

**HUBUNGAN *QUARTER-LIFE CRISIS* DENGAN
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SKRIPSI
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat
Guna memperoleh Gelar Strata Satu (S1)

Dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Oleh:

Ali Sya'ban M Habu

NIM: 1507016005

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2020**



PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan *Quarter-life Crisis* dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Penulis : Ali Sya'ban M Habu

NIM : 1507016005

Program Studi : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 09/Oktober/2020

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si

Sekretaris Sidang

Lainatul Madzkiyyah, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog

Penguji I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP: 197711022006042004

Penguji II

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A
NIP: 198605232018012002

Pembimbing I

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP: 197304271996031001

Pembimbing II

Lainatul Madzkiyyah, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ali Sya'ban M Habu

NIM : 1507016005

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**Hubungan *Quarter-life Crisis* dengan Perilaku Prokrastinasi
Akademik Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri,
kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 25 Agustus 2020

at Pernyataan,



Ali Sya'ban M Habu
NIM:1507016005

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 15 September 2020

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

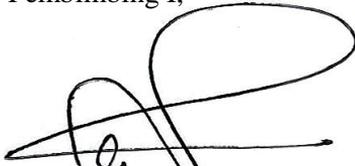
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : Hubungan *Quarter-life Crisis* dengan
Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi
pada Mahasiswa Tingkat Akhir
Penulis : Ali Sya'ban M Habu
NIM : 1507016005
Program Studi : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqasyah.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing I,



Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP: 197304271996031001

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 11 September 2020

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu 'alaikum. Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : Hubungan *Quarter-life Crisis* dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Penulis : Ali Sya'ban M Habu

NIM : 1507016005

Program Studi : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosyah.

Wassalamu 'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing II,



Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi dengan judul “Hubungan *Quarter-life Crisis* dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Skripsi ini saya susun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi program Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penelitian dan penyusunan laporan penelitian dalam skripsi ini, penulis tidak luput dari kendala. Kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih sebesar-sebesarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Bapak Prof. Syamsul Ma’arif, M.Ag Selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Wening Wihartati S.Psi., M.Si Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si, selaku Dosen Wali sekaligus Pembimbing I yang telah banyak membantu selama melaksanakan studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo
6. Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang telah mengorbankan waktu, tenaga dan

pikiran untuk membimbing serta memberikan saran dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Dosen dan Karyawan Universitas Islam Negeri Walisongo yang telah mendukung dalam kelancaran perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
8. Mendiang Ibunda, bapak, dan saudara/I penulis yang telah memberikan dukungan moril maupun materil dan tidak lupa kerabat dan sahabat-sahabat yang selalu kebersamai dan telah memberikan dukungan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena kesempurnaan yang hakiki hanya milik Allah SWT. Penulis berharap bahwa sumbangan dan pemikiran yang tertuang dalam skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, Amin.

Semarang, 15 September 2020

Ali Sya'ban M Habu

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan, kepada:

1. Allah SWT, yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya dan telah memberikan kelancaran, kesehatan, kekuatan, dan kesabaran bagi penulis untuk melaksanakan dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibunda tercinta Fatmah M Dunggio, S.Pd (almh), yang telah banyak berjasa untuk penulis baik raga maupun jiwanya sampai akhir hayat. Semoga Ibunda berada ditempat terbaik di sisi Allah
3. Ayahanda Mulyono J Habu, yang telah berjuang dan selalu mencintai anak-anaknya. Terima kasih atas dukungan Ayahanda, semoga Allah membalas setiap keringat kerja kerasnya
4. Saudara penulis, Nani, Imam, Aisyah, Fitrah, Arianto, Laras, dan Rizki Daud, yang selalu mendukung penulis baik moril maupun materil. Terima kasih telah menjadi saudara dan orang tua yang selalu dapat penulis andalkan
5. Dosen Wali sekaligus Pembimbing I, Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si, yang dengan sabar membimbing dan mengarahkan penulis untuk menyusun penulisan skripsi ini
6. Dosen Pembimbing II, Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yang dengan sabar membimbing dan mengarahkan penulis untuk menyusun penulisan skripsi ini
7. Kepada teman-teman seperjuangan Psikologi angkatan 2015 terutama kelas Psikologi-A15 yang selalu menghibur, menemani, dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini hingga selesai
8. Kepada para sahabat Zarda Alifia, Galuh Dear Z, Banari Aza, Sukma Devi R M. Iqbal Khamdi, Intan Suci A, Tegar T. Gutama, Fanda Eka S, Lina Aprilia, Gunawan Adhi, dan

seluruh teman-teman yang telah berjasa dan tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas kerja keras, motivasi, dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini

9. Kepada seluruh subjek, yang telah membantu dan tidak dapat penulis sebutkan dalam penelitian ini. Semoga kita selalu ditunjukkan jalan yang lurus oleh Allah, aamiin.

