

**HUBUNGAN *LONELINESS* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS***

**PADA MAHASISWA DI IAIN SYAIKH ABDURRAHMAN**

**SIDDIK BANGKA BELITUNG**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan**

**Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

**Oleh:**

**JUNIAR NURULITA**

**2024007**

**Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam**

**Program Studi Psikologi Islam**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK**

**BANGKA BELITUNG**

**2024**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Kep. Bangka Belitung 33173  
E-mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id) Website : [iainsasbabel.ac.id](http://iainsasbabel.ac.id)

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME**  
**Nomor : B.241/FD/B12/PP.00.9/03/2024**

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Juniar Nurulita  
NIM : 2024007  
Program : Strata I  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Psikologi Islam  
Judul Skripsi : Hubungan Loneliness dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal Plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 22 Maret 2024  
Dekan,  
  
Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag  
NIP. 196601051997031001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Juniar Nurulita  
Nim : 2024007  
Jurusan : Dakwah Dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung”** Ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam narasi skripsi ini.

Bangka, 30 Januari 2024

Yang menyatakan

The image shows a handwritten signature in black ink that reads "Junia R.". The signature is written over a red revenue stamp (Meterai Tempel) from Indonesia. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "METERAI TEMPEL" and "K4C49ALX041687922".

Juniar Nurulita

Nim 2024007



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep.  
Babel, 33173

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Skripsi  
Junior Nurulita

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
Di Bangka

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan dan meneliti hasil perbaikan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Junior Nurulita  
NIM : 2024007  
Prodi : Psikologi Islam  
Judul Skripsi : Hubungan *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum, Wr. Wb.*

Pembimbing I

Dr. Zaprulkhan, M.SI  
NIP. 197402132009011005

Bangka, 30 Januari 2024

Pembimbing II

Wahyu Kurniawan, M.Psi, Psikolog  
NIP. 198812252023211028



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep.  
Babel, 33173

### NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi  
Juniar Nurulita

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
di Bangka

*Assalamu'alaikumWr.Wb.*


Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Juniar Nurulita  
NIM : 2024007  
Prodi : Psikologi Islam  
Judul Skripsi : Hubungan *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung


Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqsyahkan.

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.  
*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Konsultan I

  
Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag  
NIP. 196601051997031001

Bangka, 25 Maret 2024  
Konsultan II

  
Chitra Fraghini, M.Psi, Psikolog  
NIP. 198308292023212020



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id)  
Website: [www.iainsasbabel.ac.id](http://www.iainsasbabel.ac.id)

### PENGESAHAN

Nomor: B.232/FD/04/2024

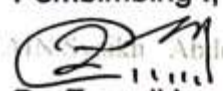
Skripsi dengan judul: "Hubungan *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung."

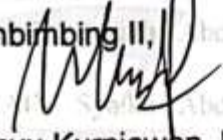
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:


Nama: **Juniar Nurulita**  
N I M : **2024007**  
Fakultas: **Dakwah dan Komunikasi Islam**  
Program Studi : **Psikologi Islam**

telah dimunaqosyahkan pada hari Senin tanggal 26 Februari 2024 dengan nilai **A (94,25)**, dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.).

### DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I,   
Dr. Zaprul Khan, M.S.I  
NIP. 197402132009011005

Pembimbing II,   
Wahyu Kurniawan, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198812252023211028

Penguji I,   
Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.  
NIP. 196601051997031001

Penguji II,   
Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198308292023212020

Ketua Panitia   
Arifah, M.A.  
NIP. 199205042020122020

Bangka, 04 April 2024



  
Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.  
196601051997031001

## **MOTTO**

**“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”**

**(Q.S. Al-Insyirah [94]: 5-6)**

***“What’s not meant to be your’s will never be your’s, and what your’s will be your’s”***

**-Ardhi Mohamad**

**“Aku lambat bukan berarti gagal. Jalanku memang pelan namun bukan berarti tidak akan sampai tujuan. Melalui proses yang cukup panjang diriku lebih banyak belajar untuk sabar dan memaknai setiap prosesnya.**

***Your time is limited so focus on yourself”***

**-Juniar Nurulita**

## PERSEMBAHAN



*Assalamu`alaikumWr.Wb*

Peneliti panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah Swt. yang telah memberikan rahmat, serta hidayah-Nya kepada semua hamba-Nya sehingga kita bisa merasakan nikmatnya yang masih mendapatkan keimanan dan keislaman hingga saat ini. Solawat serta salam yang kita curahkan pada nabi besar kita Nabi Muhammad saw yang telah membawakan rahmat bagi makhluknya dan semoga kita mendapatkan rahmat pertolongan di hari akhirnya nanti.

Disetiap waktu mengawali sesuatu yang baik tidaklah mudah, apalagi harus menjaga dan membawanya kearah yang lebih baik dan sempurna, begitu pula dengan penulisan skripsi ini. Peneliti memulai penulisan skripsi ini penuh dengan perasaan yang sabar dan tekad usaha yang gigih, serta tidak lupa untuk terus berdoa supaya dipermudahkan dalam penulisan skripsi ini sehingga akhirnya peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Disamping itu, dalam kesempurnaan penulisan skripsi tidak lepas berkat adanya dorongan serta nasehat dari berbagai pihak.

