



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI *QUARTER*
LIFE CRISIS PADA GENERASI-Z**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

SAHRUL RIFKY ABIDIN

NIM: 2020 60 148

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI *QUARTER*
LIFE CRISIS PADA GENERASI-Z**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

SAHRUL RIFKY ABIDIN

NIM: 2020 60 148

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI *QUARTER LIFE CRISIS*

PADA GENERASI-Z

Diajukan oleh:

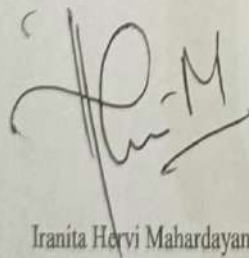
SAHRUL RIFKY ABIDIN

NIM: 2020 60 148

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

Tanggal 20 Sep 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal: 20 Sep 2024

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus



Dekan

Dr. Trihus Raharjo S. Psi., M. Si., Psikolog

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi

2. Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.A

3. Ridwan Budi Pramono, S.Psi., M.A

.....
.....
.....

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim. Rasa syukur tak henti penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan terkhusus untuk kedua orang tua yang selalu mendukung serta senantiasa memberikan cinta kasih sayang kepada saya dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini, saya persembahkan karya tulis dan gelar ini untuk Mama dan Bapak tersayang.

Tidak lupa juga saya persembahkan karya ini dengan penuh cinta dan kasih sayang kepada orang-orang tersayang yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, serta do'anya kepada penulis.

MOTO

“Jadilah baik, ciptakanlah hal baik, dan pulanglah dalam keadaan baik.”

“Jika berbuat baik, (berarti) kamu telah berbuat baik untuk dirimu sendiri. Jika kamu berbuat jahat, (kerugian dari kejahatan) itu kembali kepada dirimu sendiri”

(QS. Al-Isra’ ayat 7)

“Sampai kapanpun aku akan mengejar cita-citaku.”

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan segala rahmat atas karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis* Pada Generasi-Z”. Penulis menyadari terdapat banyak pihak yang turut membantu dalam penyelesaian karya tulis skripsi ini. Untuk itu dengan hati yang tulus penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Trubus Raharjo S.Psi, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
2. Ibu Iranita Hervi Mahardayani S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing penulis yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan dan masukan dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
3. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan semoga ilmu yang didapat dapat bermanfaat oleh penulis dalam menghadapi dunia yang sesungguhnya.
4. Seluruh Staf Fakultas Psikologi yang telah membantu dan mendukung dalam proses administratif.
5. Teruntuk kedua orang tua penulis, Ibu Siti Rowiyah dan Bapak Sugiyanto yang selalu memberikan dorongan motivasi bagi penulis untuk semangat mengerjakan skripsi sampai detik ini. Terima kasih sudah melahirkan, merawat dan membersarkan saya dengan penuh cinta dan selalu memberikan dukungan kepada anaknya, semoga kedua orang tua sehat

6. selalu. Mama dan Bapak harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya. Cinta dan kasih penuh teruntuk kalian selalu.
7. Informan yang telah membantu dan bersedia memberikan data penelitian kepada penulis.
8. Terima kasih kepada teman-teman se-organisasi, teman magang, dan teman PMM yang telah memberikan banyak pembelajaran selama penulis menjalani proses perkuliahan. Semoga hal baik senantiasa kebersamai kalian. Tidak lupa juga teman-temanku serta semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih.
9. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri karena telah mau berusaha dan berjuang sejauh ini diberbagai keadaan. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan dan tak pernah memutuskan menyerah. Mengingat banyaknya tantangan dan kesulitan dalam proses penyusunan skripsi ini, dengan terselesaikannya skripsi ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Karenanya kritik serta saran selalu terbuka untuk penulisan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Kudus, 14 Agustus 2024

