

**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA DI MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Ike Oktaviani Putri

20090000162

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Ike Oktaviani Putri
NIM : 20090000162
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Control* dengan
Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Kota
Malang

Malang, 26 Juli 2024

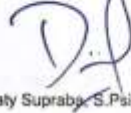
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Deffawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Deffawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wugandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Hubungan antara *Self Control* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa
di Kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Ike Oktaviani Putri

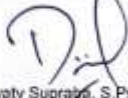
20090000162

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 9 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dellawaty Supraya, S.Psi., M.Si

Sekretaris Penguji



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 26 Juli 2024



Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

Dr. Nawang Wanti W. S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ike Oktaviani Putri
Nomor Pokok : 20090000162
Program Studi : Fakultas Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Control* dengan
Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Kota
Malang
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Jl. Srimulyo, Desa Jabon RT/RW 16/04,
Kecamatan Dampit, Kabupaten Malang
No. Telp/Email : 082143172181 / ikeoktavia025@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 26 Juli 2024



Ike Oktaviani Putri

MOTTO

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi, tak ada mimpi yang patut untuk diremehkan.
Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang
kau harapkan”

-Maudy Ayunda-

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini kepada:

“Orang tua saya, adik – adik yang saya, keluarga dan juga semua teman – teman yang saya cintai. Saya persembahkan hasil kerja keras saya selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Segala bentuk dukungan kalian yang membuat saya ada dalam tahap ini”

UCAPAN TERIMAKASIH

Penyusunan tugas akhir ini tidak luput dari bantuan Allah SWT dan berbagai pihak lainnya. Maka dalam kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT karena berkat rahmat dan kasih-Nya, peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi sebagai persyaratan lulus S1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
2. Terimakasih kepada orang tua saya, karena selalu mendoakan dan memberikan dukungan positif kepada peneliti, tak luput juga peneliti ucapkan terimakasih kepada keluarga besar saya di Dampit.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dellawaty Supraba., S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan sangat baik peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi yang tidak dapat saya sebutkan satu – persatu, yang telah memberikan dukungan serta tulus membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Terima kasih kepada sahabat saya Dina Azizah Nurima sahabat saya sejak kecil sekaligus tetangga saya yang banyak membantu dalam urusan pendidikan maupun luar pendidikan.
7. Terima kasih kepada teman saya seperjuangan mulai dari awal masuk kuliah Febby, Richardo, Niko, Valentina, Valensio, yang telah menambahkan begitu banyak kenangan indah dan memberikan momen – momen indah di masa perkuliahan.

8. Seluruh jajaran pengurus Dewan Perwakilan Mahasiswa Fakultas Psikologi periode 2021/2022 yang selalu memberikan dukungan.
9. Seluruh jajaran pengurus Dewan Perwakilan Mahasiswa Universitas Merdeka Malang periode 2022/2023 yang selalu memberikan dukungan terhadap saya.
10. Terimakasih kepada seluruh rekan – rekan seperjuangan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang angkatan 2020 dikala suka dan duka selama perkuliahan. Terima kasih atas keceriaan selama ini, terima kasih telah menjadi rekan yang selalu memotivasi untuk penyelesaian skripsi ini, semoga kelak kita bertemu kembali dengan kabar kesuksesan masing-masing.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus ikhlas meberikan doa serta motivasi sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Tanpa pertolongan-Nya tentunya penulis tidak akan sanggup untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta kita yaitu Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di akhirat nanti.

Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas limpahan nikmat sehat-Nya, baik itu berupa sehat fisik maupun akal pikiran, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir dengan judul "**Hubungan Antara *Self control* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Di kota Malang**".

Penulis tentu menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan serta kekurangan di dalamnya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk skripsi ini, supaya nantinya dapat menjadi skripsi yang lebih baik lagi. Demikian, dan apabila terdapat banyak kesalahan pada skripsi ini penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Malang, 26 Juli 2024



Ike Oktaviani Putri

Daftar isi

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR ORISINILITAS SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Permasalahan.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. <i>Self control</i>	7
1. Pengertian <i>Self control</i>	7
2. Aspek – Aspek Variabel Independen.....	8
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Variabel <i>Self control</i>	9
B. <i>Quarter Life Crisis</i>	11
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	11
2. Aspek – Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	12
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	16
C. Keterkaitan Antara <i>Quarter life crisis</i> Dengan <i>Self control</i>	22
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian	24
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	24