1. Sujud syukur saya persembahkan kepada Dzat yang Maha Agung, Maha Tinggi, Maha Adil dan Maha Penyayang yaitu Allah Swt. yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya hingga kepada Dialah segalanya bergantung.
2. Nabi besar kita, yaitu Nabi Muhammad saw sebagai sang inspirator hidup.
3. Saya persembahkan karya kecilku kepada cinta pertamaku, Ayahanda Suprianto. Terima kasih telah percaya atas semua keputusan yang telah penulis ambil untuk melanjutkan mimpinya, serta cinta, doa, support, dan motivasi yang selalu membuat percaya bahwa saya mampu



menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.

4. Kepada pintu surgaku, Ibunda Romidah. Mustahil saya mampu melewati semua permasalahan penulis alami selama ini jika tanpa doa, ridha, dan dukungan beliau. Terima kasih mamak, berkatmu, ternyata diriku mampu.
5. Kepada cinta kasih saudaraku tersayang Marsha Fatika Sari. Terima kasih telah memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan setia meluangkan waktunya dalam membantu penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada teman-teman terdekat *The Powerpuff Girls* (Mutiarra Andini, Diva Ditaria, Firly Triwahyuni), *Sungai Pride* (Silvia Agustin, Via Apriani, Windy Ferdiya Sari, Fadillah Dwi Reztari, Asy Syifatul Fitriah), *Kopaja Squad* (Alvina Rahma Dewi, Amanda, Alya Zinta, Novdia Sisilia), *Barbar Semangat Membara* (Laila Jumalia dan Lebry Sasty), dan semua teman-teman seperjuangan dari semester awal sampai semester akhir ini yang senantiasa selalu support mendukung, membantu dan memberikan motivasi kepadaku untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Dan kepada semua pihak yang telah membantuku dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Terakhir, untuk diri sendiri yang sudah mampu dan mau bertahan hingga detik ini melewati berbagai macam badai namun tetap memilih tegak dan kuat. Terima kasih Juniar, kamu hebat bisa menyusun tugas akhir ini dengan baik.

Semoga Allah Swt. membalas semua kebaikan kalian dengan balasan yang lebih dari mereka berikan kepada peneliti. Peneliti juga menyadari dengan sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis berharap untuk mendapatkan kritikan dan saran. Peneliti berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua. *Aamiin Ya Rabbal'alaamiin.*

# HUBUNGAN LONELINESS DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA DI IAIN SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

## BANGKA BELITUNG

Juniar Nurulita

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

### Abstrak

Perkembangan zaman pada era transisi dari industry 4.0 menuju society 5.0 menimbulkan tantangan dan perubahan terkhusus bidang pendidikan. Salah satu pelaku dalam pendidikan yaitu mahasiswa dituntut untuk berfikir kritis, kreatif, serta mampu memunculkan inovasi-inovasi baru ditengah-tengah masyarakat yang disuguhkan dengan teknologi digital. Posisi mahasiswa termasuk ke dalam fase diantara fase remaja akhir menuju dewasa awal. Biasanya individu mulai mengeksplorasi terkait diri sendiri. Namun, pengeksplorasian dengan meidentifikasi masalah yang hadir menimbulkan berbagai respon baik berupa respon positif maupun negatif sehingga menyebabkan krisis. Krisis ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis*, tidak sedikit individu merespon kondisi dengan perilaku menarik diri dari lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Pada penelitian ini jumlah populasi sebesar 4134 orang mahasiswa di di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik dengan sampel 110 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan skala UCLA Versi 3 sebanyak 18 aitem, dan instrument alat ukur yang digunakan adalah *quarter life crisis* sebanyak 19 aitem. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *loneliness* dan *quarter life crisis* dengan koefisien sebesar korelasi  $r = 0,467$  dan nilai sig. (2-tailed)  $0,000 p < 0,05$ .

Hasil perolehan data yang didapatkan terdapat korelasi antara kedua variabel. Adapun berdasarkan tabel derajat hubungan *pearson product moment* hasil pengujian menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut berkekuatan sedang. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa *loneliness* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung terdapat hubungan yang positif dengan berkekuatan sedang. Artinya semakin tinggi tingkat *loneliness* maka diikuti dengan kenaikan tingkat *quarter life crisis*, begitupun sebaliknya.

