



Muhammad Ridho Hasan

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Tugas Akhir ini:

Judul : **Hubungan *Loneliness* dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z di Jabodetabek**
Nama : Muhammad Ridho Hasan
NIM : 46118010125
Program Studi : Psikologi
Tanggal : 24 September 2022

Merupakan hasil studi penelitian lapangan dan karya saya sendiri dengan bimbingan dari Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya Ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 24 September 2022



Muhammad Ridho Hasan

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Hubungan *Loneliness* dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z di Jabodetabek

Nama : Muhammad Ridho Hasan

NIM : 46118010125

Program Studi : S1 Psikologi

Tanggal Sidang : 13 September 2022

Pembimbing



Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

PSI 07210340



Please Scan QR Code
Verify

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “**Hubungan Loneliness dan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Generasi Z di Jabodetabek**” telah diajukan pada Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 13 September 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 13 September 2022

Penguji 1



Popi Avati, M.Psi., Psikolog

Sidang Skripsi



Penguji 2



Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog

UNIVERSITAS
Pembimbing
MERCU BUANA



Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si

PSI 07210340



Please Scan QR Code
Verify

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini yang berjudul “Hubungan *Loneliness* dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z di Jabodetabek”. Tugas Akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi prasyarat dalam memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Dalam penulisan Tugas Akhir ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada banyak pihak yang telah membimbing dan membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Dengan demikian pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc, selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Dr. Arie Suciyanasriyanto, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, memberi dukungan serta memberikan banyak ilmu baru dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat selesai dengan baik.
6. Terimakasih banyak untuk Ibu Dra. Nuryanah selaku orang tua yang saya hormati dan sayangi.
7. Rekan-rekan terbaik dalam hidup saya, Nada, Natasya, Adira, dan Dhindhha yang sudah banyak membantu selama proses penyusunan tugas akhir ini.
8. Teman-teman seperbimbingan saya, Nadia, Daffa, Tatas dan Sarah yang sudah membantu penyusunan tugas akhir ini.

9. Seluruh pihak yang terlibat yang berbaik hati membantu dalam pengisian kuesioner dan penyebaran *google form*. Terimakasih atas waktu yang sudah diluangkan.

10. Terimakasih untuk diri saya sendiri, yang selalu kebersamai tiap suka dan duka dalam perjalanan hidup yang amat sangat rumit.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak sekali kekurangan yang ada. Penulis harap Tugas Akhir ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin.

Jakarta, 5 September 2022



Muhammad Ridho Hasan



HUBUNGAN *LONELINESS* DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA GENERASI Z DI JABODETABEK

Muhammad Ridho Hasan

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan salah satu fase krisis dalam kehidupan manusia yang memengaruhi generasi z khususnya pada permasalahan psikologis seperti kesepian. Kesepian atau *Loneliness* merupakan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, dan tidak berharga hingga menyebabkan individu sulit untuk membangun hubungan sosial dengan orang lain. Kemampuan *self efficacy* adalah kemampuan individu dalam meyakini kemampuan atas dirinya dalam mengatasi situasi dan problematika tertentu hingga mampu menghasilkan sebuah hasil. Maka dari itu, *self efficacy* dibutuhkan oleh generasi z dalam mengatasi *loneliness* dan *quarter life crisis* yang dirasakan. Generasi z dengan *self efficacy* yang baik dengan cermat akan mendesain tindakan-tindakan yang diperlukan guna mendukung dirinya keluar dari permasalahan hingga meraih jalan keluar dan tujuan yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Desain penelitian pada penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode analisis korelasi dengan teknik *non-probability sampling*. Subjek penelitian ini terdiri atas generasi z di Jabodetabek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* berpengaruh negatif dengan *quarter life crisis*, sedangkan *self efficacy* berpengaruh positif dengan *quarter life crisis*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk berbagai pihak guna dijadikan sebagai referensi tambahan tentang fenomena *quarter life crisis*.

Kata Kunci: *Loneliness*, *Self Efficacy*, *Quarter Life Crisis*, Generasi Z

***THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND SELF EFFICACY
WITH QUARTER LIFE CRISIS OF Z GENERATION IN JABODETABEK***

Muhammad Ridho Hasan

Faculty of Psychology, Mercu Buana University

ABSTRACT

Quarter life crisis is one of human crisis in life that affects z generation especially on psychological problems such as loneliness. Loneliness is a feeling of sadness, depression, lack of enthusiasm, and worthlessness that caused people hard to be in social relationships with the others. Self efficacy is an ability of individuals to believe themselves in overcome certain situations and problems to be able to gain result. Therefore, self efficacy is needed to overcome loneliness and quarter life crisis. People with good self-efficacy will cleverly design the actions needed to support themselves out of problems to reach solutions and achieve goals. Aim of this study is to determine whether there is a relationship between loneliness and self efficacy with quarter life crisis. The research design of this study is correlational quantitative, with correlation analysis method and non-probability sampling technique. The subjects consist of z generation domiciled in Jabodetabek. The result showed that loneliness has negative effect on quarter life crisis, while self efficacy has positive effect. Researcher hope this research could be a reference for future research regarding the quarter life crisis phenomenon.

