



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN *ALEXITHYMIA* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
*EMERGING ADULT***



SKRIPSI

GHINA AZZAHRA SALSABILA

UNIVERSITAS
46119110061

MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN *ALEXITHYMIA* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
*EMERGING ADULT***



SKRIPSI

GHINA AZZAHRA SALSABILA

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam penelitian untuk memenuhi Tugas Akhir ini:

Judul : Hubungan *Alexithymia* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada *Emerging Adult*

Nama : Ghina Azzahra Salsabila

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 24 Mei 2024

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

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar ke sarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahan yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Bogor, 19 April 2024



Ghina Azzahra Salsabila

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Ghina Azzahra Salsabila
NIM : 46119110061
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Alexithymia Dengan Quarter Life Crisis Pada Emerging Adult

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:


Pembimbing : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098203

()

Ketua Penguji : Yenny, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0324048702

()

Penguji 1 : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315068006

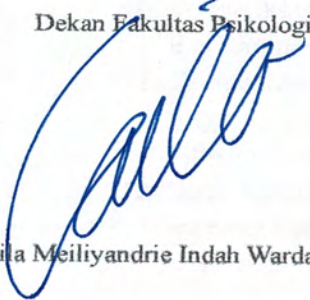
()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA


Jakarta, 30 Mei 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi, pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandre Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenni, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskianti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris 1 Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., selaku Sekretaris 2 Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
7. Terima kasih kepada Ibu Dr. Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah sabar memberikan arahan dan memberikan banyak ilmu baru dalam penulisan skripsi ini sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Terima kasih kepada seluruh Dosen dan Staff Akademik Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
9. Terima kasih kepada kedua ibu saya tercinta, yang telah mendoakan, memberikan dukungan, kasih sayang, kepercayaan, semangat, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Terima kasih kepada teman seperjuangan di dalam kampus dan teman-teman di luar kampus yang selalu mengajak healing saya di saat sedang burnout.
11. Terima kasih juga untuk teman-teman seperjuangan mahasiswa Fakultas Psikologi Reguler 2 Universitas Mercu Buana angkatan 35 yang saling memberikan informasi serta saling memberikan semangat.
12. Serta semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, yang selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan berbagai ilmu pengetahuan dan saran dalam proses penelitian ini hingga selesai.

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

Bogor, 19 April 2024

Ghina Azzahra Salsabila



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

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

Judul : Hubungan *Alexithymia* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada *Emerging Adult*
Nama : Ghina Azzahra Salsabila
NIM : 46119110061
Program : Program Studi Psikologi

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Bogor, April 2024

Yang menyatakan


Ghina Azzahra Salsabila

ABSTRAK

Alexithymia dapat diibaratkan sebagai kondisi di mana aktivitas emosional seseorang terpengaruh, sehingga individu yang mengalaminya mungkin tampak kurang responsif terhadap lingkungan sekitarnya. *Quarter life crisis* terjadi pada awal masa dewasa, kira-kira antara usia 20 hingga 35 tahun. *Quarter life crisis* saat ini menempatkan individu pada situasi yang sulit, yang seringkali menyebabkan krisis emosional dan berkontribusi pada perasaan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara *alexithymia* dan *quarter life crisis*. Sampel pada penelitian ini adalah 400 responden. Hasil pada penelitian ini ialah terdapat hubungan *alexithymia* dengan *quarter life crisis* pada emerging adult dengan derajat korelasi yang dihasilkan berada pada kategori lemah.

Kata Kunci: *Alexithymia, Quarter Life Crisis*



ABSTRACT

Alexithymia can be thought of as a condition in which a person's emotional activity is affected, so that the individual who experiences it may appear less responsive to the surrounding environment. Quarter life crisis occurs in early adulthood, approximately between the ages of 20 and 35 years. The current quarter life crisis places individuals in a difficult situation, which often causes an emotional crisis and contributes to feelings of anxiety. The aim of this study was to identify the relationship between alexithymia and quarter life crisis. The sample in this study was 400 respondents. The results of this study are that there is a relationship between alexithymia and quarter life crisis in emerging adults with the resulting correlation being in the weak category.

Keywords: Alexithymia, Quarter Life Crisis



DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | vi |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| BAB I LATAR BELAKANG | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Penelitian | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 6 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 7 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 8 |
| 2.1 <i>Quarter Life Crisis</i> | 8 |
| 2.2 Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> | 9 |
| 2.3 <i>Alexithymia</i> | 15 |
| 2.4 Penelitian Terdahulu | 17 |
| 2.5 Dinamika Antar Variabel | 26 |
| 2.6 Kerangka Konseptual | 27 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 28 |
| 3.1 Jenis Penelitian | 28 |
| 3.2 Variabel Penelitian | 28 |
| 3.3 Populasi dan Teknik Sampling | 28 |
| 3.4 Definisi Operasional | 29 |

| | | |
|---|----------------------------------|-----------|
| 3.5 | Teknik Pengumpulan Data..... | 29 |
| 3.6 | Alat Ukur Penelitian | 29 |
| 3.7 | Validitas dan Reliabilitas | 33 |
| 3.8 | Analisis Data..... | 35 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | | 36 |
| 4.1. | Hasil Penelitian..... | 36 |
| 4.2. | Pembahasan | 44 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | | 48 |
| 5.1 | Kesimpulan..... | 48 |
| 5.2 | Saran | 48 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 50 |
| LAMPIRAN..... | | 53 |



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu..... | 17 |
| Tabel 3. 1 Ukuran Sampel..... | 28 |
| Tabel 3. 2 Blue Print Quarter Life Crisis | 30 |
| Tabel 3. 3 Blue Print Alexithymia..... | 32 |
| Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas | 34 |
| Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin | 36 |
| Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia..... | 36 |
| Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Domisili | 37 |
| Tabel 4. 4 Gambaran Alexithymia Pada Emerging Adult | 37 |
| Tabel 4. 5 Gambaran Quarter Life Crisis Pada Emerging Adult..... | 38 |
| Tabel 4. 6 Hasil Uji Korelasi..... | 39 |
| Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Variabel | 40 |
| Tabel 4. 8 Hasil Uji Independent Sample T Test Jenis Kelamin | 41 |
| Tabel 4. 9 Hasil Uji Independent Sample T Test Domisili..... | 42 |
| Tabel 4. 10 Hasil Uji Independent Sample T Test Usia | 43 |

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual | 27 |
|---------------------------------------|----|

