



**GAMBARAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA WANITA USIA
*EMERGING ADULT***

TUGAS AKHIR

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

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

Oleh :

Widya Sulistia

46117210008

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

2021

OVERVIEW OF *QUARTER LIFE CRISIS* IN WOMEN THE AGE OF *EMERGING ADULT*

Widya Sulistia

Fatma Nur Aqmarina, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Mercu Buana University

Abstract

A quarter life crisis is an episode of crisis in an individual's life at the age of 20-29 years with a new adult life stage. A quarter life crisis in an individual's life tends to occur when the individual aims to find self-identity and tries to get out of the life crisis period at a new adult life stage. Quarter life crises include periods of transition from academia to the real world, usually occurring in their twenties and being the single most concentrated period in which individuals relentlessly question the future. In the developmental stage of emerging adulthood, changes occur in the individual from the transition from adolescence to adulthood, from these changes, a new period of life has developed between adolescence and young adulthood. Emerging adulthood can cause a variety of anxiety and increased anxiety, depression, and problems, as well as great worries about one's future. This study was conducted to determine the description of the quarter life crisis at the age of emerging adults. The subjects in this study were three people who experienced firsthand the quarter life crisis at the age of emerging adults. The type of research used in this study is qualitative by using interview techniques accompanied by interview guidelines. Validation of the data used by using time triangulation. The results of this study indicate that the three subjects experienced four phases of the quarter life crisis with different conditions experienced by each subject, the three subjects also experienced forms of the quarter life crisis with different conditions, and the three subjects also experienced five internal factors and three external factors with different conditions experienced by each subject.

Keywords: Quarter life crisis, emerging adulthood, identity crisis

GAMBARAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA WANITA USIA *EMERGING ADULT*

Widya Sulistia

Fatma Nur Aqmarina, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Universitas Mercu Buana

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada usia *emerging adult*. *Quarter life crisis* atau krisis kehidupan seperempat merupakan sebuah episode krisis dalam kehidupan individu pada usia 20-29 tahun dengan tahap kehidupan dewasa baru meliputi masa-masa transisi dari dunia akademis ke dunia nyata, biasanya hal ini terjadi pada usia dua puluhan dan menjadi satu-satunya periode paling terkonsentrasi dimana individu tanpa henti mempertanyakan akan kehidupan masa depan. Pada tahap perkembangan *emerging adulthood* terjadi perubahan dalam diri individu dari transisi remaja menuju dewasa, dari perubahan-perubahan ini, suatu periode baru perjalanan hidup telah berkembang antara masa remaja dan dewasa muda. Masa dewasa yang baru muncul dapat menimbulkan berbagai kecemasan dan meningkatnya kecemasan, depresi, dan masalah, serta kekhawatiran besar tentang masa depan seseorang. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang yang mengalami secara langsung mengenai *quarter life crisis* pada usia *emerging adult*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan teknik wawancara disertai dengan pedoman wawancara. Validasi data yang digunakan dengan menggunakan triangulasi waktu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subyek mengalami empat fase *quarter life crisis* dengan kondisi yang dialami berbeda-beda tiap subyek, ketiga subyek juga mengalami bentuk-bentuk *quarter life crisis* dengan kondisi yang berbeda-beda, serta ketiga subyek juga mengalami lima faktor internal dan tiga faktor eksternal dengan kondisi yang dialami berbeda-beda tiap subyek.

Kata Kunci : Quarter life crisis, emerging adulthood, krisis identitas.

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Gambaran *Quarter Life Crisis* Pada Wanita Usia *Emerging Adult*

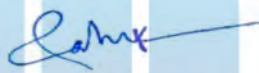
Nama : Widya Sulistia

NIM : 46117210008

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 13 September 2021

Pembimbing



(Fatma Nur Aqmarina , S.Psi, M.Psi., Psikolog)

Mengesahkan

U N I V E R S I T A S

MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi



(Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si)

(Irma Himmayatul Aliyyah, M.Psi.,Psi)

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Gambaran *Quarter Life Crisis* Pada Wanita Usia *Emerging Adult*”, telah diajukan sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada 13 September 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi.