Kata kunci: *loneliness*, *quarter life crisis*, dan mahasiswa

## KATA PENGANTAR

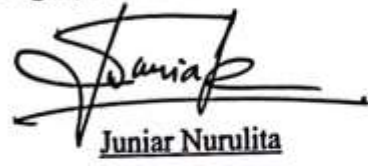
*Alhamdulillah*, puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah Swt., yang mana telah memberikan nikmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kita hanturkan junjungan nabi kita nabi Muhammad saw. Beserta para sahabatnya, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman terang menderang seperti saat ini.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada

1. Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, beserta para staf.
3. Oktarizal Drianus, M.Psi, selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
4. Oktarizal Drianus, M.Psi, selaku Penasehat Akademik.
5. Dr. Zaprulkhan, M.SI, selaku Pembimbing I.
6. Wahyu Kurniawan, M.Psi, Psikolog, selaku Pembimbing II.
7. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Penguji Sidang I.
8. Citra Fraghini, M.Psi., Psikolog, selaku Penguji Sidang II.
9. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
10. Rekan-rekan seperjuangan, yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Demikianlah skripsi ini adanya, tentunya terlepas dari berbagai kelemahan dan dan kekurangan, besar harapan peneliti, skripsi ini bisa bermanfaat. Akhirnya, saran dan kritik yang membangun peneliti harapkan demi perbaikan dan pengembangan skripsi ini.

Bangka, 30 Januari 2024



Juniar Nurulita

2024007

x

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
NOTA DINAS KONSULTAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	14
C. Tujuan Penelitian .....	14
D. Kegunaan Penelitian.....	14
E. Telaah Pustaka .....	15
F. Sistematika Penulisan .....	19
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Teori <i>Loneliness</i> .....	21

1. Pengertian <i>Loneliness</i> .....	21
2. Aspek-Aspek <i>Loneliness</i> .....	24
3. Bentuk <i>Loneliness</i> .....	27
4. Penyebab <i>Loneliness</i> .....	29
5. Dampak <i>Loneliness</i> .....	30
B. Teori <i>Quarter Life Crisis</i> .....	31
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	31
2. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	33
3. Faktor <i>Quarter Life Crisis</i> .....	34
4. Fase-Fase <i>Quarter Life Crisis</i> .....	36
C. Dinamika <i>Loneliness</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	37

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Desain Penelitian.....	39
1. Jenis Penelitian.....	39
2. Desain Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
1. Populasi.....	40
2. Sampel Penelitian.....	40
C. Lokasi Penelitian.....	43
D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
E. Definisi Konseptual.....	44
F. Definisi Operasional.....	45
G. Hipotesis.....	46
H. Metode Pengumpulan Data .....	46
I. Prosedur Penelitian.....	51
J. Uji Keterbacaan.....	52
K. Uji Coba Alat Ukur Pertama .....	54

### **BAB IV ANALISIS HASIL & PEMBAHASAN**

A. Uji Asumsi Klasik.....	61
---------------------------	----

1. Uji Normalitas.....	61
2. Uji Linearitas.....	63
B. Profil Responden Penelitian.....	64
C. Gambaran Umum Hasil Penelitian.....	65
1. Kategorisasi Alat Ukur.....	65
2. Uji Hipotesis .....	71
D. Pembahasan dan Hasil.....	73

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	79
B. Saran.....	79

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel. III.1 Kisi-kisi Instrumen Variabel <i>Loneliness</i> .....	47
Tabel. III.2 Kisi-kisi Instrumen Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	49
Tabel. III.3 Lembar Uji Keterbacaan .....	53
Tabel. III.4 Hasil Uji Keterbacaan .....	53
Tabel. III.5 Hasil Uji Validitas <i>Loneliness</i> .....	55
Tabel. III.6 Hasil Uji Validitas <i>Quarter Life Crisis</i> .....	56
Tabel. III.7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Loneliness</i> .....	58
Tabel. III.8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Quarter Life Crisis</i> .....	58
Tabel. III.9 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Loneliness</i> .....	59
Tabel. III.10 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Quarter Life Crisis</i> .....	59
Tabel. IV.1 Uji Normalitas.....	62
Tabel. IV.2 Uji Linearitas .....	63
Tabel. IV.3 Data Demografis Responden .....	64
Tabel. IV.4 Tabel Kategorisasi <i>Loneliness</i> .....	68
Tabel. IV.5 Tabel Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	71
Tabel. IV.6 Tabel Derajat Hubungan <i>Pearson Correlation</i> .....	72
Tabel. IV.7 Hasil Uji Korelasi .....	72



**DAFTAR GAMBAR**

**Gambar. III.1 Persentase Sampel Penelitian..... 43**

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Lembar Kuesioner
Lampiran II	Uji Keterbacaan
Lampiran III	Validitas dan Reliabilitas
Lampiran IV	Blue Print Kuesioner
Lampiran V	Hasil Uji SPSS
Lampiran VI	Tabulasi Data
Lampiran VII	SK Pembimbing
Lampiran VIII	Surat Keterangan Baca Al-Quran
Lampiran IX	Surat Keterangan Bebas Plagiarisme
Lampiran X	Kartu Bimbingan Skripsi
Lampiran XI	Sertifikat PBAK
Lampiran XII	Surat Keterangan KKN
Lampiran XIII	Sertifikat TOEFL