Penulis



Sahrul Rifky Abidin

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTO	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRACT	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	10
B. Generasi Z.....	17
C. Kajian Penelitian Sebelumnya	21
D. Kerangka Berpikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Metode Penelitian Kualitatif.....	26
B. Ciri-Ciri Penelitian Kualitatif	27
C. Lokasi dan Informan Penelitian	32
D. Pengumpulan Data Penelitian	33
E. Analisis Data.....	36
F. Kredibilitas Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Orientasi Kancan Penelitian	41
B. Hasil Penelitian	41
C. Analisis Hasil Penelitian.....	103
D. Kredibilitas Penelitian	112
E. Pembahasan	113
BAB V PENUTUP	120
A. Simpulan.....	120
B. Saran.....	121
DAFTAR PUSTAKA.....	122
LAMPIRAN	130

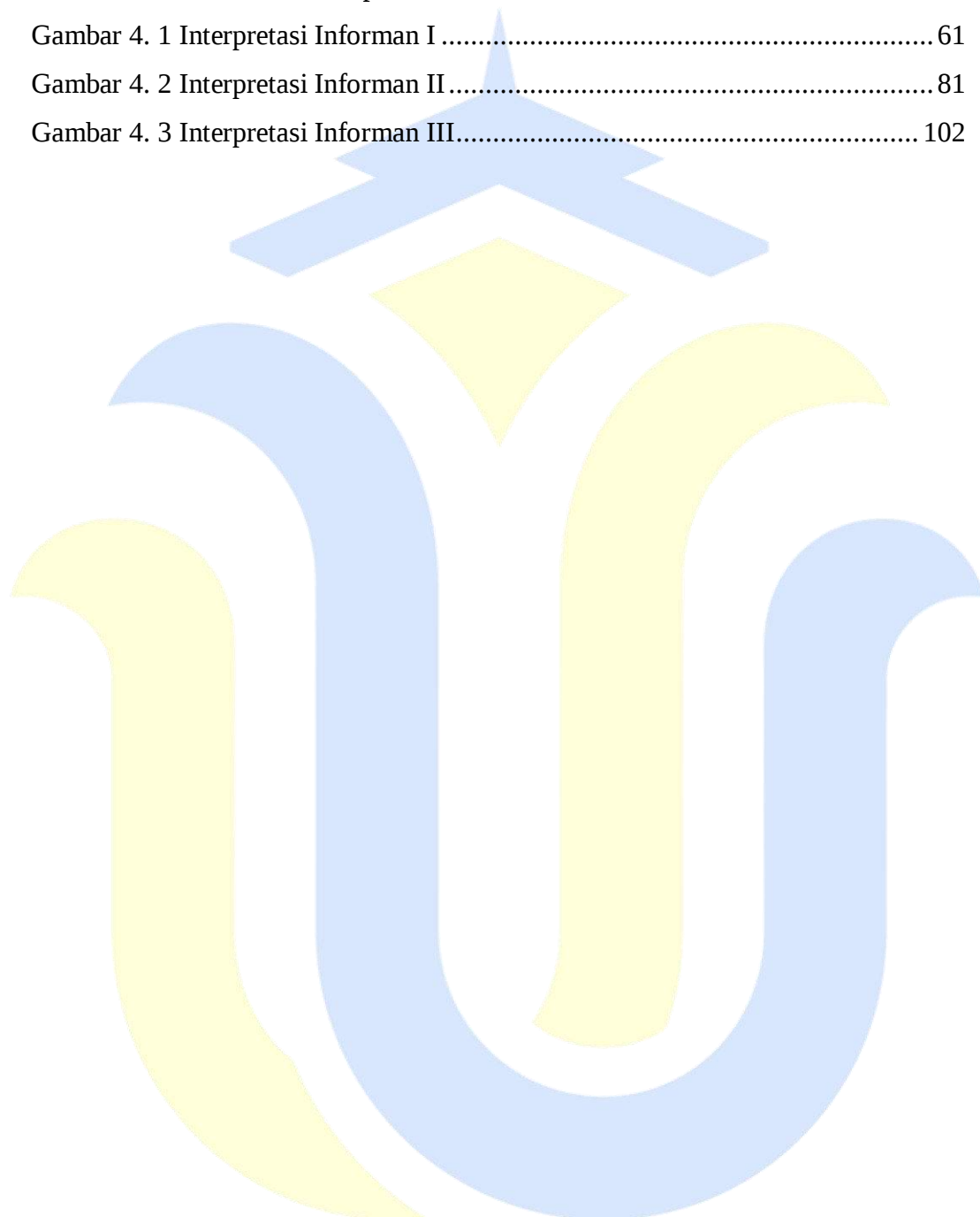
DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	42
Tabel 4. 2 Analisis Hasil Penelitian.....	103



