



**HUBUNGAN ANTARA *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**SKRIPSI**

**SUKMA DEWI PUTRI SUWARGI**

**46118210023**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2023**



**HUBUNGAN ANTARA *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
sarjana**

**SUKMA DEWI PUTRI SUWARGI**

**46118210023**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2023**

i

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

### HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sukma Dewi Putri Suwargi  
NIM : 46118210023  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Studi : Hubungan Antara *Quarter Life Crisis* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa tingkat akhir Universitas Mercu Buana.

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 12 Januari 2023



Sukma Dewi Putri Suwargi

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

#### HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Sukma Dewi Putri Suwargi  
NIM : 46118210023  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara Quarter Life Crisis dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Mercu Buana

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Nursakinah Oktaviana Sasmita, M.Si  
NIDN : 0310108704  
Ketua Penguji : Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si  
NIDN : 0312047205  
Penguji : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0315099102

*Nursakinah*

*Setiawati*

*Prahastia*

Jakarta, 12 Januari 2023  
Mengetahui,

Dekan **UNIVERSITAS** Ketua Program Studi

*Setiawati* *Kurnia*  
**MERCU BUANA**  
(Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si) (Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210423



Please Scan QR Code Verify



## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan laporan skripsi ini. Laporan skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana/Program Pascasarjana Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa akan sangat berat bagi saya untuk menyelesaikan laporan skripsi ini tanpa bantuan dan arahan dari berbagai pihak selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi. Sebagai hasilnya, saya ingin berterima kasih kepada:

1. Prof.Dr.Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Dr. Setiawati Intan Savitri, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Karisma Riskinanti, M.Psi., Psi selaku Ketua Program Studi.
4. Nursakinah Oktaviana Sasmita, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing, terima kasih penulis ucapkan atas arahan dan bimbingan serta dukungan dari segi waktu dan tenaga yang diberikan selama proses bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Erna Multahada, S.HI., S.Psi., M.Si selaku Dosen Reviewer yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan skripsi ini.
6. Riezka Awaliah, M.Psi., Psi selaku *Expert Judgement* yang telah memberikan penilaian dan saran dalam penyusunan alat ukur pada penulisan skripsi ini.
7. Orang tua penulis yang telah memberikan semangat, doa, dan motivasi pada penulis dalam penyusunan tugas akhir. Terima kasih telah menjadi kekuatan

dan inspirasi penulis untuk tetap semangat dan kuat dalam menjalani kehidupan dan juga menyelesaikan skripsi ini.

8. Terima kasih untuk Adik penulis Radian Tirta Suwargi yang telah memberikan semangat, doa, dan motivasi serta menjadi tempat keluh kesah penulis dalam penyusunan tugas akhir.
9. Terima kasih penulis ucapkan kepada responden yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini, dan telah meluangkan waktu dan pikiran untuk mengisi kuesioner sehingga penulis dapat informasi dengan sangat baik.
10. Terima kasih kepada Ezra, Nanda, Nursyva, Rosita, Salsa, Teuku selaku sahabat penulis yang telah membantu dan memberikan semangat, dukungan, dan menjadi teman diskusi penulis saat penulis merasa kesulitan sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih atas bantuan, dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta,.....

Sukma Dewi Putri Suwargi

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

### HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Sukma Dewi Putri Suwargi

NIM : 46118210023

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara *Quarter Life Crisis* dengan  
Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa tingkat akhir  
Universitas Mercu Buana.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan 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.