Penulis

Ali Sya'ban M Habu

MOTTO

“fikiran hanya pikiran, perasaan hanya perasaan, bukan realita”

– dr. Jiemi Ardian, Sp.KJ –

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	8
C. Tujuan penelitian	8
D. Manfaat penelitian	8
E. Keaslian penelitian	10
BAB II: LANDASAN TEORI	16
A. Prokrastinasi Akademik Skripsi	16
1. Pengertian prokrastinasi akademik skripsi ...	16
2. Jenis-jenis prokrastinasi	20
3. Faktor-faktor	21
4. Unsur-unsur	24
5. Aspek-aspek	26
B. <i>Quarter-life Crisis</i>	29
1. Pengertian <i>emerging adulthood</i>	29
2. Pengertian <i>quarter-life crisis</i>	32
3. Tahapan <i>quarter-life crisis</i>	35
4. Aspek-aspek <i>quarter-life crisis</i>	37
5. Ruang masalah <i>quarter-life crisis</i>	41
C. <i>Quarter-life Crisis</i> dan Prokrastinasi dalam Pandangan Islam	44
D. Konsep Hubungan Prokrastinasi Akademik Skripsi dengan <i>Quarter-life Crisis</i>	48

E. Hipotesis	53
BAB III: METODE PENELITIAN	54
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	54
B. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional	55
1. Variabel penelitian	55
2. Definisi oprasional	55
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	57
D. Teknik Pengumpulan Data	58
E. Validitas dan Reliabilitas	63
1. Estimasi validitas	63
2. Estimasi reliabilitas	64
3. Hasil uji coba skala	65
F. Teknik Analisis Data	70
1. Uji normalitas	70
2. Uji linearitas	71
3. Uji hipotesis	71
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A. Hasil Penelitian	72
1. Deskripsi subjek	72
2. Uji asumsi	77
3. Hasil analisis data	80
B. Pembahasan	82
BABV: PENUTUP	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran	99
1. Bagi mahasiswa	99
2. Bagi peneliti selanjutnya	101
3. Bagi institusi	101
Daftar Pustaka	103
Lampiran-lampiran	108

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
1	Kisi-kisi skala prokrastinasi akademik skripsi	59
2	Kisi-kisi skala <i>quarter-life crisis</i>	62
3	Hasil uji coba skala prokrastinasi akademik skripsi	66
4	Hasil uji coba skala <i>quarter-life crisis</i>	68
5	Sebaran angkatan	73
6	Sebaran fakultas	74
7	Sebaran usia	75
8	Sebaran jenis kelamin	75
9	Kategori skor data skala Prokrastinasi Akademik Skripsi	76
10	Kategori skor data skala <i>Quarter-life Crisis</i>	77
11	Hasil uji normalistas Kormogolov-Smirnov	79
12	Hasil uji linearitas ANOVA	80
13	Hasil uji hipotesis Korelasi <i>Product Moment Pearson</i>	81

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Lampiran	Halaman
1	Skala Uji Coba	108
2	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	122
3	Skala Penelitian	135
4	Tabel Deskriptif dan Norma Kategorisasi	144
5	Nilai Rerata Skor Jenis Kelamin	145
6	Tabel Uji Asumsi	146
7	Tabel Uji Hipotesis	148
8	Data Jumlah Mahasiswa Belum Lulus	149
9	Daftar Riwayat Hidup	150

Intisari

Banyak dari mahasiswa tingkat akhir menganggap bahwa skripsi merupakan beban yang berat, Mu'tadin (2002), yang membuat mahasiswa kemudian menunda skripsinya. Penundaan dapat digambarkan dengan perasaan-perasaan takut, Burka dan Yuen (2008). Perasaan takut akan memperparah krisis di masa seperempat abad, Atwood dan Scholtz (2008). Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris adakah hubungan *quarter-life crisis* dengan prokrastinasi akademik skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang pada angkatan 2013-2016 dan berumur 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan data tambahan berupa kualitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*, dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 251 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan skala prokrastinasi akademik skripsi dan skala *quarter-life crisis*. Analisis data menggunakan *product moment correlation* dengan hasil nilai korelasi $r = 0,551$, terdapat hubungan yang kuat dari *quarter-life crisis* dengan prokrastinasi akademik skripsi.