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema Alur Berpikir	26
Gambar 4. 1 Interpretasi Informan I	61
Gambar 4. 2 Interpretasi Informan II	81
Gambar 4. 3 Interpretasi Informan III.....	102



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Pedoman Wawancara dan Observasi
Lampiran B	Transkrip Wawancara Informan I Transkrip Wawancara Informan II Transkrip Wawancara Informan III
Lampiran C	<i>Informed Consent</i> Informan I <i>Informed Consent</i> Informan II <i>Informed Consent</i> Informan III
Lampiran D	Koding Informan I Koding Informan II Koding Informan III
Lampiran E	Form A & B
Lampiran F	Hasil Turnitin Skripsi

FACTORS THAT INFLUENCE QUARTER LIFE CRISIS IN GENERATION-Z

ABSTRACT

Quarter life crisis is a phase that is generally experienced by someone in early adulthood, where someone who faces this phase is in a difficult condition, which causes an emotional crisis and has an impact on the emergence of anxiety. Currently, some of generation Z have entered this phase, because they are aged 14-29 years. This study aims to identify factors that can influence quarter life crisis in generation Z. The research subjects were selected based on the criteria of informants who were included in the generation Z category and experienced a quarter life crisis. The data collection method for this study used a phenomenological approach with interview and observation techniques. The data analysis method used was coding and triangulation credibility testing. This study found that internal factors such as spirituality, anxiety, commitment to goals, and external factors including age, Gender, and social support have an influence on the quarter life crisis faced by the three informants who are included in generation Z. The influence experienced by the informant, such as when the informant carries out spiritual activities or obtains social support, the informant feels that he has obtained peace, guidance, and answers to life's problems so that the negative impact of his quarter life crisis can be minimized.

Keywords: generation Z, qualitatif, quarter life crisis

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA GENERASI-Z

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan sebuah fase yang umumnya dialami seseorang pada usia dewasa awal, dimana seseorang yang menghadapi fase ini berada pada kondisi sulit, yang menyebabkan krisis emosional dan berdampak pada timbulnya kecemasan. Saat ini, sebagian dari generasi Z telah memasuki fase ini, karena mereka berada pada usia 14-29 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* pada generasi Z. Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria informan yang tergolong dalam kategori generasi Z dan mengalami *quarter life crisis*. Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan teknik wawancara dan observasi. Metode analisis data yang digunakan adalah coding dan uji kredibilitas triangulasi. Penelitian ini memperoleh hasil bahwasanya faktor internal seperti spiritualitas, kecemasan, komitmen terhadap tujuan, dan faktor eksternal meliputi usia, *Gender*, dan dukungan sosial memberikan pengaruh pada *quarter life crisis* yang dihadapi oleh ke-tiga Informan yang tergolong dalam generasi Z. Pengaruh yang dialami Informan seperti, ketika Informan menjalankan kegiatan spiritualitas atau memperoleh dukungan sosial, Informan merasa memperoleh ketenangan, petunjuk, dan jawaban dari permasalahan hidup sehingga dampak buruk dari *quarter life crisis* nya dapat terminimalisir.

Kata kunci: generasi Z, kualitatif, quarter life crisis