Jakarta, 13 September 2021

Sidang Skripsi

Ketua Sidang

Penguji



(Erna Risnawati, S.Psi., M.Si.)



(Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog)

Pembimbing



(Fatma Nur Aqmarina, S.Psi., M.Psi Psikolog)

LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

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

Judul : Gambaran *Quarter Life Crisis* Pada Wanita Usia *Emerging Adult*

Nama : Widya Sulistia

NIM : 46117210008

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 13 September 2021

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 kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengelolaannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 13 September 2021

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Widva Sulistia

46117210008

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang selalu memberikan rahmat, dan anugerah kepada penulis dalam rangka menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Gambaran *Quarter Life Crisis* Pada Usia *Emerging Adult* . Karya tugas akhir ini disusun guna diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini belum bisa dikatakan sempurna sepenuhnya, karena keterbatasan penulis dalam hal pengetahuan, kemampuan, pengalaman dan juga waktu. Namun, menjadi harapan besar bagi penulis bila tugas akhir ini dapat memberikan sumbangsih dalam ilmu pengetahuan dan menjadi suatu karya yang dapat bernilai lebih dan bermanfaat.

Dalam menyusun tugas akhir ini penulis merasa bersyukur atas segala bentuk dukungan dan dorongan serta bimbingan dan arahan dari berbagai pihak yang telah membantu dalam terselesaikannya tugas akhir penulis dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan anugerah yang telah diberikan, terutama anugerah kehidupan yang telah diberikan kepada saya selama hidup ini.
2. Mengucapkan berterima kasih kepada diri saya sendiri yang tetap melanjutkan hidup meskipun banyak rintangan dan kebahagiaan yang dihadapi dan selalu berjuang untuk tetap maju dan bertahan untuk melewati kehidupan hingga sampai pada masa seperti sekarang ini.

3. Ibu saya, yang telah melahirkan saya dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, serta pengorbanan, doa, dan harapan yang selalu diberikan kepada saya, hingga saya bisa seperti sekarang ini
4. Ayah saya, atas segala pengorbanan, doa, harapan dan keyakinan sehingga saya dapat menggapai apa yang saya inginkan dan saya cita citakan.
5. Marlina Agafia adik saya yang berumur 2 tahun yang selalu memberikan canda tawa serta penuh warna sehingga hidup saya tidak merasa kosong.
6. Kepada pacar saya yang selalu memberikan dukungan serta membantu saya dalam perkuliahan serta menjadi pendamping hidup ketika masa dewasa hingga nanti jika menikah.
7. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, SP., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
8. Ibu Irma Himmayatul Aliyyah, M.Psi., Psi Selaku Kepala Prodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
9. Ibu Karisma Riskinanti, S.Psi, M.Psi, Psikolog sebagai Sekretaris Program Studi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan arahan selama kuliah dan tugas akhir
10. Ibu Fatma Nur Aqmarina, S.Psi, M.Psi., Psikolog, sebagai Dosen Pembimbing saya yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga proses penelitian dan penyusunan tugas akhir dapat berjalan dengan baik dan memberikan saran serta menerima kritik dan saran diterima dengan baik.

11. Ibu Dina Syakina S.Si, M.Si sebagai dosen pembimbing akademik serta dosen reviewer tugas akhir yang telah memberikan berbagai masukan serta saran.
 12. Kepada ketiga Subyek FH, JF, SA yang telah bersedia untuk menjadi Subyek penelitian dan menceritakan pengalamannya
 13. Kepada teman dekat saya Erin, Mega, Sekar, yang selalu memberikan dukungan dan mendengarkan keluh kesah saya selama skripsian
 14. Kepada teman dekat saya Lintang yang selalu menjadi teman cerita selama kuliah dan memberikan motivasi
 15. Kepada teman-teman yang berada di kontak whatsapp saya yang selalu memberikan saran serta masukan.
- Akhir kata saya ucapkan banyak terima kasih