C. Partisipan Penelitian	25
1. Populasi	25
2. Sampel.....	25
D. Metode Pengumpulan Data.....	27
E. Metode Analisis Data	29
F. Prosedur Penelitian.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	32
a) Data demografi	32
B. Kategorisasi Data.....	34
a) Kategorisasi skor data skala <i>Self control</i>	34
b) Kategorisasi skor data skala <i>Quarter life crisis</i>	35
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	36
1. Deskripsi data	36
2. Hasil Uji Validitas Skala.....	36
3. Reliabilitas skala	41
D. Hasil Uji Hipotesis	41
1. Uji Asumsi.....	41
2. Uji Hipotesis	43
E. Pembahasan.....	44
BAB V.....	46
PENUTUP	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penilaian <i>Skala Likert</i>	29
Tabel 2 Sebaran Jenis Kelamin	32
Tabel 3 Sebaran Usia	33
Tabel 4 Sebaran Universitas.....	33
Tabel 5 Rumus Skor Standar.....	34
Tabel 6 Kategorisasi Skor Data Skala <i>Self Control</i>	35
Tabel 7 Kategorisasi skor data skala <i>quarter life crisis</i>	35
Tabel 8 <i>Nilai Maksimal, Nilai Minimal, Nilai Rata – Rata (M), Standar Deviasi</i>	36
Tabel 9 Sebaran aitem skala <i>Self control (try out)</i>	37
Tabel 10 Sebaran aitem gugur skala <i>Self control</i> (penelitian)	38
Tabel 11 sebaran aitem skala <i>quarter life crisis(tryout)</i>	39
Tabel 12 Sebaran aitem setelah <i>tryout</i> skala <i>quarter life crisis</i> (penelitian) .	40
Tabel 13 Hasil Reliabilitas Skala Penelitian	41
Tabel 14 Hasil Uji Normalitas skala <i>Self control</i> dan <i>Quarter life crisis</i>	42
Tabel 15 Uji Linearitas Skala <i>Self Control</i> dan <i>Quarter life crisis</i>	43
Tabel 16 Hasil Analisa Regresi Antara X dan Y	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	23
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Perhitungan Aiken V	52
Lampiran 2 Skala <i>tryout Self Control</i>	55
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala <i>Tryout Self Control</i>	61
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Skala	64
Lampiran 5 Skala Penelitian	66
Lampiran 6 Tabulasi Data Skala Penelitian	72
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	75
Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis	79
Lampiran 9 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi	81
Lampiran 10 Lampiran Hasil Cek Turnitin	83
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup	86

Hubungan Antara *Self Control* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Di Malang

Ike Oktaviani Putri

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

Ikeoktavia025@gmail.com

INTISARI

Masa dewasa awal merupakan suatu periode kritis dalam perkembangan identitas, karena individu mengalami transisi dari remaja menuju dewasa muda, selain itu individu juga mulai mengeksplorasi apa yang menjadi tujuan dan masa depannya dewasa awal mengalami keadaan krisis identitas yang sangat besar yang terjadi pada orang-orang berusia 20-an. Sampel pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang berada di kota Malang berjumlah 100 responden. Alat ukur pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Quarter Life Crisis dan skala Self Control. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan negatif antara *self control* dengan *quarter life crisis*, hal ini dibuktikan dari uji regresi terdapat hubungan negative yang signifikan terhadap variabel Y yaitu *quarter life crisis*, β - 0,559, p 0,05. Variabel Self Control mampu menjelaskan perubahan pada variabel terikat sebesar 31,2%, R^2 0,312. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self control dengan quarter life crisis pada mahasiswa.

Kata kunci: kontrol diri, quarter life crisis, mahasiswa

***The Relationship Between Self Control and Quarter Life Crisis in Students
in Malang***

Ike Oktaviani Putri

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

Ikeoktavia025@gmail.com

ABSTRACT

Early adulthood is a critical period in identity development, as individuals undergo a transition from adolescence to young adulthood, in addition to which individuals begin to explore what their goals and future are in early adulthood experiencing a huge identity crisis that occurs in people in their 20s. The sample in this study is students in the city of Malang totaling 100 respondents. The data collection measurement tool in this study uses the Quarter life crisis scale and the Self control. The results of this study show a negative relationship between self-control and quarter life crisis, this is proven from the regression test there is a significant negative relationship with the Y variable, namely quarter life crisis, β - 0.559, p 0.05. The Self control variable was able to explain the change in the bound variable of 31.2%, R^2 0.312. The results of this study, it can be concluded that there is a negative relationship between self control and quarter life crisis in students.

Keywords : self control, quarter life crisis, students