Kata Kunci: *prokratinasi akademik, prokrastinasi skripsi, prokrastinasi, quarter-life crisis, emerging adulthood*

Abstarct

Many of the final year students think that thesis is a heavy burden, Mu'tadin (2002), which makes students delay their thesis. Procrastination can be described as feelings of fear, Burka and Yuen (2008). Feelings of fear will exacerbate the crisis in the past quarter-life, Atwood and Scholtz (2008). This study aims to test empirically whether there is a relationship between the quarter-life crisis and the academic procrastination of the thesis in last year's students. The population in this research was students of UIN Walisongo Semarang in the class of 2013-2016 and aged 18-25 years. This study uses a quantitative approach with other qualitative data. The sampling technique used purposive sampling, and the total sample size was 251 students. Data were collected using the thesis academic procrastination scale and quarter-life crisis scale. Data analysis using product-moment correlation with the results of the correlation value $r = 0.551$, there was a strong relationship between quarter-life crisis and the academic procrastination of the thesis.

Keywords: *academic procrastination, thesis procrastination, quarter-life crisis*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketika menjalani fase kehidupan, manusia akan bertumbuh dan berkembang. Bakar (2013: 2) mengatakan bahwa perkembangan merupakan proses menuju kematangan yang ditandai dengan perubahan tingkah laku yang tersusun dan teratur, bersifat kualitatif yang tidak bisa dikuantifikasikan. Erikson (1968, dikutip dari Santrock, 2012: 26) menjelaskan delapan tahapan perkembangan, dimana perkembangan akan dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup individu. Selama proses perkembangan, individu akan mengalami pengalaman krisis, dimana hal ini bukan merupakan ancaman namun sebagai titik balik individu.

Tugas perkembangan remaja ternyata tidak selalu berjalan sebagaimana mestinya. Keadaan tidak terpenuhi dapat digambarkan ketika mahasiswa melakukan tugas akademiknya, mahasiswa sering mengalami permasalahan seperti halnya penundaan. Penundaan dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi. Prokrastinasi secara umum merupakan penundaan terhadap tugas-tugas, dan dialihkan dengan aktivitas lain sehingga mengalami keterhambatan

dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas di waktu yang tepat, Solomon dan Rothblom (1984: 78). Penundaan dalam aktivitas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik, Ursia, Siaputra, dan Sutanto (2013: 1), skripsi merupakan area akademik yang sering ditunda-tunda pengerjaannya.

Rizvi, Prawitasari, & Soetjipto (1997: 60) mengungkapkan bahwa 20% mahasiswa Universitas Gadjah Mada melakukan prokrastinasi akademik juga memiliki hubungan positif dengan pusat kendali dan efikasi diri. Solomon dan Rothblom (1984: 26) dalam penelitian mereka, mengungkapkan 40% dari 291 mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian itu melakukan prokrastinasi. Burka dan Yuen (2008, dikutip dari Wulan dan Abdullah, 2014: 58) berasumsi ada 75% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, dan 50% dari mahasiswa menganggap bahwa dirinya konsisten melakukan prokrastinasi dan menganggap ini adalah hal yang buruk.

Penundaan ini tidak sejalan dengan tugas perkembangan dimana mahasiswa semestinya dapat bertanggungjawab atas segala hal yang telah dibebankan pada dirinya. Rasa tanggungjawab ini dapat berubah menjadi perasaan terbebani ketika mahasiswa dihadapkan pada tuntutan-tuntutan akademik. Menurut Sinnott (2003)

pemikiran mahasiswa digambarkan masih sering dipengaruhi oleh emosi dan mereka sadar akan hal ini, (dikutip dari Santrock, 2012: 439). Hasil dari penelitian Suwartika, Nurdin, dan Ruhmadi (2014: 176) mengatakan 55,8% dari 77 mahasiswa mengalami stress akademik berat. Stress akademik ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya persaingan prestasi, tekanan untuk mencapai IPK tinggi, banyaknya tugas kuliah, ujian tengah dan akhir semester, ujian praktik, perasaan salah memilih jurusan, tidak puas dengan nilai, ancaman dikeluarkan dari kampus, adaptasi dengan lingkungan baru, manajemen waktu dan keunagan yang kacau, masalah hubungan interpersonal baik dengan teman, pacar, dosen, dan atau keluarga, Enik dan Asmadi (2012).

Untuk menyelesaikan studinya, mahasiswa dihadapkan pada tugas akhir untuk memenuhi proses belajar dalam mendapatkan gelar sarjana. Skripsi, karya tulis dan atau tugas akhir merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa untuk menyelesaikan studinya. Skripsi adalah karya tulis yang dilakukan melalui perencanaan, pelaksanaan, dan hasil penelitian oleh mahasiswa (Soemanto, 2009). Mu'tadin (2002, dikutip dari Mujahidah dan Mudjiran, 2019: 2) mengatakan banyak dari mahasiswa tingkat akhir menganggap bahwa skripsi merupakan beban

yang berat. Perasaan ini mengakibatkan kesulitan yang menjadikan individu mengalami perasaan negatif sehingga memutuskan untuk menunda mengerjakan skripsinya. Perasaan terbebani dapat menjadi faktor mengapa mahasiswa mengalami penundaan dalam mengerjakan skripsi. Penundaan ini dapat mengakibatkan semakin lambatnya waktu penyelesaian akademik.

Pusat Teknologi, Informasi dan Pangkalan Data UIN Walisongo Semarang mengatakan, per tahun akademik Januari 2020 sebanyak 2273 mahasiswa tahun angkatan 2013 sampai 2015 mengalami penundaan dalam mengerjakan skripsi. Dari data yang diperoleh sekitar 14% mahasiswa angkatan 2013 belum menyelesaikan studinya, selanjutnya terdapat 18% mahasiswa belum menyelesaikan studi pada angkatan 2014, pada angkatan 2015 mahasiswa yang belum menyelesaikan studi sekitar 32%, masing-masing persentase dihitung dari data mahasiswa yang masuk pada tahun awal akademik. Data ini menjelaskan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami penundaan dalam menyelesaikan studi mereka di kampus.

Ketika mengerjakan skripsi, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya penundaan-penundaan, diantaranya faktor kecemasan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, stress dan perasaan lelah, pengalihan

dan pencarian situasi yang dapat memunculkan rasa senang dan nyaman, perasaan tidak percaya diri dengan masa depan, pengaruh dari lingkungan, kurangnya komitmen dan rendahnya perilaku asertif, (Aziz & Rahardjo, 2013: 66). Perasaan lain yang muncul ketika seseorang melakukan penundaan atau sedang melakukan prokrastinasi menurut Burka dan Yuen (2008: 17) yaitu perasaan takut. Ketakutan-ketakutan ini berlaku juga ketika mahasiswa sedang mengerjakan skripsi dan sedang melakukan prokrastinasi.

Perasaan takut yang muncul pada diri individu karena dirinya merasa tidak siap mengenai hasil yang akan di dapat dengan hadirnya perasaan cemas, juga muncul ketika individu mengalami *quarter-life crisis*. Pada krisis ini individu digambarkan mengalami masa ketidakstabilan dan peristiwa emosional yang signifikan, dimana Robbins dan Wilner (2001) memperkenalkan pertama kali istilah *quarter-life crisis* ataupun krisis seperempat abad. Krisis ini terjadi ketika fase *emerging adulthood*, Atwood dan Scholtz (2008: 241) menjelaskan krisis emosional yang terjadi pada fase ini meliputi rasa tidak berdaya, rasa ragu akan kemampuan diri sendiri, rasa terisolasi dan takut mengenai kegagalan. Arnett (2000: 3) mengatakan bahwa ketika berada di fase *emerging adulthood*, secara bersamaan individu akan merasakan kegembiraan dan ketidakpastian,

kemungkinan yang banyak dan kebingungan yang sering, kebebasan yang disertai dengan ketakutan-ketakutan baru.

Studi pendahuluan yang penulis lakukan terhadap 5 mahasiswa yang ada di Kota Semarang mendapatkan hasil mengenai perasaan dan pengalaman ketika mengerjakan skripsi. Mereka sepakat telah melakukan penundaan terhadap skripsi dengan perasaan yang muncul berupa rasa cemas, takut, dan panik. Perasaan-perasaan ini diakibatkan karena banyaknya tuntutan dari diri sendiri, orang tua, dan keluarga besar mengenai masa depan mereka setelah lulus dari perkuliahan. Faktor lain berupa kesenjangan antara kinerja-kinerja actual yang melenceng dari rencana kerja. Hal ini diakibatkan karena terlalu banyak berfikir mengenai langkah mana yang harus diambil pertama kali, ini mengakibatkan individu sering melakukan penundaan skripsi. Munculnya perasaan malas, dan hubungan interpersonal juga menjadi pemicu mahasiswa melakukan penundaan ini. Hasil penelitian oleh Mutiara (2018) menunjukkan 89% mahasiswa mengalami *quarter-life crisis*. Habibie, Syakarofath, dan Anwar (2019) dalam penelitian mereka menemukan bahwa mahasiswa sejumlah 54,86 % laki-laki dan 54,63% perempuan mengalami *quarter-life crisis*.

Hasil di atas sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Nash dan Murray (2010, dikutip dari Inayah 2012: 15) ketika individu mengalami *quarter-life crisis*, akan muncul perasaan khawatir akan mimpi juga harapannya, tantangan akademis, karir dan kehidupan saat bekerja, agama dan juga spiritualitas, dan mengenai hubungan interpersonal serta masalah identitas diri. Lebih lanjut, perasaan takut akan kegagalan dijelaskan oleh Burka dan Yuen (2008: 2) sebagai salah satu faktor mengapa individu melakukan penundaan. Takut akan kegagalan atas apa yang menjadi keputusannya atau *fear of failure* merupakan salah satu aspek psikologis yang menyebabkan beberapa individu melakukan penundaan, Van Wyk (2004, dikutip dari Sebastian 2013: 2).

Kedua topik di atas mengenai penundaan dan krisis di seperempat abad kehidupan merupakan hal yang menarik untuk dibahas. Kesenjangan-kesenjangan yang telah dipaparkan di atas dapat menjadi landasan antara variable-variabel mungkin saja memiliki keterkaitan. Meskipun *quarter-life crisis* atau krisis seperempat abad ini banyak diteliti pada individu yang telah menyelesaikan studi, sedikit dari penelitian yang menungkapkan krisis ini terjadi sebelum mereka menyelesaikan studi. Asumsi mengenai hubungan *quarter-life crisis* pada mahasiswa yang

melakukan prokrastinasi skripsi ini menjadi topik yang menarik untuk dibahas, mengingat peran masa kini menentukan keadaan masa depan, dimana mahasiswa yang juga sedang memasuki fase umur di seperempat kehidupannya, sedang merencanakan hidup setelah mereka menyelesaikan tugas akademik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu, adakah hubungan *Quarter-life Crisis* dengan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah dapat menguji dengan empiris adakah hubungan *Quarter-life Crisis* dengan perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi pada Mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

a) Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih luas mengenai perilaku

prokrastinasi skripsi pada mahasiswa dan pengaruh-pengaruh yang mendasari perilaku tersebut, lebih khusus dalam penelitian ini yaitu *quarter-life crisis*

b) Manfaat praktis

- 1) Bagi individu khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan Skripsi, diharapkan dapat memberikan pemahaman ketika sedang menghadapi fase *emerging adulthood* dan *quarter-life crisis*, agar mampu menghadapi setiap masalah dalam hidup sehingga dapat mencapai tujuan masing-masing
- 2) Bagi masyarakat diharapkan dapat memberikan dukungan dan pendampingan bagi individu disekitarnya, khususnya kepada individu yang sedang mengerjakan Skripsi
- 3) Bagi insititusi pendidikan diharapkan dapat memberikan sumbangsih pengetahuan untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat terus memberikan kontribusi untuk penelitian-penelitian serupa dikemudian hari.