Penulis

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Widya Sulistia

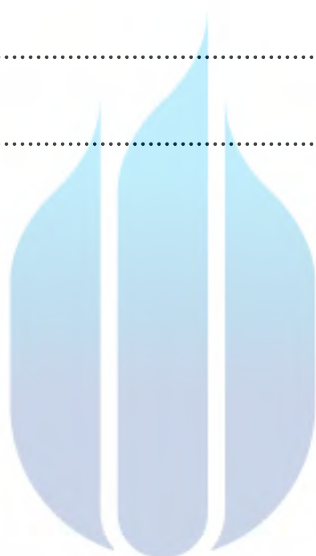
46117210008

DAFTAR ISI

Abstract	i
Abstrak	ii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 Pendahuluan	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 <i>Quarter Life Crisis</i>	12
2.1.1 Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	12
2.1.2 Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	13

2.1.3	Bentuk <i>Quarter Life Crisis</i>	18
2.1.4	Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	19
2.2	<i>Emerging Adulthood</i>	29
2.2.1	Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	29
2.2.2	Perkembangan Sosial Kognitif <i>Emerging Adulthood</i>	31
2.5	<i>Quarter Life Crisis</i> Pada Usia <i>Emerging Adult</i>	33
BAB III METODE PENELITIAN.....		36
3.1	Jenis Pendekatan Penelitian.....	36
3.2	Fokus Penelitian	38
3.3	Subyek Penelitian	38
3.4	TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	38
3.5	Alat Pengumpulan Data.....	39
3.6	Instrumen Penelitian.....	39
3.7	Teknik Keabsahan Data.....	40
3.8	Tahap Pelaksanaan	41
BAB IV PEMBAHASAN.....		43
4.1	Pelaksanaan Penelitian	43
4.2	Gambaran Umum Subyek Penelitian	45
4.3	Hasil Analisis Tematik	46
4.4	Analisis Intra Subyek	50
4.4.1	Subyek 1 (Subyek FH).....	50

4.4.2	SUBYEK 2 (Subyek JF).....	79
4.4.3	SUBYEK 3 (Subyek SA)	105
4.6	Pembahasan	197
BAB V KESIMPULAN, TEMUAN DAN SARAN.....		205
5.1	Kesimpulan	205
5.2	Temuan	206
DAFTAR PUSTAKA		210
LAMPIRAN		215



U N I V E R S I T A S
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Fase <i>quarter life crisis</i> inter subyek.....	153
Tabel 4. 2 Bentuk <i>quarter life crisis</i> inter subyek.....	156
Tabel 4. 3 Sub tema <i>quarter life crisis</i> inter subyek	158
Tabel 4. 4 Sub tema <i>quarter life crisis</i> inter subyek	165
Tabel 4. 5 Hasil Temuan Tema Subyek FH.....	170
Tabel 4. 6 Hasil Temuan Tema Subyek FH.....	172
Tabel 4. 7 Hasil Temuan Sub Tema Subyek FH.....	173
Tabel 4. 8 Hasil Temuan Sub Tema Subyek FH.....	175
Tabel 4. 9 Hasil Temuan Tema Subyek JF	177
Tabel 4. 10 Hasil Temuan Tema Subyek JF	180
Tabel 4. 11 Hasil Temuan Sub Tema Subyek JF	181
Tabel 4. 12 Hasil Temuan Sub Tema Subyek JF	184
Tabel 4. 13 Hasil Temuan Tema Subyek SA.....	186
Tabel 4. 14 Hasil Temuan Tema Subyek SA.....	189
Tabel 4. 15 Hasil Temuan Sub Tema Subyek SA.....	191
Tabel 4. 16 Hasil Temuan Sub Tema Subyek SA.....	195

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	216
Lampiran 2 Informed Consent Subyek FH	218
Lampiran 3 Informed Consent Subyek JF	219
Lampiran 4 Informed Consent Subyek SA	220
Lampiran 5 Transkrip Wawancara Subyek FH Pertama	221
Lampiran 6 Transkrip Wawancara Subyek FH Kedua.....	272
Lampiran 7 Transkrip Wawancara Subyek FH Ketiga	313
Lampiran 8 Transkrip Wawancara Subyek JF Pertama	379
Lampiran 9 Transkrip Wawancara Subyek JF Kedua.....	422
Lampiran 10 Transkrip Wawancara Subyek SA Pertama.....	479
Lampiran 11 Transkrip Wawancara Subyek SA Kedua.....	549