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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Januari 2023



Sukma Dewi Putri Suwargi

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II .....</b>	<b>10</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
2.1 Prokrastinasi Akademik.....	10



2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.2 Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik .....	11
2.1.3 Ciri atau Karakteristik Prokrastinasi Akademik .....	12
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	13
2.2 <i>Quarter Life Crisis</i> .....	13
2.2.1 Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	13
2.2.2 Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	19
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	19
2.3 Literatur Review .....	21
2.4 Hubungan <i>Quarter Life Crisis</i> dengan Prokrastinasi Akademik.....	31
2.5 Kerangka Berfikir dan Hipotesa Penelitian .....	33
<b>BAB III</b> .....	<b>35</b>
<b>METODELOGI PENELITIAN</b> .....	<b>35</b>
3.1 Desain Penelitian .....	35
3.2 Variabel Penelitian .....	35
3.2.1 Definisi Operasional .....	35
3.3 Populasi .....	36
3.4 Sampel .....	36
3.5 Prosedur Penelitian .....	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	37
3.6.1 Alat Ukur/Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	38

3.6.2 Alat Ukur/Skala Prokrastinasi Akademik.....	41
3.6.3 Skoring.....	43
3.7 Validitas dan Reliabilitas .....	43
3.7.1 Uji Validitas <i>Expert Judgement</i> .....	43
3.7.2 Uji Validitas.....	44
3.7.3 Uji Reliabilitas .....	52
3.7.4 Uji Reliabilitas <i>Field Study</i> .....	54
3.8 Metode Analisis Data .....	55
<b>BAB IV .....</b>	<b>56</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
4.1 Deskripsi Responden .....	56
4.2 Uji Analisis Deskriptif.....	59
4.2.1 Uji Analisis Deskriptif <i>Quarter Life Crisis</i> .....	59
4.2.2 Uji Analisis Deskriptif Prokrastinasi Akademik .....	60
4.3 Uji Asumsi Klasik .....	61
4.3.1 Uji Normalitas.....	61
4.4 Uji Hipotesis .....	63
4.4.1 Uji Kolerasi.....	63
4.5 Uji Beda Berdasarkan Demografis .....	63
4.5.1 Uji One Way Anova .....	63
4.5.2 Uji Independent Sampe T-Test.....	63

4.6 Pembahasan .....	64
<b>BAB V.....</b>	<b>72</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Keterbatasan .....	72
5.3 Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>85</b>



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Literatur Review .....	21
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> (sebelum <i>tryout</i> ) .....	39
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi Akademik (sebelum <i>tryout</i> ).....	42
Tabel 3.3 Skoring Item.....	43
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> dan Prokrastinasi Akademik Melalui <i>Expert Judgement</i> .....	44
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> (hasil <i>tryout</i> ) .....	46
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> (setelah <i>tryout</i> ).....	47
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Prokrastinasi Akademik (hasil <i>tryout</i> ) .....	50
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Prokrastinasi Akademik (setelah <i>tryout</i> ).....	51
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas <i>Pilot Study</i> .....	54
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas <i>Field Study</i> .....	54
Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia & Jenis Kelamin.....	56
Tabel 4.2 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Fakultas .....	57
Tabel 4.3 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Angkatan .....	58
Tabel 4.4 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Semester .....	58
Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	59
Tabel 4.6 Kategorisasi skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	59



Tabel 4.7 Hasil Analisis Deskriptif Skala Prokrastinasi Akademik .....	60
Tabel 4.8 Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik .....	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi.....	63
Tabel 4.10 Uji Anova <i>Quarter Life Crisis</i> .....	64
Tabel 4.11 Uji Anova Prokrastinasi Akademik .....	65
Tabel 4.12 Uji Independent Sample T-Test Jenis Kelamin dengan Quarter Life Crisis dan Prokrastinasi Akademik.....	67



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Hasil Uji Normalitas Q-Q Plot <i>Quarter Life Crisis</i> .....	62
Gambar 4.2 Hasil Uji Normalitas Q-Q Plot Prokrastinasi Akademik .....	62



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel (Uji Pilot) .....	86
Lampiran 2 Hasil Analisis Aitem dan Uji Reliabilitas ( <i>Field Study</i> ).....	90
Lampiran 3 Uji Deskriptif dan Kategorisasi .....	94
Lampiran 4 Uji Asumsi Klasik .....	96
Lampiran 5 Uji Hipotesis .....	97
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian.....	98
Lampiran 7 Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur melalui <i>Expert Judgemen</i> .....	104
Lampiran 8 Data Penelitian Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	155
Lampiran 9 Data Penelitian Variabel Prokrastinasi Akademik .....	158



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA