

**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI TERHADAP TEKANAN TEMAN  
SEBAYA DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA  
UNISSULA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

**SHINTA HESTIANA LESTARI**

NIM. 30702100197

**PROGAM STUDI S1 PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2025**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI TERHADAP TEKANAN TEMAN  
SEBAYA DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA  
UNISSULA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Shinta Hestiana Lestari**  
(30702100197)

Telah disetujui untuk diujikan dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

**Pembimbing**

**Tanggal**

**Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**16 Januari 2025**

Semarang, 16 Januari 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**

NIK. 210799001

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**Hubungan antara Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya dengan**  
***Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa UNISSULA yang Sedang**  
**Mengerjakan Skripsi**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Shinta Hestiana Lestari**

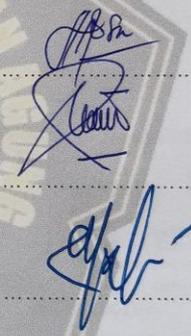
**30702100197**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada 11 Februari 2025

**Dewan Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 11 Februari 2025

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
**NIDN. 210799001**

### PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Shinta Hestiana Lestari dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepenghahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaaan saya dicabut.

Semarang, 16 Januari 2025

Yang Mengetahui

  
  
**Shinta Hestiana Lestari**  
**30702100197**

## **MOTTO**

*”Tetaplah bersabar, karena sesungguhnya Allah tidak menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat baik.”*

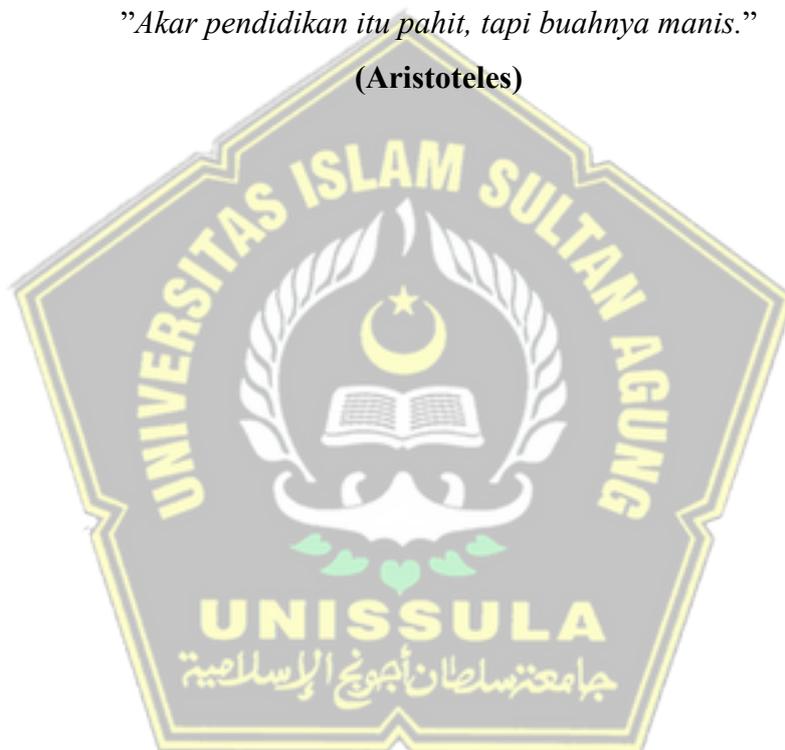
**(Q.S. Al-A’raf: 177)**

*”Kesuksesan itu datang dari Allah.”*

**(Q.S. Al-Anfal: 10)**

*”Akar pendidikan itu pahit, tapi buahnya manis.”*

**(Aristoteles)**



## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, puji Syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat berupa kesehatan, kemudahan, serta kekuatan kepada penulis untuk bisa menyelesaikan karya ini.

Dengan izin Allah saya persembahkan karya ini kepada Bapak dan Ibu yang sangat penulis cintai, Bapak Supriyanto dan ibu Siti Aminah, yang selalu mendo'akan dan memberi dukungan kepada penulis serta yang selalu memberikan kasih sayang yang tak terbatas. Begitupun dengan adik tersayang, Stevan Tegar Wijaya yang selalu memberi semangat dan kasih sayang kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya ini dengan baik dan Irfan Fadilah yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis.

Dosen pembimbing, ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, masukan, pengetahuan, saran, dukungan, nasehat dan motivasi kepada penulis sehingga karya ini dapat terselesaikan.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang, almamater kebanggaan penulis.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, hidayah, dan ridho-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Nabi Muhammad SAW, semoga kelak kita mendapatkan syafaatnya di *yumul qiyamah aamiin allahumma aamiin*.

Dengan rasa hormat dan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA terimakasih atas dedikasinya dalam proses akademik dan motivasinya terhadap siswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog terimakasih telah berkenan meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali di Fakultas Psikologi yang memberikan bimbingan, nasehat, arahan, saran dan masukan selama proses perkuliahan di UNISSULA.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga selesai.
6. Bapak dan Ibu Tercinta, Bapak Supriyanto dan Ibu Siti Aminah serta adik tersayang Stevan Tegar Wijaya yang selalu mendo'akan penulis, yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
7. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya IF. Terimakasih telah membantu dan berkontribusi dalam penulisan karya tulis ini sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik.

8. Kepada sahabat saya Intan Cahaya Lestari, S.H, dan Fajar Novita Asti Anggraeni terimakasih telah memberikan semangat untuk berjuang menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.
9. Teman-teman NT Empire, Selvania, Shinta, Silvia, Ulya, Wanda, Welda Nabila dan Winda, teman seperjuangan dari awal masuk kuliah yang selalu menemani dan memberikan dukungan kepada penulis.
10. Teman-teman psikologi angkatan 2021 khususnya kepada kelas D yang telah menemani dari awal sampai akhir perkuliahan dan memberikan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA Semarang.
11. Teman-teman Senat Mahasiswa (SEMA) Fakultas Psikologi UNISSULA periode 2022-2023 yang telah memberikan pengalaman, suka dan duka selama perkuliahan berlangsung.
12. Kakak yang baik dan sabar Elsa Kurnia Wahyudi, S.Psi, terimakasih sudah membantu penulis dalam penyelesaian karya ini, terimakasih atas kesabaran dalam menjelaskan hal-hal yang sulit bagi penulis.
13. Kepada Dekan dan Staff Tata Usaha di seluruh fakultas UNISSULA yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
14. Yang paling saya banggakan adalah diri sendiri, yang memiliki kesabaran dan kepercayaan diri dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga dengan ketidaksempurnaan yang ada, dapat memberikan manfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan dalam Psikologi.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

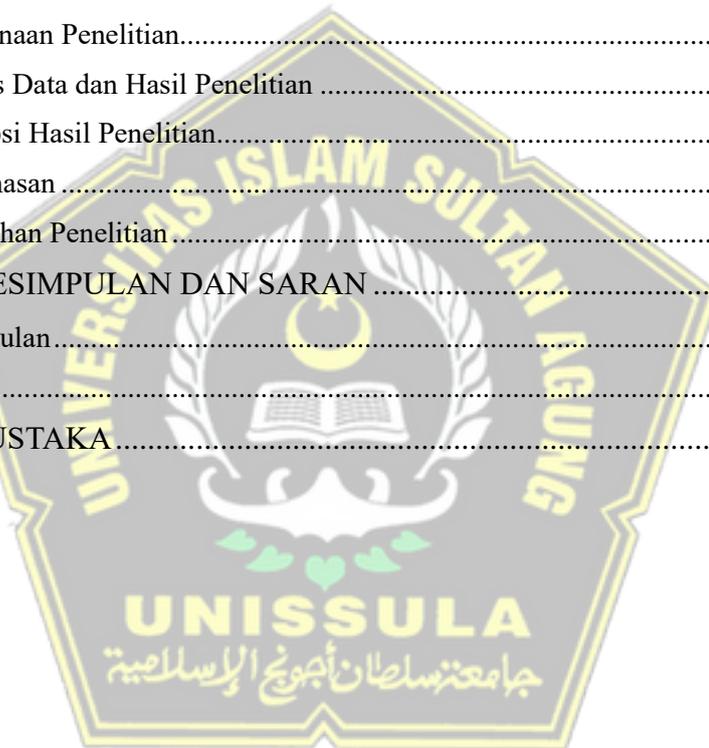
Semarang, 16 Januari 2025  
Penulis

Shinta Hestiana Lestari

## DAFTAR ISI

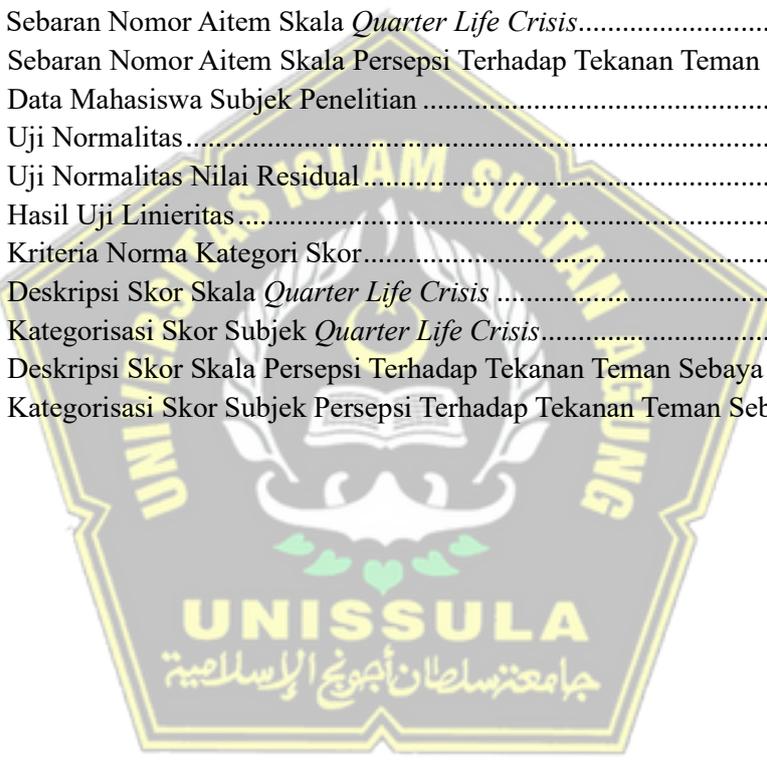
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Quarter Life Crisis.....	9
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	9
2. Faktor-faktor <i>Quarter Life Crisis</i> .....	10
3. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	14
B. Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya ( <i>Peer Pressure</i> ).....	16
1. Pengertian Persepsi.....	16
2. Pengertian Tekanan teman sebaya ( <i>Peer Pressure</i> ).....	17
3. Pengertian Persepsi Terhadap Tekanan teman sebaya ( <i>Peer Pressure</i> ).....	17
4. Aspek-Aspek Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya ( <i>Peer Pressure</i> )..	18
C. Hubungan Persepsi Tekanan Teman Sebaya Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	19
D. Hipotesis Penelitian.....	21

BAB III METODE PENELITIAN .....	22
A. Identifikasi Variabel.....	22
B. Definisi Operasional .....	22
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	23
D. Metode Pengumpulan Data.....	24
E. Uji Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Uji Reliabilitas .....	26
F. Teknik Analisis .....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	28
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian .....	28
B. Pelaksanaan Penelitian.....	35
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	36
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
E. Pembahasan .....	40
F. Kelemahan Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	28
A. Kesimpulan.....	28
B. Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA .....	44



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa Skripsi di UNISSULA .....	23
Tabel 2. Blueprint Skala Quarter Life Crisis.....	25
Tabel 3. Bobot Skor Pernyataan Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	25
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya .....	26
Tabel 5. Bobot Skor Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya.....	26
Tabel 6. Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	30
Tabel 7. Aitem Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya.....	31
Tabel 8. Data Mahasiswa Subjek Uji Coba Alat Ukur .....	32
Tabel 9. Sebaran Daya Beda Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	33
Tabel 10. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya ..	34
Tabel 11. Sebaran Nomor Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	34
Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya .....	35
Tabel 13. Data Mahasiswa Subjek Penelitian .....	35
Tabel 14. Uji Normalitas.....	36
Tabel 15. Uji Normalitas Nilai Residual.....	36
Tabel 16. Hasil Uji Linieritas.....	37
Tabel 17. Kriteria Norma Kategori Skor.....	38
Tabel 18. Deskripsi Skor Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	38
Tabel 19. Kategorisasi Skor Subjek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	39
Tabel 20. Deskripsi Skor Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya .....	39
Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya.....	40



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Norma Kategorisasi Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	39
<b>Gambar 2.</b> Kategorisasi Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya.....	40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba.....	49
Lampiran 2. Tabulasi Skala Uji Coba .....	61
Lampiran 3. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reabilitas Skala Uji Coba.....	67
Lampiran 4. Skala Penelitian .....	78
Lampiran 5. Tabulasi Skala Penelitian.....	85
Lampiran 6. Analisis Data.....	91
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian .....	95
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	116



**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI TERHADAP TEKANAN TEMAN  
SEBAYA DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA  
UNISSULA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

Shinta Hestiana Lestari  
Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung  
Email: shintahestiana05@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UNISSULA yang sedang mengerjakan skripsi. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa UNISSULA yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah 2.195 subjek. Sampel dalam penelitian ini yaitu Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Farmasi, Fakultas Teknologi Industri, Fakultas Keperawatan dan Fakultas Ekonomi dengan jumlah responden sebanyak 129 subjek. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* yang dilakukan randomisasi pada populasi. Pengumpulan data menggunakan 2 skala yaitu, skala *quarter life crisis* dan persepsi terhadap tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Skala *quarter life crisis* berjumlah 35 aitem memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,933 dan skala persepsi terhadap tekanan teman sebaya terdiri dari 18 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,856. Teknik analisis data menggunakan metode uji korelasi *pearson*. Hasil uji hipotesis dengan analisis uji korelasi *pearson* menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis* diperoleh sebesar  $r_{xy}=0,348$  dengan taraf signifikan 0,000 ( $p<0,05$ ) yang berarti hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UNISSULA yang mengerjakan skripsi.

**Kata kunci:** *Quarter Life Crisis*, Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEPTIONS OF PEER PRESSURE  
AND QUARTER LIFE CRISIS IN UNISSULA STUDENTS WHO ARE  
WORKING ON THESIS**

*Shinta Hestiana Lestari*  
Faculty of Psychology  
Universitas Islam Sultan Agung, Semarang  
Email: [shintahestiana05@gmail.com](mailto:shintahestiana05@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This research aims to examine the relationship between perceptions of peer pressure and quarter life crisis in UNISSULA students who are working on their thesis. The population of this research is UNISSULA students who are working on their thesis with a total of 2,195 subjects. The samples in this research were the Faculty of Language and Communication Sciences, Faculty of Pharmacy, Faculty of Industrial Technology, Faculty of Nursing and Faculty of Economics with a total of 129 respondents. Sampling used a cluster random sampling technique which carried out randomization in the population. Data collection used 2 scales, namely, the quarter life crisis scale and perceptions of peer pressure. The 35-item quarter life crisis scale has a reliability coefficient of 0.933 and the perception of peer pressure scale consists of 18 items with a reliability coefficient of 0.856. The data analysis technique used the Pearson correlation test method. The results of hypothesis testing used Pearson correlation test analysis show that there is a significant positive relationship between perceptions of peer pressure and quarter life crisis, obtained at  $r_{xy}=0.348$  with a significance level of 0.000 ( $p<0.05$ ), which means the hypothesis is accepted and there is a significant positive relationship between perceptions of peer pressure and quarter life crisis for UNISSULA students working on their thesis.*

**Keywords:** *quarter life crisis, perceptions of peer pressure*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu mengalami pertumbuhan serta perkembangan sepanjang hidupnya, yang di mulai dari fisik, emosional, kognitif, maupun secara mental, pertumbuhan ini dimulai sejak masa kanak-kanan, remaja, dewasa dan lanjut usia. Setiap perkembangan yang dilalui memiliki tugas dan tanggung jawab sendiri-sendiri yang harus dilakukan individu (Sabila, 2022). Perubahan dari masa remaja menuju dewasa adalah masa yang sangat penting dan disebut dengan istilah masa dewasa awal atau dengan kata lain *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan kehidupan baru bagi seorang individu dimana individu harus melakukan menyesuaikan diri terhadap hal-hal baru dan kehidupan baru. Dewasa awal merupakan masa yang terjadi pada individu dengan usia 18 sampai 25 tahun (Arnett, 2015).

Seseorang memiliki respon yang berbeda-beda dalam menghadapi masa *emerging adulthood*, masa ini individu akan menemui banyaknya pilihan-pilihan yang muncul dari lingkungan dan merasa cemas untuk menghadapinya. Dikarenakan pada tahap ini individu mulai menjalani kehidupan secara mandiri, terlepas dengan orang tua, mulai mengembangkan diri dan mengeksplor diri lebih jauh dari sebelumnya (Papalia dan Feldman, 2014).

Fenomena yang terjadi ketika seseorang yang sedang mengalami fase masa dewasa awal sering disebut sebagai *quarter life crisis*. Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan *quarter life crisis* merupakan krisis identitas yang terjadi ketika seseorang tidak siap menjalani perubahan dari masa remaja menuju dewasa. Masa peralihan ini akan berdampak bagi setiap individu, banyak individu yang bersemangat merasa siap memasuki tahapan kehidupan yang baru yang sebelumnya belum pernah dilakukan. Namun, banyak juga individu yang merasa bingung hingga mengalami cemas, stress dan merasa hidupnya hampa karena pilihan-pilihan yang begitu banyak dan baru dalam hidup (Artiningsih dan Savira, 2021).

Robbins dan Wilner (2001) mengungkapkan *quarter life crisis* sering dihadapi seseorang yang merasakan kegelisahan dan tekanan dari lingkungan sekitar untuk menghadapi realitas hidup yang terus mengalami perubahan. Selama fase ini, seseorang akan melihat banyak pilihan yang menjadikan individu merasa ragu, lemah, dan cemas. *Quarter life crisis* banyak dijumpai pada individu dengan usia 20-30 tahun.

Fase remaja menuju dewasa ini individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan sekitar. Seseorang yang belum mempunyai keterampilan dalam bertanggung jawab sebagai pribadi yang mandiri membuat individu merasa dituntut untuk lebih mengeksplor diri pada berbagai hal seperti pertemanan, pekerjaan, dan percintaan (Fatchurrahmi dan Urbayatun, 2022). Tekanan dan tuntutan yang dihadapi seseorang diakhir masa remaja semakin sulit, seperti melepaskan ketergantungan dengan orang tua, merasa tertinggal oleh pencapaian teman dan bingung terhadap karir dimasa depan (Asrar dan Taufani, 2022).

Seseorang yang dalam jangka panjang mengalami *quarter life crisis* menyebabkan berbagai banyak dampak yang buruk bagi kehidupan, dan dapat mengalami stress hingga mengalami depresi. Jika hal itu terjadi secara lama kelamaan menjadikan individu memiliki permasalahan yang baru mengenai perilaku dan emosi seperti kesemasan, perilaku kekerasan, kesejahteraan psikologis yang rendah, dan lain sebagainya (Huwaina dan Khoironi, 2021). Dampak *quarter life crisis* banyak dirasakan oleh mahasiswa, hal ini dikarenakan individu telah memasuki masa dewasa awal yang dimana mahasiswa mulai untuk mengambil keputusan dan mengambil langkah dalam menjalani hidupnya (Hulukati dan Djibran, 2018).

*Quarter life crisis* rentan dialami pada individu dewasa yang sedang menjalani hidup dengan berbagai impian masing-masing. Mahasiswa umumnya mencemaskan dirinya apakah dapat menyelesaikan studi tepat waktu atau tidak, apakah setelah lulus langsung memiliki pekerjaan, apakah gelar yang didapatkan sesuai dengan pekerjaannya dan memiliki tuntutan yang lainnya dari lingkungan sekitar (Pamungkas dan Hendrastomo, 2024).

*Quarter life crisis* atau yang dinamakan dengan istilah krisis seperempat abad memiliki berbagai dampak terhadap seseorang yang mengalaminya, sehingga penting untuk diteliti. Adapun dampak dari *quarter life crisis* menurut Robinson dan Wright (2013) yaitu dapat berdampak pada kesehatan mental, membuat individu merasa bingung, cemas, dan frustrasi mengenai masa depan. Kondisi ini sering kali menyebabkan seseorang mengambil keputusan yang kurang matang. Selain itu, individu mungkin merasa diasingkan secara sosial, terutama ketika mahasiswa membandingkan diri dengan teman-teman sebaya yang terlihat lebih sukses, sehingga muncul perasaan rendah diri, hal ini penting bagi individu untuk memahami bagaimana persepsi terhadap tekanan teman sebaya dapat mempengaruhi dalam fase transisi ini.

Dampak dari *quarter life crisis* yaitu berasal dari faktor luar dan dalam. Faktor dari dalam meliputi ketidakstabilan, terlalu fokus terhadap diri sendiri, perasaan bimbang dan kemungkinan karena usia. Faktor dari luar dapat berupa tekanan sosial, pertemanan, percintaan, keluarga dan pekerjaan (Asrar dan Taufani, 2022).

Sebuah survey online yang dilakukan oleh *Censuswide* (LinkedIn) mengenai *quarter life crisis* menemukan bahwa 75% dari 6.014 responden yang berasal dari negara-negara seperti Australia, Amerika Serikat, Inggris, dan India dengan rentang usia 25-33 tahun pernah mengalami *quarter life crisis*. Sebanyak 60% dari partisipan mengungkapkan bahwa kecemasan yang terjadi selama fase tersebut berasal dari masalah pekerjaan atau karier. Sedangkan 40% dari partisipan merasa fase tersebut disebabkan oleh kecenderungan membandingkan pencapaian dengan teman yang lebih sukses darinya (LinkedIn, 2017).

Asrar dan Taufani (2022) mengungkapkan bahwa krisis emosional sering terjadi pada individu berusia 20-an, dan situasi ini diperburuk oleh pandemi COVID-19. Penelitian tersebut menyoroti bahwa kurangnya dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya, dapat menyebabkan depresi selama masa krisis ini. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya

dukungan sosial dalam mengurangi dampak quarter life crisis dan bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi krisis tersebut.

Penelitian oleh Nababan dan Aulia (2024) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis, hal ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki fresh graduate maka semakin quarter life crisis yang dimiliki.

Penelitian terdahulu fokus pada peran positif dukungan sosial, sementara penelitian ini dapat mengeksplorasi sebaliknya bagaimana tekanan sosial terutama persepsi terhadap tekanan teman sebaya (*peer pressure*) dapat memperburuk *quarter life crisis*. Penelitian terdahulu lebih menyoroti pentingnya dukungan sosial, penelitian ini diharapkan bisa melengkapi dengan meneliti aspek sebaliknya, yaitu bagaimana persepsi terhadap tekanan teman sebaya (*peer pressure*) berdampak negatif pada individu yang mengalami *quarter life crisis*.

Syachri dkk. (2022) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami *quarter life crisis* biasanya juga mengalami *peer pressure* atau tekanan dari teman sebaya, hal ini bisa disebabkan oleh membanding-bandingkan pencapaian dan penghasilan dengan teman sebaya atau *peer group* yang dimiliki. Sehingga orang yang sedang mengalami *quarter life crisis* biasanya memiliki kecemasan tentang pandangan *peer group*. Hasil penelitiannya yaitu menunjukkan hubungan konformitas *peer group* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta bersifat positif, artinya semakin besarnya konformitas *peer group* akan diikuti dengan tingginya tingkat *quarter life crisis*.

Pemaparan tersebut selaras dengan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti pada mahasiswa Psikologi Unissula semester 7 berinisial NFA, perempuan, berusia 22 tahun:

“...Jujur saya khawatir dengan semester 7 ini, saya takut merasa sendirian karna temen-temen udah selesai skripsi, saya juga khawatir kalau saya telat lulus gimana. Saya juga merasa ada tekanan ketika melihat orang lain sukses diumur saya, penyebab saya

*tertekan itu lingkungan. Saya pernah berada pada titik tersulit sampai ada pikirana untuk bunuh diri, karena aku ga punya dukungan dari orang terdekatku, tapi gak ya soalnya aku inget kalua itu dosa.”*

Wawancara kedua dilakukan pada mahasiswa Manajemen Unissula semester 7 berinisial FS, perempuan, berusia 22 tahun:

*“...Saya merasa ada sedikit tekanan untuk mencapai sukses pada usia tertentu, terutama karena adanya ekspektasi sosial atau perkembangan karier yang cepat di lingkungan profesional. Seperti melihat pencapaian teman-teman ataupun orang lain itu kadang-kadang bisa menimbulkan tekanan, tetapi saya mencoba untuk fokus pada perjalanan dan pencapaian pribadi saya sendiri.”*

Wawancara ketiga dilakukan pada mahasiswa Hukum Unissula semester 7 berinisial ICL, perempuan, berusia 21 tahun:

*“...ya, saya saat ini merasa khawatir, bingung, cemas karena saya sedang menghadapi skripsi. Penyebab utama dari perasaan bingung karena sering kali saya takut akan hal yang akan terjadi kedepannya, saya orangnya negative thinking dan psimis. sulit bagi saya untuk bisa percaya diri terhadap pandangan orang lain kepada saya”*

Wawancara keempat dilakukan pada mahasiswa Psikologi Unissula semester 7 berinisial WR, perempuan, berusia 22 tahun:

*“...Saya merasa ada beberapa kekhawatiran akan sesuatu seperti kapan lulus kapan bisa kerja. Saya merasa banyak kekhawatiran dan bingung, terutama saya khawatir akan tantangan ke depannya apakah saya bisa melewatinya atau tidak saya juga bingung setelah kuliah apa yang harus saya lakukan. Saya juga pernah diuji secara finansial keluarga, saya merasa masih menjadi beban keluarga karena masih kuliah dan belum bisa berpenghasilan sendiri.”*

Hasil wawancara yang telah peneliti lakukan pada subjek NFA, FSS, ICL dan WRA yaitu subjek menunjukkan sedang mengalami kecemasan, tekanan, dan kekhawatiran mengenai masa depan. Subjek merasa tertinggal jika teman-temannya sudah mencapai tahap akhir studi terlebih dahulu. Subjek juga merasakan tekanan dari lingkungan untuk mencapai sukses pada usia tertentu, yang semakin menambah kecemasan. Subjek juga memiliki perasaan bingung tentang langkah yang harus diambil setelah lulus dan ketidakpastian terkait karier, hal itu menjadi kekhawatiran utama bagi subjek.

Seseorang yang mengalami *quarter life crisis* salah satunya disebabkan oleh persepsi terhadap lingkungan pertemanan. Ketika seseorang melihat pencapaian orang lain sering kali memicu perasaan tertekan. Perasaan tersebut dinamakan persepsi terhadap tekanan teman sebaya atau yang disebut dengan (*peer pressure*) merupakan pengaruh sosial yang berasal dari kelompok tertentu sehingga mengharuskan orang lain untuk berperilaku dan berpikir yang sama dengan tujuan agar dapat seperti teman-temannya (Riyanti, 2024).

Persepsi adalah proses di mana individu memahami perilaku orang lain berdasarkan interpretasi subjektif informasi sosial. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan memengaruhi respons terhadap tekanan lingkungan, termasuk persepsi terhadap tekanan teman sebaya yang dapat memperburuk kecemasan saat mengalami *quarter life crisis* (Hasanah dkk. 2024).

Persepsi terhadap teman sebaya berperan dalam *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa. Teman sebaya di anggap sebagai saingan, karena dalam perguruan tinggi dijadikan tempat untuk memperjuangkan impian masa depan. Sehingga, ketika melihat keberhasilan teman sebaya, mahasiswa merasa tertinggal dan mulai mempertanyakan kemampuan yang dimiliki.

Kehidupan mahasiswa di perkuliahan terutama pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, memiliki banyak tanggung jawab yang besar yang berasal dari lingkungan sekitar maupun dari dirinya sendiri terutama takut tertinggal oleh teman atau yang dapat disebut persepsi terhadap tekanan teman sebaya. Persepsi Terhadap tekanan teman sebaya merupakan kondisi yang dapat menimbulkan atau meningkatkan *quarter life crisis* dikalangan mahasiswa yang sedang menyelesaikan studinya (Sabila, 2022).

Persepsi terhadap tekanan teman sebaya merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*, karena mahasiswa dalam keadaan menyelesaikan skripsi sangat mudah dipengaruhi oleh teman, selain itu juga banyak yang merasa tertekan untuk menyesuaikan diri agar tidak merasa tertinggal oleh pencapaian orang lain tanpa memikirkan kapasitas atau kemampuan pada diri sendiri (Lubis dan Mahendika, 2023).

*Quarter life crisis* sering melibatkan perasaan ketidakpastian tentang masa depan, yang bisa diperburuk oleh persepsi terhadap tekanan teman sebaya untuk memenuhi ekspektasi sosial tertentu. Fase *quarter life crisis*, individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain, sehingga memperkuat ketidakpuasan pada diri. Keputusan yang diambil selama dalam fase *quarter life crisis*, seperti pilihan karir atau hubungan sosial, juga sering dipengaruhi oleh bagaimana seseorang ingin dipandang luas oleh masyarakat (Linarto, dkk. 2024).

Penelitian ini, *quarter life crisis* menjadi hal yang berbeda dari kecemasan umum, karena melibatkan pencarian identitas dan tujuan hidup, yang sering kali disebabkan oleh tantangan akademis dan sosial selama masa transisi menuju kedewasaan. Dengan demikian, penelitian ini akan mengeksplorasi apakah terdapat hubungan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan tingkat *quarter life crisis*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dengan mengkaji peran persepsi terhadap tekanan teman sebaya dalam lingkup *quarter life crisis*, yang belum banyak diteliti sebelumnya.

### **B. Perumusan Masalah**

Pemaparan pada latar belakang di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa UNISSULA yang sedang menyelesaikan skripsi?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui hubungan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UNISSULA yang sedang menyelesaikan skripsi.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Memberi bentuk dukungan terhadap pengembangan ilmu khususnya dalam bidang psikologi sosial. Penelitian ini menjelaskan hubungan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya (*peer pressure*)

dan *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan untuk peneliti berikutnya yang ingin mengeksplorasi hal-hal baru yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang seberapa besar persentase hubungan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis*. Selain itu, dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Quarter Life Crisis

##### 1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* atau krisis seperempat abad pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner. *Quarter life crisis* dijelaskan sebagai kondisi ketidakstabilan, banyaknya pilihan, kekhawatiran, bahkan rasa putus asa ketika memasuki seseorang memasuki masa dewasa awal. Kondisi ini sering terjadi karena kurangnya mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan, seperti perpindahan dari dunia pendidikan ke dunia pekerjaan (Umah, 2021).

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan *quarter life crisis* sebagai krisis identitas yang terjadi pada individu yang tidak siap mengalami perubahan dari masa remaja menuju dewasa. Pada masa peralihan remaja menuju dewasa ini menimbulkan dampak tersendiri bagi setiap individu, banyak individu yang semangat dalam memasuki tahapan kehidupan yang baru yang sebelumnya belum pernah dilakukan. Namun, banyak juga yang merasa bingung hingga mengalami cemas, stress dan bingung karena pilihan-pilihan baru dalam hidup.

*Quarter life crisis* terjadi ketika seseorang mencapai usia 20-an dan mulai merasa cemas menghadapi masa yang akan datang, khususnya mengenai karir, kehidupan dengan orang lain, dan kehidupan pribadi. Individu memiliki rasa takut yang muncul mengenai bagaimana kehidupan yang akan berlanjut di masa mendatang (Islameltri, 2022). Pada masa dewasa awal, individu sering mengalami respons negatif dan krisis emosional yang terjadi pada usia sekitar 20 tahun yang dikenal sebagai *quarter life crisis*, ditandai dengan perasaan putus asa, merasa asing, ragu, dan takut akan kegagalan, terutama terkait bagaimana karier di masa yang akan datang, dan kehidupan sosial (Syifa'ussurur, dkk. 2021).

*Quarter life crisis* diartikan sebagai respon terhadap ketidakstabilan yang meningkat, perubahan-perubahan yang terjadi, perasaan cemas serta banyaknya pilihan yang dialami pada individu dengan usia 18 hingga 29 tahun. Penelitian Sabila (2022) Rossi dan Mabert menjelaskan di masa dewasa muda, individu sering menghadapi tantangan dalam membuat keputusan mengenai karir, keuangan, tempat tinggal, dan hubungan sosial, yang dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya, bingung, takut dan ragu yang disebut sebagai *quarter life crisis*.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah situasi ketidakstabilan dan kekhawatiran yang dihadapi seseorang di usia dewasa awal, terutama karena kurangnya persiapan dalam perpindahan dari masa remaja menuju dewasa, seperti dari perkuliahan ke dunia kerja. Krisis ini ditandai oleh kebingungan, stres, dan ketakutan mengenai masa depan, termasuk karir, hubungan pribadi dan kehidupan sosial. Selain itu, *quarter life crisis* juga menggambarkan sebagai reaksi terhadap tantangan-tantangan baru yang dihadapi oleh individu yang berusia 18 hingga 29 tahun, dan dapat menyebabkan perasaan lemah, kebingungan, dan kecemasan.

## 2. Faktor-faktor *Quarter Life Crisis*

Nash and Murray (2010) menyebutkan beberapa faktor yang berperan dalam memengaruhi *quarter life crisis*, yaitu sebagai berikut:

### a. Faktor Internal

#### 1) *Identity exploration* (Eksplorasi diri)

Faktor ini adalah proses kedewasaan, di mana individu harus mempersiapkan hidup dan mencari identitas diri. Ini merupakan proses mengenal diri sendiri secara lebih dalam, seperti mengetahui minat, kelebihan, dan kekurangan. Namun tidak semua orang berhasil untuk melewatinya. Melalui eksplorasi diri individu dapat memahami apa yang dibutuhkan dalam hidup, seperti pekerjaan, hubungan, dan kehidupan sosial.

2) *Instability* (Ketidakstabilan)

Individu akan menghadapi perubahan yang stabil di tahap kedewasaan, sering kali karena perubahan zaman, sehingga situasi yang dihadapi mungkin tidak sesuai dengan rencana awal. Seseorang yang mengalami ketidakstabilan akan merasa sulit untuk mengendalikan diri sehingga mudah terpengaruh dengan orang lain.

3) *Self-focused* (Fokus pada diri sendiri)

Seseorang cenderung mengutamakan dirinya untuk menetapkan tujuan hidup tanpa campur tangan orang lain, guna memahami diri dan mengenali tujuan hidup dengan lebih baik. Jika *self-focused* terjadi secara berlebihan maka membuat seseorang kurang peduli terhadap orang lain, mengurangi rasa empati dan dapat menimbulkan jarak dalam suatu hubungan.

4) *Feeling in Between* (Masa transisi)

Tahap dimana manusia terletak di tengah-tengah masa remaja dan dewasa, dimana individu harus melengkapi berbagai kriteria untuk dianggap dewasa meskipun belum sepenuhnya matang. Pada masa transisi ini menimbulkan kebingungan, ketidakpastian dan kecemasan karena belum memiliki kepastian mengenai diri sendiri.

5) *The age of possibilities* (Usia kemungkinan untuk melakukan eksplorasi dan eksperimen)

Individu memiliki peluang untuk membuat perubahan dalam hidupnya dan berkembang ke arah positif meskipun menghadapi stres dan kesulitan. Pada fase ini individu memiliki waktu dengan berbagai banyak kemungkinan, karena memiliki kemampuan untuk mengeksplor diri lebih jauh.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang memengaruhi terjadinya *quarter life crisis* adalah sebagai berikut:

1) Hubungan keluarga, pertemanan, dan percintaan

Hal ini meliputi tekanan sosial agar seseorang memiliki hubungan yang stabil yang dapat menimbulkan ketidakpuasan dan kecemasan. Ekspektasi yang tinggi dari keluarga mengenai masa depan juga menjadikan individu merasa tidak memenuhi harapan. Sementara pada pertemanan individu sering merasa tertinggal oleh pencapaian dan melakukan perbandingan dengan teman yang lebih sukses yang dapat menambah rasa kekhawatiran.

2) Kehidupan pekerjaan

Seseorang merasa tertekan untuk memilih karir tertentu atau pencapaian pada usia tertentu yang sering kali dapat membuat seseorang merasa harus mengikuti orang lain dan menyebabkan ketidakpuasan dalam dirinya. Kurangnya dukungan dari lingkungan juga membuat seseorang semakin ragu dalam memilih pekerjaan sehingga memperburuk rasa kekhawatiran dalam diri.

3) Tantangan akademis

Seseorang mulai meragukan apakah pendidikan yang dipilih sudah tepat untuk mendukung karir di masa depan atau belum. Individu merasa tertekan apakah akan mendapatkan pekerjaan yang sesuai. Ketika seseorang menghadapi kesulitan dalam mencapai tujuan hidupnya, rasa bingung dan cemas mengenai masa depan akan meningkat.

Menurut Huwaina dan Khoironi (2021) *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal, diantaranya:

- a. *Hopes and Dream*, hal yang ada hubungannya dengan harapan dan mimpi yang sering dipertanyakan terkait kehidupan masa depan yang diinginkan.

- b. *Religion and Spirituality*, yaitu mempertanyakan agama dan spiritualitas yang diikuti, kemudian muncul keraguan mengenai kedekatan dengan Tuhan dalam hidupnya.

Faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis* menurut Sabila (2022) antara lain:

- a. Dukungan sosial, meliputi pertemanan, percintaan dan keluarga.

Fase ini seseorang akan mempertanyakan kualitas hubungan pertemanannya, mempertanyakan kepastian terhadap pasangan, dan bagaimana cara membangun relasi dengan keluarga dengan baik sesuai yang diinginkan.

- b. Kehidupan pekerjaan dan karir

Perubahan lingkungan kerja yang penuh dengan persaingan maupun pencapaian sering kali memicu rasa cemas dan khawatir yang tinggi. Hal tersebut dapat menyebabkan stress terutama pada individu yang sedang mencari kepuasan dalam bekerja.

- c. Tantangan di bidang akademik

Individu juga mulai mempertanyakan apakah bidang yang dipelajari selama sekolah dapat mendukung karirnya di masa yang akan datang atau tidak. Banyak individu yang merasa ragu dengan jurusan yang diambil.

Fazira, Handayani, dan Lestari (2022) membedakan faktor *quarter life crisis* menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal, yaitu:

- a. Faktor Internal, merupakan faktor muncul dari pribadi seseorang yang berasal dari pengalaman hidup, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual, dan emosi, yang semuanya dapat berpengaruh pada *quarter life crisis*.
- b. Faktor Eksternal, faktor yang datang dari luar diri seseorang yang sering kali tidak dapat dikendalikan secara langsung, dapat mencakup lingkungan sosial, pendidikan, kebutuhan pribadi, tradisi dan budaya.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi beberapa faktor dari internal dan eksternal. Faktor internal mencakup eksplorasi identitas, ketidakstabilan hidup, fokus pada diri sendiri, masa transisi antara remaja dan dewasa, serta peluang untuk mengubah hidup. Faktor eksternal melibatkan hubungan dengan orang lain, tantangan di dunia pekerjaan dan akademis, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman.

### 3. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001) terdapat tujuh aspek *quarter life crisis* diantaranya adalah:

- a. Bimbang mengambil keputusan, individu dibuat bimbang oleh banyaknya pilihan dan ketidakpastian terkait pendidikan, pekerjaan, dan finansial sehingga susah untuk mengambil keputusan yang dapat mempengaruhi masa depan.
- b. Khawatir terhadap hubungan interpersonal, individu memiliki perasaan khawatir karena merasa telah mengecewakan keluarga, teman atau pasangan mengenai pencapaian yang tidak sesuai harapan.
- c. Rasa cemas, individu memiliki perasaan gelisah dan merasa khawatir dengan masa depannya tidak memuskan dan tidak mendapatkan kesuksesan.
- d. Perasaan tertekan, individu merasa mendapat tekanan dari diri sendiri dan lingkungan sekitar terkait pendidikan, pekerjaan, pasangan dan lain-lain sehingga aktivitas kesehariannya terganggu.
- e. Penilaian diri yang negatif, dengan banyaknya ketidakpastian, individu menganggap dirinya rendah dan sering merasa gagal yang menyebabkan kekurangan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.
- f. Perasaan terjebak dalam situasi sulit, banyaknya tekanan dan belum tercapainya harapan-harapan sering membuat individu menganggap

tidak ada solusi yang dapat ditemukan untuk menyelesaikan masalahnya.

- g. Perasaan putus asa, kondisi ini terjadi jika individu mengalami kegagalan dan menganggap proses selama ini hanya sia-sia.

Menurut Agarwal, dkk. (2020) terdapat tiga aspek *quarter life crisis* diantaranya adalah:

- a. *Disconnection & Distress*, seseorang merasa terisolasi dari orang lain atau dirinya sendiri, disertai tekanan emosional seperti kecemasan dan kesedihan, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional.
- b. *Lack of Clarity & Control*, Seseorang merasa kehilangan arah dan kendali dalam hidup, mengalami kebingungan dan ketidakpastian yang menyebabkan stres dan perasaan tidak pasti tentang masa depan.
- c. *Transition & Turning Point*, Titik ini menandai perubahan signifikan dalam hidup, seperti karier atau hubungan, di mana individu mulai menemukan kembali arah dan makna hidupnya.

Nash dan Murray (2010) menyebutkan beberapa aspek mengenai *quarter life crisis* seperti:

- a. Mimpi, setiap individu memiliki mimpi dimasa depan, dan selalu mempertanyakan apakah semua mimpi dan harapan akan sesuai dengan yang sudah di rencanakan atau tidak.
- b. Akademis, ndividu mulai mempertanyakan kemampuan dan kesempatan mereka untuk melanjutkan pendidikan di bidang yang sesuai dengan minat dan bakat yang ada dalam diri mereka.
- c. Agama dan Spiritual, individu akan menghasilkan refleksi pribadi dari kepercayaan terhadap agama dan spiritual, apakah agama yang diikuti sudah terbaik, apakah jika seseorang mengubah keyakinan orang tua akan merasa kecewa.
- d. Teman, Percintaan dan Keluarga, individu akan merasa khawatir mengenai hubungannya dengan manusia yang lain, seperti keluarga,

teman dan pasangan, individu merasa bahwa dirinya telah membuat kecewa karena situasi yang tidak sesuai harapan.

- e. Kehidupan, Pekerjaan dan Karir, setiap individu memiliki pertanyaan mengenai masa depan, terutama pada pekerjaan, apakah akan sesuai dengan bidang yang diminati dan apakah akan bisa mewujudkan kemandirian secara finansial.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek *quarter life crisis* melibatkan kebimbangan dalam mengambil keputusan, kecemasan tentang masa depan, dan tekanan lingkungan. Individu sering merasa terisolasi dan kehilangan arah, yang dapat menyebabkan penilaian diri negatif. Fase ini ditandai dengan pencarian kembali makna dan arah hidup.

## **B. Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya (*Peer Pressure*)**

### **1. Pengertian Persepsi**

Persepsi merupakan salah satu aspek psikologis yang penting bagi manusia dalam merespon fenomena di sekitarnya. Persepsi memiliki arti yang sangat luas, mencakup faktor internal dan faktor eksternal. Berbagai ahli telah mendefinisikan persepsi yang bervariasi, meskipun pada dasarnya memiliki makna yang serupa. Persepsi didefinisikan sebagai respons langsung terhadap sesuatu, yang melibatkan proses bagaimana seseorang memahami berbagai informasi melalui penggunaan panca inderanya (Jayanti dan Arista, 2019). Persepsi adalah proses individu mengelompokkan apa yang ditangkap melalui sistem alat indra manusia terhadap lingkungan (Dina Amalia, 2010).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa persepsi merupakan aspek psikologis yang memungkinkan manusia merespon sebuah fenomena. Persepsi melibatkan proses memahami informasi melalui panca indera dan mengelompokkan data yang diterima dari lingkungan yang mempengaruhi pemahaman individu terhadap dunia sekitarnya.

## 2. Pengertian Tekanan teman sebaya (*Peer Pressure*)

*Peer Pressure* atau tekanan teman sebaya adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa terdorong oleh teman di sekitarnya untuk meniru sebuah tindakan yang sebenarnya tidak diinginkan atau diharapkan. Tekanan ini bertujuan agar individu tersebut dapat menyesuaikan diri dan diterima dalam kelompok sosial tertentu (Cakrawardana, 2019).

Radini (2014) menyebutkan tekanan teman sebaya merupakan pengaruh sosial dari sebuah kelompok yang menuntut seseorang untuk berperilaku dan berpikir menggunakan cara tertentu untuk memperoleh penerimaan dari kelompok tersebut.

Santor, dkk. (2002) menjelaskan tekanan teman sebaya merupakan bentuk pengaruh yang didapatkan oleh teman sebaya untuk mendorong individu agar dapat berpikir, berperilaku atau menyesuaikan diri dengan norma nilai, dan tindakan kelompok. Tekanan ini dapat bersifat langsung seperti dorongan dan bersifat tidak langsung seperti keinginan agar diterima didalam kelompok.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tekanan teman sebaya merupakan tekanan yang dirasakan seseorang dari teman seumuran untuk melakukan atau menghindari tindakan tertentu, baik secara langsung atau tidak. Tujuannya agar individu dapat diterima dalam kelompok sosial dengan mengikuti norma atau aturan yang berlaku di kelompok tersebut.

## 3. Pengertian Persepsi Terhadap Tekanan teman sebaya (*Peer Pressure*)

Persepsi merupakan proses individu memahami stimulus yang diterima oleh panca indera menjadi suatu pemahaman. Persepsi adalah proses individu mengelompokkan apa yang ditangkap melalui sistem alat indra manusia terhadap lingkungan (Dina Amalia, 2010).

Tekanan teman sebaya adalah suatu bentuk pengaruh yang diberikan oleh teman sebaya untuk mendorong individu agar berpikir, berperilaku, atau menyesuaikan diri dengan norma, nilai, dan tindakan yang diterapkan oleh kelompok (Santor, dkk. 2002).

Persepsi terhadap tekanan teman sebaya merupakan proses individu dalam memahami dan menilai pengaruh yang diberikan oleh teman sebaya, melalui informasi yang diterima panca inderanya untuk menyesuaikan diri dengan norma, nilai, dan tindakan yang ada di kelompok tersebut. Penilaian ini melibatkan interpretasi stimulus dari lingkungan sosial, yang mana dapat berbeda antara individu satu dengan yang lain (Zhafira dkk, 2020).

#### 4. Aspek-Aspek Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya (*Peer Pressure*)

Clasen dan Brown (1987) menyebutkan lima aspek dari persepsi terhadap tekanan teman sebaya yaitu:

- a. Keterlibatan Teman Sebaya, yaitu dorongan untuk ikut terlibat dalam kelompok.
- b. Keterlibatan Sekolah, yaitu dorongan dari orang lain untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, baik dalam hal akademik maupun non-akademik.
- c. Keterlibatan Keluarga, yaitu dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan bersama keluarga.
- d. Kesesuaian dengan Norma, yaitu dorongan untuk mengikuti norma-norma yang diterapkan oleh semua dalam aktivitas, gaya hidup, atau perilaku.
- e. Perilaku Buruk, yaitu dorongan dari orang lain untuk melakukan tindakan yang melanggar hukum atau norma sosial yang berlaku.

(Santrock, 2019) menyebutkan beberapa aspek persepsi terhadap tekanan teman sebaya yakni:

- a. Rasa takut terhadap penyimpangan, individu memiliki perasaan khawatir mengenai konsekuensi sosial dan merasa bersalah ketika melanggar aturan yang berlaku di dalam kelompoknya.
- b. Kekompakan kelompok, solidaritas yang dirasakan individu dalam sebuah kelompok. Dalam kelompok harus memiliki tujuan yang sama, hubungan interpersonal yang baik, dan saling percaya.

- c. Kepercayaan terhadap kelompok, keyakinan seseorang bahwa kelompok yang diikuti dapat diandalkan untuk memenuhi kebutuhan dan harapan individu itu sendiri maupun kelompok.

Menurut Santor, dkk. (2002) menyebutkan 3 aspek persepsi terhadap tekanan teman sebaya:

- a. *Action*, merupakan hasil dari proses konatif yaitu perilaku yang dilakukan individu akibat pengaruh dari kelompok, hal ini mendorong individu untuk melakukan kegiatan tertentu baik secara sadar maupun tidak, demi mendapatkan penerimaan sosial.
- b. *Belief*, sesuai dengan komponen kognitif yaitu berkaitan dengan informasi yang dimiliki individu tentang sikapnya. Kepercayaan pada individu memperlihatkan bahwa dapat memahami bagaimana cara bertindak agar dapat diterima secara sosial.
- c. *Value*, sesuai dengan komponen afektif berhubungan dengan perasaan terhadap nilai-nilai yang dianggap penting oleh individu dalam kehidupan. Individu sering mengalami tekanan untuk menyesuaikan nilai pribadinya agar sesuai dengan nilai teman-temannya.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa tekanan teman sebaya meliputi dorongan untuk terlibat dalam kelompok dan mengikuti norma. Individu lebih cenderung mengikuti tekanan ini ketika merasa terikat dengan kelompok dan ingin menghindari penolakan.

### **C. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya Dengan *Quarter Life Crisis***

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan individu yang berusia 18-29 tahun sering mengalami masalah psikologis atau yang disebut *quarter life crisis*, yang berkaitan dengan karier, hubungan, dan kehidupan sosial, dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, termasuk pertemanan. *Quarter life crisis* sering ditandai oleh ketidakpastian tentang masa depan dan identitas diri, yang diperburuk oleh persepsi terhadap tekanan teman sebaya untuk memenuhi ekspektasi sosial. Individu sering membandingkan dirinya dengan orang lain, yang meningkatkan ketidakpuasan. Tekanan untuk menyesuaikan

diri dengan kelompok menambah stres, terutama saat seseorang merasa harus memenuhi standar tertentu untuk diterima (Linarto, dkk. 2024).

Persepsi terhadap tekanan teman sebaya melibatkan penilaian individu terhadap pengaruh kelompok, yang mempengaruhi keputusan dan tindakan, serta berdampak pada kesehatan mental dan risiko perilaku menyimpang. Persepsi terhadap tekanan teman sebaya melibatkan bagaimana individu menilai pengaruh kelompoknya yang mempengaruhi keputusan dan tindakan. (Zhafira dkk, 2020).

Persepsi terhadap tekanan yang diperoleh dari teman sebaya terhadap individu membuat individu merasakan ketidaknyamanan. Semakin besar individu merasa terdesak dan ditekan maka semakin besar pula kecemasan mengenai masa depan, perasaan tidak nyaman dan kekhawatiran yang muncul. Sebaliknya apabila individu tidak merasakan tekanan dalam kehidupan sehari-hari maka akan merasakan ketenangan secara lebih (Cakrawardana, 2019).

Persepsi terhadap tekanan teman sebaya dapat memperburuk ketidakpastian dan kecemasan yang dialami individu selama *quarter life crisis*. Persepsi terhadap tekanan ini membuat individu merasa harus memenuhi ekspektasi sosial dan standar kelompok, yang meningkatkan stres dan ketidakpuasan. Persepsi terhadap tekanan teman sebaya memperburuk gejala *quarter life crisis*, seperti ketidakpastian identitas, kecemasan masa depan, dan kesulitan mengambil keputusan, serta memengaruhi kesehatan mental dan perilaku individu.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh individu dapat diperburuk oleh persepsi terhadap tekanan teman sebaya, yang memperkuat ketidakpastian tentang masa depan, meningkatkan stres dan ketidakpuasan. Hal ini mempengaruhi kesehatan mental dan perilaku individu, memperburuk gejala seperti kecemasan, kesulitan mengambil keputusan, dan risiko perilaku menyimpang.

#### D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, maka akan diajukan hipotesis sebagai berikut: Terdapat hubungan positif antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UNISSULA yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi persepsi terhadap tekanan teman sebaya yang dialami maka tingkat *quarter life crisis* seseorang semakin tinggi pula. Sebaliknya, semakin rendah persepsi terhadap tekanan teman sebaya yang dialami maka tingkat *quarter life crisis* seseorang semakin rendah pula.



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Identifikasi Variabel**

Variabel dalam penelitian merupakan sebuah objek yang memiliki karakteristik tertentu yang membedakan antar individu dan objek penelitian. Karakteristik ini digunakan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Variabel bebas atau *variabel independent* merupakan variabel yang menentukan perubahan pada *variabel dependen* (terikat). Variabel tergantung atau *variabel dependen* adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi hasil dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X) : Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya
2. Variabel Tergantung (Y) : *Quarter Life Crisis*

##### **B. Definisi Operasional**

###### **1. *Quarter Life Crisis***

*Quarter life crisis* merupakan fase yang dihadapi individu yang tidak siap mengalami perubahan dari masa remaja menuju dewasa, seperti kondisi ketidakstabilan, banyaknya pilihan, kekhawatiran, bahkan rasa putus asa yang dialami individu saat memasuki masa dewasa awal. Kondisi ini sering terjadi karena kurangnya persiapan yang matang dalam menghadapi kehidupan, seperti transisi dari dunia perkuliahan ke dunia kerja.

Pengukuran *Quarter Life Crisis* dalam penelitian ini akan diukur menggunakan aspek yang telah dikemukakan Robbins dan Wilner (2001) yang terdiri atas tujuh aspek yaitu bimbang mengambil keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, rasa cemas, perasaan terjebak dalam situasi sulit, penilaian diri yang negatif, perasaan tertekan dan perasaan putus asa. Semakin tinggi skor *quarter life crisis* yang didapatkan, semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* nya. Sebaliknya semakin rendah skor

*quarter life crisis*, maka akan semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* nya.

## 2. Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya

Persepsi terhadap tekanan teman sebaya merupakan proses individu memahami stimulus yang diterima oleh panca indera menjadi suatu pemahaman. Persepsi akan mempengaruhi cara mahasiswa memandang tekanan teman sebaya berupa pengaruh yang diberikan teman sebaya untuk melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan nilai dan keinginan individu.

Pengukuran persepsi terhadap tekanan teman sebaya diukur menggunakan aspek dari Santor, dkk. (2002) yang terdiri dari tiga aspek yaitu *action* (tindakan), *belief* (kepercayaan) dan *value* (nilai). Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi pula persepsi terhadap tekanan teman sebaya yang diperoleh. Sebaliknya, semakin rendah hasil skor yang diperoleh maka persepsi terhadap tekanan teman sebaya yang didapatkan semakin rendah.

### C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

#### 1. Populasi

Populasi merupakan tinggi rendahnya suatu target yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dianalisis, dengan tujuan untuk memperoleh kesimpulan (Sugiyono, 2013). Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa UNISSULA yang sedang mengerjakan skripsi.

Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa Skripsi di UNISSULA

No	Fakultas	Jumlah
1.	Fakultas Ilmu Keperawatan	233
2.	Fakultas Farmasi	76
3.	Fakultas Hukum	260
4.	Fakultas Ekonomi	396
5.	Fakultas Teknik	200
6.	Fakultas Teknologi Industri	226
7.	Fakultas Psikologi	256
8.	Fakultas Agama Islam	168
9.	Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi	186
10.	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	194
<b>Total</b>		<b>2.195</b>

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2013) sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang memiliki kesamaan karakteristik, oleh karena itu penentuan sampel dalam penelitian perlu mempertimbangkan kesesuaian karakteristik dengan populasi secara menyeluruh guna memastikan keakuratan hasil penelitian. Sampel dalam penelitian ini yakni mahasiswa Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Farmasi, Fakultas Teknologi Industri, Fakultas Keperawatan dan Fakultas Ekonomi yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Jumlah sampel yang digunakan yaitu sebanyak 1.117 subjek.

## 3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah metode pengambilan sampel yang bertujuan untuk memilih sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel di mana populasi dibagi menjadi beberapa kelompok dan akan dipilih secara acak (Azwar, 2014).

### D. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur bentuk skala, yang terdiri dari rangkaian pernyataan yang disusun oleh peneliti sesuai dengan masalah yang sedang diteliti. Jenis skala yang diterapkan dalam penelitian ini adalah skala likert, yang mencakup sejumlah pernyataan yang menggambarkan perilaku (*favorable*) serta pernyataan yang bertentangan dengan indikator atau perilaku (*unfavorable*). Terdapat empat pilihan jawaban dalam penelitian ini, yaitu Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Subjek diberikan kebebasan untuk memilih jawaban yang paling sesuai menggambarkan diri subjek tanpa adanya pengaruh dari luar yang menimbulkan paksaan. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala *quarter life crisis* dan skala persepsi terhadap tekanan teman sebaya.

## 1. Skala *Quarter Life Crisis*

Penelitian ini modifikasi skala yang disusun oleh Khaazanatuzzahra (2023), skala *quarter life crisis* disusun dengan mengacu pada aspek-aspek *quarter life crisis* yang diungkapkan Robbins dan Wilner (2001) yang meliputi bimbang mengambil keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, rasa cemas, perasaan tertekan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, dan perasaan putus asa. Dalam penelitian ini modifikasi yang dilakukan yaitu pengurangan jumlah aitem yang awalnya 52 aitem menjadi 42 aitem.

Tabel 2. Blueprint Skala *Quarter Life Crisis*

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1. Bimbang mengambil Keputusan	3	3	6
2. Khawatir terhadap hubungan interpersonal	3	3	6
3. Rasa cemas	3	3	6
4. Perasaan tertekan	3	3	6
5. Penilaian diri yang negative	3	3	6
6. Perasaan terjebak dalam situasi sulit	3	3	6
7. Perasaan putus asa	3	3	6
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>42</b>

Untuk menghitung skor dari respon responden pada hasil skala atau alat ukur menggunakan norma penskoran sebagai berikut:

Tabel 3. Bobot Skor Pernyataan Skala *Quarter Life Crisis*

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	4
Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	2
Sangat Tidak Sesuai	1	1

## 2. Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya (*Peer Pressure*)

Penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh penulis, skala persepsi terhadap tekanan teman sebaya disusun dengan mengacu pada aspek-aspek tekanan teman sebaya dari Santor, dkk. (2002) yang terdiri atas tiga aspek yaitu *action* (tindakan), *belief* (kepercayaan) dan *value* (nilai).

Tabel 4. *Blueprint* Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1. <i>Action</i> (Tindakan)	4	4	8
2. <i>Belief</i> (Kepercayaan)	4	4	8
3. <i>Value</i> (Nilai)	4	4	8
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

Untuk menghitung skor dari respon responden pada hasil skala atau alat ukur menggunakan norma penskoran sebagai berikut:

Tabel 5. Bobot Skor Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	4
Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	2
Sangat Tidak Sesuai	1	1

#### E. Uji Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Uji Reliabilitas

##### 1. Uji Validitas

Validitas yaitu sejauh mana suatu skala mampu menjalankan fungsinya dalam pengukuran. Suatu tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika hasil datanya tepat dan mampu memberikan gambaran yang sesuai tentang variabel yang diukur berdasarkan tujuan pengukurannya. (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini menggunakan pengujian validitas melalui validitas isi (*content validity*). Validitas isi ini fokus pada kemampuan setiap item pernyataan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. validitas isi berperan dalam memastikan bahwa instrumen pengukuran yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian dan secara tepat mencakup konstruk yang akan diukur (Sugiyono, 2013).

##### 2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda item adalah proses untuk mengevaluasi sejauh mana suatu item dalam alat ukur dapat membedakan individu dengan tingkat atribut tertentu. Uji daya beda ini penting karena item dengan daya beda tinggi mampu mengidentifikasi perbedaan antara individu dengan lebih tepat (Azwar, 2022). Penelitian ini menggunakan korelasi *product moment person* dengan bantuan *Statistic Product and Service Solution* (SPSS) untuk

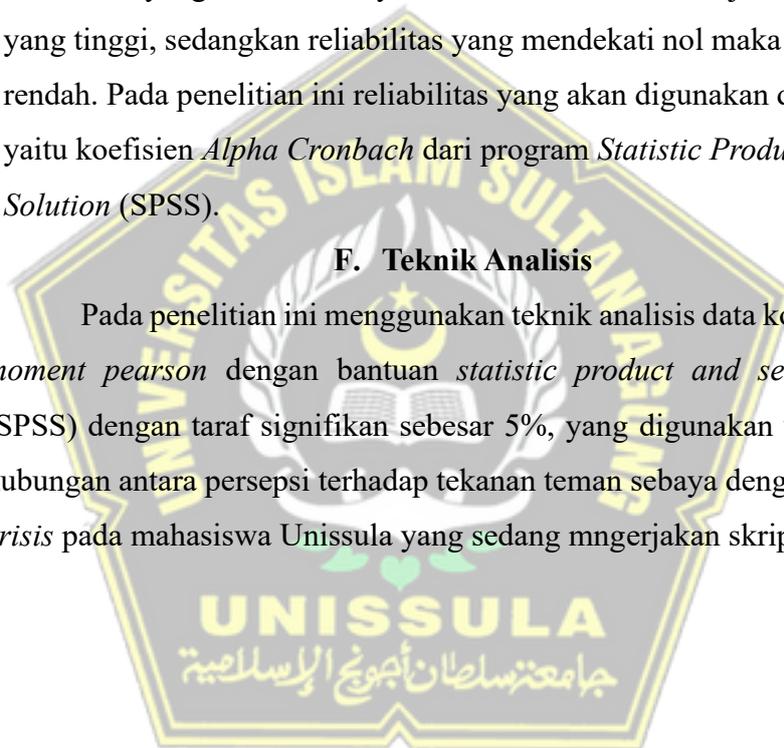
uji daya beda diskriminasi dengan cara mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor totalnya.

### 3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi hasil dari suatu alat tes ukur yang menunjukkan sejauh mana suatu alat tes ukur tersebut dapat dipercaya dan memiliki hasil yang akurat (Azwar, 2022). Reliabilitas juga dapat diartikan sebagai suatu instrumen yang dapat menghasilkan data yang sama apabila digunakan sebagai objek yang sama berkali-kali (Sugiyono, 2013). Koefisien yang reliabilitasnya mendekati satu menunjukkan reliabilitas yang tinggi, sedangkan reliabilitas yang mendekati nol maka reliabilitasnya rendah. Pada penelitian ini reliabilitas yang akan digunakan dalam skala ini yaitu koefisien *Alpha Cronbach* dari program *Statistic Product and Service Solution* (SPSS).

#### F. Teknik Analisis

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data korelasi *product moment pearson* dengan bantuan *statistic product and service solution* (SPSS) dengan taraf signifikan sebesar 5%, yang digunakan untuk mencari hubungan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Unissula yang sedang mengerjakan skripsi.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian

##### 1. Orientasi Kacah Penelitian

Dalam penelitian ini orientasi kacah dapat diartikan sebagai langkah pertama yang harus dilakukan peneliti. Tujuannya yaitu untuk merencanakan dan mempersiapkan semua kebutuhan dalam melakukan penelitian, sehingga nantinya pelaksanaan penelitian dapat mencapai keberhasilan. Pertama yang dilakukan peneliti yaitu memilih lokasi yang akan digunakan sesuai dengan karakteristik yang sebelumnya sudah ditentukan. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA) yang sedang mengerjakan skripsi. UNISSULA berada pada Jalan Raya Kaligawe KM. 4, Kota Semarang, Jawa Tengah yang didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA). Pada saat ini UNISSULA memiliki 12 fakultas.

Peneliti memiliki alasan mengapa memilih mahasiswa yang dalam kondisi menyelesaikan skripsi di UNISSULA dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini. Pada tahap selanjutnya peneliti melakukan wawancara awal mengenai *quarter life crisis* terhadap 4 subjek mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di UNISSULA. Hasil wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat adanya permasalahan yang sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UNISSULA.

Adapun pertimbangan dalam pemilihan subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UNISSULA yaitu:

- a. Terdapat permasalahan pada mahasiswa UNISSULA yang sesuai dengan judul yang telah diambil peneliti.
- b. Subjek memiliki karakteristik sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan peneliti sebelumnya.
- c. Peneliti sudah memperoleh izin dari pihak UNISSULA untuk melakukan penelitian.

## 2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian merupakan langkah awal yang harus dipersiapkan secara matang supaya penelitian berjalan dengan lancar. Tujuan persiapan dalam penelitian ini agar dapat mengurangi adanya kesalahan yang dapat menghalangi keberhasilan penelitian. Berikut persiapan yang dilaksanakan oleh peneliti:

### a. Tahap Perizinan

Sebelum melakukan penelitian, pertama yang dilakukan peneliti yaitu membuat surat perizinan yang telah dibuat dan dikeluarkan oleh pihak Fakultas Psikologi UNISSULA Semarang dengan nomor 842 /C.1/Psi-SA/XI/2024, 1836 /C.1/Psi-SA/XI/2024, 1835 /C.1/Psi-SA/XI/2024, 1843 /C.1/Psi-SA/XI/2024, 1837 /C.1/Psi-SA/XI/2024, 1839 /C.1/Psi-SA/XI/2024, 1840 /C.1/Psi-SA/XI/2024, 1841 /C.1/Psi-SA/XI/2024, dan 1838 /C.1/Psi-SA/XI/2024. Kemudian peneliti mendapatkan izin dari pimpinan Fakultas-Fakultas di UNISSULA dengan nomor 002/B.1/FBIK/XI/2024 diterbitkan oleh Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, nomor 01368/D.1/SA-E/XI/2024 diterbitkan oleh Fakultas Ekonomi, nomor 800/C.1/SA-FKIP/XI/2024 diterbitkan oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, nomor 737/C/SA-TI/XI/2024 diterbitkan oleh Fakultas Teknologi Industri, nomor 1863 /A.3/Psi-SA/XI/2024 diterbitkan oleh Fakultas Psikologi, nomor 394 / D.1 / SA-FIK /XI / 2024 diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Keperawatan, Lembar Disposisi yang di diterbitkan oleh Fakultas Farmasi, nomor 027/A.2/SA.H/I/2025 diterbitkan oleh Fakultas Hukum, nomor 868/B1/SA-T/XI/2024 diterbitkan oleh Fakultas Teknik, dan nomor 1017/B.1/SA-FAI/XI/2024 diterbitkan oleh Fakultas Agama Islam.

### b. Penyusunan Alat Ukur

Untuk mengumpulkan data yang telah dilakukan yaitu memanfaatkan alat ukur berupa skala. Penyusunan alat ukur menjadi tahap yang sangat penting dan berpengaruh terhadap kelancaran penelitian. Penyusunan alat ukur yang digunakan mengacu pada indikator yang merupakan uraian dari aspek-aspek 2 variabel yang

digunakan. Dalam penelitian ini terdapat 2 alat ukur yang disusun dan digunakan untuk mengumpulkan data, yaitu: Skala *Quarter Life Crisis* dan Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya.

Setiap skala pada penelitian memiliki dua kategori aitem, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Skala yang digunakan mempunyai empat jenis jawaban yang dapat dipilih responden, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Ketentuan penilaian yang digunakan pada aitem *favorable* yaitu skor 4 untuk jawaban sangat sesuai, skor 3 untuk jawaban sesuai, skor 2 untuk jawaban tidak sesuai dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai. Pada aitem *unfavorable* sebaliknya. Skala yang digunakan adalah berikut:

1) Skala *Quarter Life Crisis*

Penyusunan skala *quarter life crisis* merujuk pada aspek-aspek yang diungkapkan Robbins dan Wilner (2001) mencakup bimbang mengambil keputusan, khawatir dengan hubungan interpersonal, cemas, perasaan tertekan, penilaian negatif terhadap diri, perasaan terjebak disituasi sulit, dan putus asa. Skala ini memiliki jumlah aitem sebanyak 42 aitem dengan aitem *favorable* berjumlah 21 dan *unfavorable* berjumlah 15. Pembagian aitem skala *quarter life crisis* sebagai berikut:

Tabel 6. Aitem Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		fav	unfav	
1.	Bimbang mengambil keputusan	1, 5, 17	16, 23, 28	6
2.	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	6, 12, 24	2, 13, 18	6
3.	Rasa cemas	3, 25, 39	4, 7, 41	6
4.	Perasaan tertekan	32, 35, 40	29, 38, 42	6
5.	Penilaian diri yang negatif	9, 19, 34	10, 26, 37	6
6.	Perasaan terjebak dalam situasi sulit	11, 21, 33	20, 31, 36	6
7.	Perasaan putus asa	8, 15, 30	14, 22, 27	6
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>21</b>	<b>42</b>

## 2) Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya

Penyusunan skala persepsi terhadap tekanan teman sebaya mengacu pada aspek-aspek yang diungkapkan Santor, dkk. (2002) meliputi *action* (tindakan), *belief* (kepercayaan) dan *value* (nilai). Skala ini memiliki jumlah aitem sebanyak 24 aitem dengan aitem *favorable* berjumlah 12 dan *unfavorable* berjumlah 12. Pembagian aitem skala persepsi terhadap tekanan teman sebaya sebagai berikut:

Tabel 7. Aitem Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		fav	unfav	
1.	<i>Action</i>	1, 11, 15,	8, 13, 21, 24	8
2.	<i>Belief</i>	19	4, 10, 18, 22	8
3.	<i>Value</i>	3, 5, 7, 9	16, 17, 20,	8
		2, 6, 12, 14	23	
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

### c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan sebelumnya akan diuji coba terlebih dulu, dengan tujuan supaya dapat melihat kualitas dari alat ukur yang digunakan. Uji coba dilakukan untuk menilai reliabilitas dalam skala penelitian dan untuk mengukur daya diskriminasi dari setiap item. Dalam uji coba ini sampel yang diambil melalui *cluster random sampling* (Azwar, 2014). Dalam penelitian ini uji coba dilakukan pada 29 November 2024 sampai dengan 22 Desember 2024 dengan cara online melalui platform *google form* yang dibagikan kepada responden mahasiswa UNISSULA yang sedang mengerjakan skripsi secara *Personal Chat* (PC) dan *group* pada aplikasi *whatsapp* yang dapat dijangkau melalui tautan [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScX1r3AGmIJqHdwHbiAOw3zMDgD3hrCCInKYD7mZeYjzQgAlQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScX1r3AGmIJqHdwHbiAOw3zMDgD3hrCCInKYD7mZeYjzQgAlQ/viewform?usp=sf_link).

Peneliti melakukan uji coba terhadap 154 responden. Hasil data dari skala uji coba, dilakukan penskoran sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditetapkan. Setelah semua aitem diberi skor, selanjutnya peneliti melakukan analisis data uji coba untuk melihat daya beda pada setiap

aitem dan untuk menghitung nilai reliabilitasnya. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics* versi 26. Total seluruh responden sebanyak 154 subjek. Adapun rincian datanya sebagai berikut:

Tabel 8. Data Mahasiswa Subjek Uji Coba Alat Ukur

Fakultas	Jumlah
Fakultas Hukum	17
Fakultas Teknik	15
Fakultas Agama Islam	28
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	33
Fakultas Psikologi	61
<b>Total</b>	<b>154</b>

#### d. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda dan estimasi reliabilitas dilakukan dengan tujuan agar dapat mengetahui perbedaan antar individu berdasarkan atribut yang diukur dalam penelitian. Alat ukur penelitian dapat dikatakan memiliki daya beda tinggi apabila memiliki koefisien korelasi aitem total  $r_{ix} \geq 0,30$ , jika nilai koefisien antara item  $r_{ix}$  tidak mencapai 0,30 maka aitem tersebut dikatakan memiliki daya beda yang rendah dan dianggap gugur karena tidak memenuhi standar. Tetapi, apabila jumlah aitem yang kurang memenuhi kriteria atau tidak mencukupi jumlah koefisien yang diharapkan, maka dapat dipertimbangkan untuk melakukan pengurangan batasan kriteria menjadi  $\geq 0,25$  sehingga diharapkan sebuah penelitian dapat memperoleh jumlah koefisien yang diinginkan sesuai konteks dan tujuan didalam penelitian (Azwar, 2022).

##### a. Skala *Quarter Life Crisis*

Hasil percobaan yang telah dilakukan untuk menguji perbedaan daya pada 42 aitem skala *quarter life crisis*, terdapat 35 aitem memiliki daya beda yang tinggi, sedangkan 7 aitem memiliki daya beda yang rendah. Penelitian ini menggunakan koefisien korelasi  $r_{ix} \geq 0,30$ . Rentang skor untuk 35 aitem dengan daya beda yang tinggi adalah antara ,308 sampai ,724, sedangkan rentang skor untuk 7 aitem dengan daya beda rendah adalah antara -,004 sampai ,298. Estimasi

reliabilitas skala *quarter life crisis* diperoleh menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* yang menunjukkan hasil sebesar ,933. Berikut adalah tabel sebaran daya beda aitem pada alat ukur *quarter life crisis*:

Tabel 9. Sebaran Daya Beda Aitem Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Aitem		DBT	DBR
		<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>		
1	Bimbang mengambil keputusan	1, 5, 17*	16, 23, 28	5	1
2	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	6, 12, 24	2, 13, 18*	5	1
3	Rasa cemas	3, 25, 39	4, 7*, 41	5	1
4	Perasaan tertekan	32, 35, 40	29, 38, 42*	5	1
5	Penilaian diri yang negatif	9, 19, 34	10, 26*, 37	5	1
6	Perasaan terjebak dalam situasi sulit	11, 21, 33	20, 31*, 36*	4	2
7	Perasaan putus asa	8, 15, 30	14, 22, 27	6	0
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>21</b>	<b>35</b>	<b>7</b>

\*) daya beda aitem rendah, Keterangan: DBT: Daya Beda Tinggi  
DBR: Daya Beda Rendah

b. Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya

Hasil uji coba menunjukkan bahwa pada 24 aitem skala persepsi terhadap tekanan teman sebaya, terdapat 18 aitem dengan daya beda yang tinggi, dan 6 aitem dengan daya beda yang rendah. Dengan koefisien korelasi  $r_{ix} \geq 0,30$ . Rentang skor untuk 18 aitem dengan daya beda yang tinggi adalah antara (,310) hingga (,691), rentang skor untuk 7 aitem dengan daya beda rendah adalah antara (-,241) hingga (,285). Estimasi reliabilitas skala persepsi terhadap tekanan teman sebaya diperoleh menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* yang menunjukkan hasil sebesar ,856. Tabel sebaran daya beda aitem pada skala persepsi terhadap tekanan teman sebaya:

Tabel 10. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya

No	Aspek	Aitem		DBT	DBR
		<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>		
1.	<i>Action</i>	1, 11, 15, 19	8, 13*, 21, 24	7	1
2.	<i>Belief</i>	3*, 5, 7, 9*	4*, 10, 18, 22	5	3
3.	<i>Value</i>	2*, 6, 12, 14	16, 17*, 20, 23	6	2
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>6</b>

\*) daya beda aitem rendah, Keterangan: DBT: Daya Beda Tinggi  
DBR: Daya Beda Rendah

#### e. Penomoran Ulang

Setelah mengetahui hasil uji coba, aitem dengan daya beda rendah akan dihapus, dan pada aitem dengan daya beda tinggi akan digunakan peneliti untuk melakukan penelitian. Berikut susunan penomoran baru:

Tabel 11. Sebaran Nomor Aitem Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
1	Bimbang mengambil keputusan	1(7), 5(20), 17*	16(1), 23(10), 28(4)	5
2	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	6(2), 12(6), 24(12)	2(32), 13(9), 18*	5
3	Rasa cemas	3(30), 25(11), 39(25)	4(35), 7*, 41(27)	5
4	Perasaan tertekan	32(5), 35(26), 40(31)	29(21), 38(19), 42*	5
5	Penilaian diri yang negatif	9(17), 19(15), 34(8)	10(28), 26*, 37(23)	5
6	Perasaan terjebak dalam situasi sulit	11(16), 21(18), 33(24)	20(14), 31*, 36*	4
7	Perasaan putus asa	8(3), 15(22), 30(13)	14(33), 22(29), 27(34)	6
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>15</b>	<b>35</b>

Keterangan: nomor didalam kurung (..) adalah nomor baru

Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
1	<i>Action</i>	1(18), 11(12), 15(10), 19(8)	8(5), 13*, 21(9), 24(2)	7
2	<i>Belief</i>	3*, 5(11), 7(13), 9*	4*, 10(6), 18(14), 22(17)	5
3	<i>Value</i>	2*, 6(4), 12(16), 14(1)	16(15), 17*, 20(3), 23(7)	6
<b>Total</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>

Keterangan: nomor didalam kurung (..) adalah nomor baru

### B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini berlangsung setelah dilakukan uji coba terhadap alat ukur yang sudah dibuat. Pada tanggal 6 Januari 2025 sampai dengan 10 Januari 2025 peneliti mengambil data dengan cara menyebarkan skala secara *online* menggunakan layanan *google form* yang dapat dijangkau melalui tautan [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScaQOwrCqti1GUsf160Id\\_3-U0ltQqehm6t5qHTJj5CNqMFA/viewform?usp=header](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScaQOwrCqti1GUsf160Id_3-U0ltQqehm6t5qHTJj5CNqMFA/viewform?usp=header). Subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di UNISSULA Semarang. Peneliti menyebarkan skala melalui aplikasi *whatsapp* secara *Personal Chat* (PC). Setelah semua data terkumpul peneliti memberikan nilai setiap aitem sesuai ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 26.0. Keseluruhan responden dalam penelitian ini sebanyak 129 subjek. Berikut merupakan rinciannya:

Tabel 13. Data Mahasiswa Subjek Penelitian

Fakultas	Jumlah
Fakultas Keperawatan	19
Fakultas Farmasi	30
Fakultas Teknologi Industri	20
Fakultas Ekonomi	34
Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi	26
<b>Total</b>	<b>154</b>

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada SPSS Versi 26. Dalam melihat distribusi variabel normal atau tidak dapat dilihat dari hasil uji normalitas. Jika hasilnya lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka hasilnya menunjukkan normal, kemudian jika hasilnya kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka hasilnya tidak normal.

Tabel 14. Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Dev	K-S Z	Sig	p	Ket
Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya	39,387	4,579	0,088	0,016	< 0,05	Tidak Normal
<i>Quarter Life Crisis</i>	79,658	11,413	0,057	0,200	> 0,05	Normal

Uji normalitas pada variabel persepsi terhadap tekanan teman sebaya diperoleh nilai K-S Z 0,088 dengan taraf signifikan 0,016 ( $< 0,05$ ), yang berarti sebaran datanya tidak normal. Pada variabel *quarter life crisis* didapatkan nilai K-S Z 0,057 dengan taraf signifikan 0,200 ( $> 0,05$ ), yang berarti sebaran datanya normal. Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat dilihat terdapat salah satu variabel yang tidak berdistribusi normal, maka dari itu peneliti melakukan uji normalitas kembali dengan menggunakan nilai residual pada data kedua variabel. Hasil yang diperoleh dari uji kedua yaitu hasil signifikan 0,200 artinya data dari kedua variabel penelitian berdistribusi secara normal. Hasil uji normalitas menggunakan nilai residual:

Tabel 15. Uji Normalitas Nilai Residual

Unstandarde zed Residual	Mean	Std Dev	K-S Z	Sig	p	Ket
	0,000	10,699	0,050	0,200	> 0,05	Normal

## b. Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas yaitu untuk melihat hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen pada sebuah penelitian. Variabel dalam sebuah penelitian dikatakan memiliki hubungan yang linier jika memiliki nilai signifikansi  $F_{linear} < 0,05$  ( $P < 0,05$ ), dan jika nilai signifikansi  $F_{linear} > 0,05$  ( $P > 0,05$ ) hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel tergantung.

Dari hasil uji linieritas pada skala (X) persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan skala (Y) *quarter life crisis* memperoleh hasil koefisien  $F_{linear}$  sebesar 20,263 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dari hasil tersebut dapat menunjukkan bahwa adanya hubungan linier antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis*.

Tabel 16. Hasil Uji Linieritas

Variabel	$F_{linear}$	Sig	Keterangan
Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya <i>Quarter Life Crisis</i>	20,263	0,000	Linier

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengukur tingkat korelasi antara variabel bebas dan tergantung. Pengujian ini untuk melihat keterkaitan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UNISSULA yang sedang mengerjakan skripsi. Dari hasil uji korelasi *pearson* koefisien yang diperoleh sebesar  $r_{xy}=0,348$  dengan signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya bahwa hipotesis dapat diterima dan terdapat hubungan positif dan signifikan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UNISSULA yang sedang mengerjakan skripsi.

### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data dalam sebuah penelitian digunakan untuk mengungkapkan gambaran skor pada tiap variabel terhadap subjek didalam sebuah pengukuran dan dapat digunakan untuk menentukan kategori subjek

yang kemudian akan dikelompokkan secara bertingkat sesuai dengan atribut penelitian. Norma kategori skor dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 17. Kriteria Norma Kategori Skor

Rentang Skor		Kategori	
$\mu + 1.5 \sigma$	<	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	< X <	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	< X <	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	< X <	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
X	<	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Kategori:  $\mu$  = Mean hipotetik,  $\sigma$  = Standar Deviasi (SD) Hipotetik

### 1. Deskripsi Data Skala *Quarter Life Crisis*

Pada skala *quarter life crisis* memiliki 35 aitem dengan daya beda tinggi pada tiap-tiap aitem dan diberikan rentang skor 1-4. Skor terendah pada aitem yaitu 35 yang didapatkan dari (35x1) dan skor tertinggi yaitu 140 yang didapatkan dari (35x4). Rentang skor yang diperoleh pada alat ukur *quarter life crisis* yaitu sebesar 105 yang didapatkan dari (140-35). *Mean* hipotetik yaitu sebesar 87,5 yang diperoleh dari ((140+35):2). Standar deviasinya yaitu sebesar 21 yang diperoleh dari ((140-35):5).

Skala *quarter life crisis* memiliki nilai empirik dengan nilai minimum 41, nilai maksimum 108, *mean* sebesar 79,658, dan standar deviasi sebesar 11,413. Berikut merupakan deskripsi dari skala *quarter life crisis*:

Tabel 18. Deskripsi Skor Skala *Quarter Life Crisis*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	41,00	35
Skor Maksimum	108,00	140
Mean (M)	79,658	87,5
Standar Deviasi (SD)	11,413	21

Berdasarkan hasil *mean* empirik yang dapat dilihat pada tabel norma kategori diatas, hasil rentang skor yang diperoleh subjek terletak pada kategori sedang yaitu 79,658. Berikut merupakan tabel norma kategorisasi sebagai deskripsi data variabel *quarter life crisis*:

Tabel 19. Kategorisasi Skor Subjek *Quarter Life Crisis*

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase	
119	<	140	Sangat Tinggi	0	0,00%
98	< X ≤	119	Tinggi	9	6,98%
77	< X ≤	98	Sedang	62	48,06%
56	< X ≤	77	Rendah	56	43,41%
35	≤	56	Sangat Rendah	2	1,55%
Total				129	100%

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala *Quarter Life Crisis*

## 2. Deskripsi Data Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya

Skala persepsi terhadap tekanan teman sebaya dalam penelitian ini memiliki 18 aitem dengan daya beda tinggi pada tiap-tiap aitem dan diberikan rentang skor 1-4. Skor terendah pada aitem yaitu 18 yang didapatkan dari (18x1) dan skor tertinggi yaitu 72 yang didapatkan dari (18x4). Rentang skor yang diperoleh dari skala persepsi terhadap tekanan teman sebaya yaitu sebesar 54 yang didapatkan dari (72-18). *Mean* hipotetik pada skala ini yaitu 45 yang diperoleh dari ((72+18):2). Standar deviasi pada skala ini yaitu 10,8 yang diperoleh dari ((72-18):5).

Skala persepsi terhadap tekanan teman sebaya memiliki nilai empirik dengan nilai minimum 23, nilai maksimum 50, *mean* sebesar 39,837, dan standar deviasi sebesar 4,579.

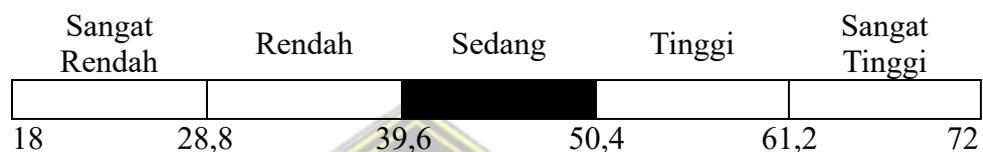
Tabel 20. Deskripsi Skor Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	23,00	18
Skor Maksimum	50,00	72
Mean (M)	39,837	45
Standar Deviasi (SD)	4,579	10,8

Berdasarkan hasil *mean* empirik yang dapat dilihat pada tabel norma kategori diatas menunjukkan hasil rentang skor yang diperoleh terletak pada kategori sedang yaitu 39,837. Berikut merupakan tabel norma kategorisasi sebagai deskripsi data variabel persepsi terhadap tekanan teman sebaya:

Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase	
61,2	<	72	Sangat Tinggi	0	0,00%
50,4	< X ≤	61,2	Tinggi	0	0,00%
39,6	< X ≤	50,4	Sedang	69	53,49%
28,8	< X ≤	39,6	Rendah	58	44,96%
18	≤	28,8	Sangat Rendah	2	1,55%
Total			129	100%	



Gambar 2. Kategorisasi Skala Persepsi Terhadap Tekanan Teman Sebaya

### E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat atau menguji hubungan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa UNISSULA yang sedang melakukan skripsi. Hipotesis penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson* dengan hasil koefisien korelasi  $r_{xy}=0,348$  dengan taraf signifikan 0,000 ( $p<0,05$ ). Yang artinya terdapat hubungan positif antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UNISSULA yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan kata lain semakin tinggi persepsi terhadap tekanan teman sebaya maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah persepsi terhadap tekanan teman sebaya maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami.

Diperkuat pada penelitian yang dilakukan Fajriati (2024) mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis* dengan tingkat koefisien korelasi sebesar 0,120 yang berarti semakin tinggi tekanan teman sebaya maka tingkat *quarter life crisis* seseorang semakin tinggi pula.

Adapun penelitian oleh Maslakha (2022) yang dilakukan pada 61 subjek mengungkapkan bahwa 80,3% seseorang sering mengalami kecemasan saat individu memikirkan masa depan, 78,7% subjek merasa ketakutan dengan

kegagalan dan 88,5% merasa khawatir dengan karirnya nanti. Survey yang telah dilakukan juga mengungkapkan jika 50,8% kurang memiliki rencana yang jelas mengenai masa yang akan datang, 52,5% kehidupan yang dijalani tidak sesuai yang telah direncanakan, dan 57,4% subjek lebih sering membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang lebih sukses. Hasil penelitian yang dilakukan terdapat hubungan positif antara tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis*. Nilai yang diperoleh  $T_{hitung} = -11,92 > T_{table} = 2,24$  yang berarti Semakin tinggi tekanan teman sebaya maka tingkat *quarter life crisis* seseorang semakin tinggi pula.

Persepsi terhadap tekanan teman sebaya menjadi pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis*, hal ini dikarenakan mahasiswa semester akhir cenderung menganggap dirinya lebih memiliki kemampuan rendah daripada teman-temannya yang lebih sukses. Hal tersebut dapat memicu perasaan tidak percaya diri, mengalami stres dan kecemasan yang berlebihan, terutama ketika mahasiswa merasa bahwa pencapaiannya tertinggal kemudian membandingkan dengan teman sebaya. Mahasiswa yang mengalami kondisi ini dapat menghambat dalam pengambilan keputusan yang matang.

Persepsi terhadap tekanan dari teman sebaya juga dapat mempengaruhi cara mahasiswa untuk memandang diri sendiri. Ketidakmampuan untuk memenuhi ekspektasi dapat menyebabkan mahasiswa merasa kehilangan arah dalam menentukan masa depan. Hal ini dapat menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa terhadap kehidupan individu setelah menyelesaikan studi, dalam konteks ini mahasiswa perlu meningkatkan pengetahuan untuk mengelola tekanan secara efektif agar dapat terhindar dari *quarter life crisis*.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima, dikarenakan pada hasil uji korelasi *pearson* koefisien yang diperoleh  $r_{xy} = 0,348$  dengan taraf signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya adanya hubungan signifikan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UNISSULA yang sedang mengerjakan skripsi. Deskripsi hasil penelitian menggunakan kategori data, menyatakan bahwa mahasiswa UNISSULA dalam kondisi menyelesaikan skripsi sebanyak 62 orang

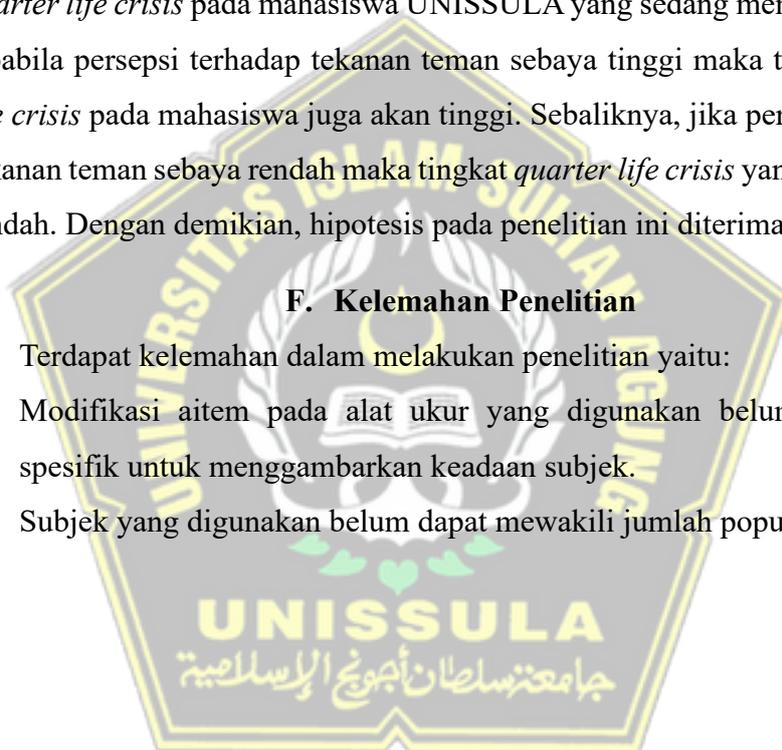
mengalami *quarter life crisis* dan masuk dalam kategori sedang. Hal ini disebabkan oleh persepsi terhadap tekanan teman sebaya yang berada dalam kategori sedang dengan mean empirik 39,837 dan termasuk dalam kategori sedang. *Quarter life crisis* dapat terjadi pada mahasiswa karena berbagai faktor yang salah satunya adalah persepsi terhadap tekanan teman sebaya (*peer pressure*).

Berdasarkan uraian diatas, maka kesimpulanya adalah persepsi terhadap tekanan teman sebaya memiliki korelasi positif signifikan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UNISSULA yang sedang menyusun skripsi. Apabila persepsi terhadap tekanan teman sebaya tinggi maka tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa juga akan tinggi. Sebaliknya, jika persepsi terhadap tekanan teman sebaya rendah maka tingkat *quarter life crisis* yang dialami juga rendah. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini diterima.

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Terdapat kelemahan dalam melakukan penelitian yaitu:

1. Modifikasi aitem pada alat ukur yang digunakan belum sepenuhnya spesifik untuk menggambarkan keadaan subjek.
2. Subjek yang digunakan belum dapat mewakili jumlah populasi.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan hasilnya menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti diterima. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UNISSULA yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya, Semakin buruk persepsi terhadap tekanan teman sebaya maka akan semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Sebaliknya semakin baik persepsi terhadap tekanan teman sebaya maka tingkat *quarter life crisis* yang dialami juga semakin rendah.

#### B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa/i diharapkan dapat membangun persepsi yang positif terhadap tekanan teman sebaya dan mengelolanya secara efektif dengan cara membentuk hubungan sosial yang mendukung, meningkatkan komunikasi yang terbuka, serta manajemen waktu dengan baik. Hal ini dapat membantu untuk menghadapi *quarter life crisis* dan memasuki masa dewasa awal dengan lebih siap dan percaya diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti berikutnya yang akan meneliti dengan permasalahan yang serupa diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel baru dan diharapkan dapat mempertimbangkan faktor lain yang sesuai dengan penelitian ini, seperti dukungan sosial teman sebaya, *loneliness*, *self efficacy* atau yang lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh Cakrawardana, M. 2019. "Pengaruh Sikap, Norma Subjektif, Perceived Behavioral Control, Peer Pressure, Moral Obligation Dan Faktor Demografis Terhadap Intensi Ketidakjujuran Akademik." 1–92.
- Agarwal, Shantenu, Sharath Chandra Guntuku, Oliver C. Robinson, Abigail Dunn, and Lyle H. Ungar. 2020. "Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter." *Frontiers in Psychology* 11(2010):1–11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00341.
- Alvi Alhafizh Syachri, Harry Handoko, Ivan Surya Pratama, and Zaelani Ramadon. 2022. "Hubungan Konformitas Peer Group Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta." *Saskara : Indonesian Journal of Society Studies* 2(2):61–75. doi: 10.21009/saskara.022.05.
- Arnett, Jeffrey Jensen. 2015. *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. Oxford University Press.
- Artiningsih, Rizky Ananda, and Siti Ina Savira. 2021. "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(5):1–21.
- Asrar, Alisa Munaya, and Taufani Taufani. 2022. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal." *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 3(1):1–11. doi: 10.30984/jiva.v3i1.2002.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Reliabilitas Dan Validitas*. Ed. iv, Ce. Saifuddin Azwar. Reliabilitas Dan Validitas / Saifuddin Azwar .2012: Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012.
- Azwar Saifuddin. 2022. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Pustaka Belajar*. PUSTAKA PELAJAR.
- Clasen, Donna Rae, and B. Bradford Brown. 1987. "Understanding Peer Pressure in Middle School." *Middle School Research Selected Studies* 12(1):65–75. doi: 10.1080/08851700.1987.11670280.
- Cut Nazirrah Sabila. 2022. "Hubungan Antara Dukungan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry." *Skripsi Universitas Islam Negri Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Dina Amalia. 2010. "Hubungan Persepsi Tentang Bullying Dengan Intensi Melakukan Bullying Siswa SMA Negeri 82 Jakarta." *Jurnal Psikologi* 2(2):1–91.
- Fajriati, Azmi. 2024. "Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Peer Pressure Dengan Quarter Life Crisis Pada Wanita Dewasa Awal." *Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu* 1–9.

- Fatchurrahmi, Rifka, and Siti Urbayatun. 2022. "Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13(2):102–113. doi: 10.26740/jppt.v13n2.p102-113.
- Fazira, Siti Hasmah, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari. 2022. "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4(2):1349–58.
- Hulukati, Wenny, and Moh. Rizki Djibran. 2018. "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo." *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)* 2(1):73. doi: 10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80.
- Huwaina, Mashdaria, and Khoironi Khoironi. 2021. "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa." *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4(2):80–92. doi: 10.32699/paramurobi.v4i2.1995.
- Islameltri, Tania. 2022. "Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal Di Pekanbaru." *Skripsi Universitas Islam Riau* 2(1):1–4.
- Jayanti, Fitri, and Nanda Tika Arista. 2019. "Persepsi Mahasiswa Terhadap Pelayanan Perpustakaan Universitas Trunojoyo Madura." *Competence : Journal of Management Studies* 12(2):205–23. doi: 10.21107/kompetensi.v12i2.4958.
- Khaazanatuzzahra Putri. 2023. "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang." *Skripsi Universitas Islam Sultang Agung Semarang*.
- Linarto, Maria Ivana, Sabrina Marchella, Putu Erika Valentina, Melati Resda Ceasaria, Andika Galih Raka Dewa, and Hioe Ricky Yohanes. 2024. "The Role of Quarter-Life Crisis Toward Personal Growth Initiative in Emerging Adulthood." *Psychopreneur Journal* 8(1):16–25. doi: 10.37715/psy.v8i1.3460.
- LinkedIn. 2017. "New LinkedIn Research Shows 75 Percent of 25-33 Year Olds Have Experienced Quarter-Life Crises." *LinkedIn Corporate Communications*. Retrieved October 18, 2024 (<https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>).
- Lubis, Fatimah Malini, and Devin Mahendika. 2023. "Hubungan Parenting Style, Peer Pressure, Self-Esteem, Dan Kesehatan Mental Pada Remaja Indonesia Di Jawa Barat." *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1(02):90–104. doi: 10.58812/jpkws.v1i02.262.
- Maslakha, Alissa Qotrunnada. 2022. "Hubungan Antara Hope Dan Peer Pressure Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Skripsi Universitas Islam*

*Negeri Sunan Ampel Surabaya.*

- Nababan, Soritua Yosfran, and Prima Aulia. 2024. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Quarter Life Crisis* Pada *Fresh Graduate* Universitas Negeri Padang." *CAUSALITA : Journal of Psychology* 2(1):141–49. doi: 10.62260/causalita.v2i1.188.
- Nash, Robert J., and Michele C. Murray. 2010. *Helping College Students Find Purpose*.
- Pamungkas, Putri Resha, and Grendi Hendrastomo. 2024. "Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa." *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies* 4(1):174–88.
- Papalia, Diane E., and Ruth Duskin Feldman. 2014. "Menyelami Perkembangan Manusia." *Jakarta: Salemba Humanika* 20154.
- Radini, Tya Puspita. 2014. "Hubungan Antara Risk Perception, Peerpressure, Dan Parenting Style Dengan Risk-Taking Behavior Pada Remaja Awal Tya Puspita Radini." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 3(2):1.
- Riyanti, Santika. 2024. "Hubungan Religiusitas Dan Peer Pressure Dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate." *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Robbins dan Wilner (2001). 2001. "Quarter-Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties. New York: Penguin Putnam, Inc." *Penguin Putnam* (2007):224.
- Robinson, Oliver C., and Gordon R. T. Wright. 2013. "The Prevalence, Types and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical Study." *International Journal of Behavioral Development* 37(5):407–16. doi: 10.1177/0165025413492464.
- Saifuddin, Azwar. 2014. *Metode Penelitian, Yogyakarta : Pustaka Pelajar*.
- Santor, Darcy A., Messervey Deanna, and Kusumakar Vivek. 2002. "Costs of Secondary Parasitism in the Facultative Hyperparasitoid *Pachycrepoideus Dubius*: Does Host Size Matter?" *Entomologia Experimentalis et Applicata* 103(3):239–48. doi: 10.1023/A.
- Santrock, John W. 2019. *Adolescence / John W. Santrock, University of Texas at Dallas*.
- Siti Ariska Nur Hasanah, Dwi Agustina, Oktavia Ningsih, and Intan Nopriyanti. 2024. "Teori Tentang Persepsi Dan Teori Atribusi Kelley." *CiDEA Journal* 3(1):44–54. doi: 10.56444/cideajournal.v3i1.1810.
- Sugiyono, D. 2013. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan." Pp. 121–1125 in *Alfabrta, Bandung*.
- Syifa'ussurur, Muhammad, Nurul Husna, M. Mustaqim, and Lukman Fahmi. 2021. "Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter

Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: A Literature Study].” *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1(1):53–64. doi: 10.59027/jcic.v1i1.61.

Umah, Rohmatul. 2021. “Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.” *Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.

Zhafira, Nabila Hilmy, Yenny Ertika, and Chairiyaton Chairiyaton. 2020. “Persepsi Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Sebagai Sarana Pembelajaran.” *Jurnal Bisnis Dan Kajian Strategi Manajemen* 4(1):37–45. doi: 10.35308/jbkan.v4i1.1981.