Keywords: *Loneliness, Self Efficacy, Quarter Life Crisis, Z Generation*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ii
PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.2. Manfaat Praktis	7
BAB II.....	8
LANDASAN TEORI	8
2.1. <i>Loneliness</i>	8
2.1.1. Definisi <i>Loneliness</i>	8
2.1.2. Aspek <i>Loneliness</i>	9
2.1.3. Faktor-faktor <i>Loneliness</i>	9
2.2. <i>Self Efficacy</i>	10
2.2.1. Definisi <i>Self Efficacy</i>	10
2.2.2. Dimensi <i>Self Efficacy</i>	11
2.3. <i>Quarter Life Crisis</i>	12
2.3.1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	12
2.3.2. Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2.3.3. Faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	16
2.4. Generasi Z.....	17
2.5. Penelitian Terdahulu	18
2.6. Dinamika Penelitian.....	23
2.7. Kerangka Penelitian	25
2.8. Hipotesis	25
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN	26
3.1. Desain Penelitian	26

3.2. Definisi Operasional	26
3.2.1. <i>Loneliness</i>	26
3.2.2. <i>Self Efficacy</i>	27
3.2.3. <i>Quarter Life Crisis</i>	27
3.3. Populasi dan Sampel	28
3.3.1. Populasi	28
3.3.2. Sampel	28
3.4. Teknik Sampling	29
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.6. Instrumen Penelitian	29
3.7. Teknik Validitas dan Reliabilitas Data	33
3.8. Uji Asumsi Klasik.....	38
3.8.1. Uji Normalitas	38
3.9. Uji Hipotesis	39
3.9.1. Uji Korelasi.....	39
3.10. Tahap Analisis Data	39
3.10.1. Pengelolaan Data	39
3.10.2. Pembahasan	39
BAB IV	40
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1. Gambaran Data Penelitian	40
4.1.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
4.1.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	40
4.1.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal	41
4.1.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	41
4.1.5. Karakteristik Responden Berdasarkan Status.....	42
4.2. Hasil Analisis Deskriptif.....	43
4.2.1. Analisis Data Deskriptif <i>Loneliness</i>	43
4.2.2. Analisis Data Deskriptif <i>Self Efficacy</i>	44
4.2.3. Analisis Data Deskriptif <i>Quarter Life Crisis</i>	45
4.3. Uji Asumsi Klasik.....	47
4.3.1. Uji Normalitas.....	47
4.3.2. Uji Linearitas	47
4.3.2.1. Uji Linearitas <i>Loneliness</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	47
4.3.2.2. Uji Linearitas <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	48
4.4. Uji Hipotesis	48
4.4.1. Uji Korelasi antar Variabel	48
4.4.2. Uji Korelasi Antar Dimensi	49
4.5. Pembahasan.....	51
BAB V.....	55

KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1. Kesimpulan	55
5.2. Keterbatasan Penelitian.....	55
5.3. Saran	56
5.3.1. Saran Teoritis	56
5.3.2. Saran Praktis	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	60



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Sampel	29
Tabel 3.2 Blue Print Skala Loneliness	30
Tabel 3.3 Blue Print Skala Self Efficacy	30
Tabel 3.4 Blue Print Skala Quarter Life Crisis	33
Tabel 3.5 Validitas Skala Loneliness	35
Tabel 3.6 Validitas Skala Self Efficacy	35
Tabel 3.7 Validitas Skala Quarter Life Crisis	36
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas	37
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan	41
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	42
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Status	42
Tabel 4.6 Hasil Analisis Data Deskriptif Loneliness	43
Tabel 4.7 Kategorisasi Skala Loneliness	43
Tabel 4.8 Hasil Analisis Data Deskriptif Self Efficacy	44
Tabel 4.9 Kategorisasi Skala Self Efficacy	45
Tabel 4.10 Hasil Analisis Data Deskriptif Quarter Life Crisis	45
Tabel 4.11 Kategorisasi Skala Quarter Life Crisis	46
Tabel 4.12 Uji Normalitas.....	47
Tabel 4.13 Uji Linearitas Loneliness dengan Quarter Life Crisis.....	48
Tabel 4.14 Uji Linearitas Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis.....	48
Tabel 4.15 Uji Korelasi Loneliness dan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis	48
Tabel 4.16 Uji Korelasi Antar Dimensi Loneliness dengan Quarter Life Crisis	49
Tabel 4.17 Uji Korelasi Antar Dimensi Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Paradigma Penelitian.....	25
--------------------------------------	----