E. Keaslian Penelitian

Tinjauan pustaka ini dimaksudkan untuk menunjukkan keaslian penelitian yang akan dilakukan ini. Berdasarkan hasil penelusuran peneliti, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang memiliki tema dan bahasan yang hampir sama. Selain menunjukkan keaslian penelitian, tinjauan pustaka ini juga dimaksudkan agar tidak terjadinya plagiasi dalam penelitian. Adapun hasil penelusuran peneliti sejauh ini, yaitu:

Penelitian oleh Black, tahun 2010 berjudul *Halfway between Somewhere and Nothing: A Exploration of the Quarter-life Crisis and Life Satisfaction among Graduate Students*. Partisipan dalam penelitian ini merupakan remaja yang telah menyelesaikan pendidikan dan merasa memiliki karakteristik sebagai individu yang mengalami *quarter-life crisis* diantara umur 18-29 tahun, berasal dari beberapa universitas diantaranya University of Kansas, University of Arkansas, Colorado state University. Adapun. Penelitian yang dilakukan di Amerika ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif sebagai metode pengumpulan datanya. Tujuan dari penelitian oleh Black ini, untuk mengidentifikasi factor-faktor yang umum berkontribusi terhadap *quarter-life crisis* dan respon emosi terhadap *quarter-life crisis*. Penelitian ini berusaha untuk

mengidentifikasi pencetus stress yang terjadi pada mahasiswa yang telah menyelesaikan pendidikannya, bagaimana respon emosional yang terjadi, serta kepuasan hidup. Selain itu penelitian ini juga mencari alternative penanganan bagi individu. Dari penelitian ini telah terjawab tujuan penelitian dengan hasil berupa faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* terdiri dari relasi interpersonal yang mengalami perubahan, masalah finansial dan juga pekerjaan, masalah akademik, dan identitas diri. Respon emosional yang muncul dalam krisis ini berupa perasaan bimbang, cemas, frustasi, gelisah. Adapun program yang disarankan untuk mahasiswa sebelum mereka lulus yaitu persiapan akademik, hubungan atau relasi lintas disiplin ilmu, juga pembekalan *softskill*.

Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarterlife Crisis, penelitian oleh Agustin (2012). Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental one group before and after study design*. Maksud peneliti adalah untuk mengetahui seberapa besar efektivitas intervensi yang digunakan dalam penelitian di atas. Pengukuran yang digunakan selain menggunakan kualitatif berupa wawancara dan observasi, peneliti juga menggunakan alat ukur berupa kuisioner yang sudah diadaptasi sebagai alat ukur kuantitatif. Subjek dalam

penelitian oleh Agustin ini dipilih menggunakan *non-probability sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak 2-4 orang, dengan kriteria berusia di antara 22 hingga 29 tahun, diutamakan perempuan belum menikah, sadar sedang dalam fase *quarter-life crisis*. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi *solution-focused* merupakan metode yang efektif untuk mengurangi perasaan dan pandangan negative saat mengalami *quarter-life crisis*.

Penelitian *Peran Religiusitas terhadap Quarter-life crisis (QLC) pada Mahasiswa*, oleh Habibie, Syakarofat, dan Anwar (2019). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa berjumlah 219 dari berbagai jurusan dan perguruan tinggi yang ada di Indonesia, dan berumur 18-25 tahun. Metode pendekatan kuantitatif survei digunakan dalam penelitian tersebut. Dari penelitian ini didapat hasil yang mana religiusitas dianggap sebagai aspek utama bagi mahasiswa ketika mengalami krisis seperempat abad yang memiliki banyak tantangan dan masalah yang dihadapi.

Penelitian oleh Mujahidah dan Mudjiran (2019) mengenai *Hubungan antara Ketakutan akan Kegagalan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, bertujuan untuk menguji hubungan antara ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian kuantitatif korelasional

ini dilakukan di Universitas Negeri Padang, Jurusan Psikologi dengan jumlah partisipan 100 orang menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai metode pengambilan sampel. Dari hasil penelitian diketahui, terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya semakin tinggi ketakutan akan kegagalan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik, adapun persentase ketakutan akan kegagalan ini terhadap variable prokrastinasi akademik sebesar 40%, dimana sisa persentase merupakan pengaruh dari variable lain.

Sebastian (2013), dengan penelitiannya yang berjudul *Never be Afraid: Hubungan antara Fair of Failure dan Prokrastinasi Akademik*. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara ketakutan akan kegagalan seseorang dengan tingkat prokrastinasi akademik, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Jumlah partisipan sebanyak 131 mahasiswa Universitas Surabaya. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa adanya hubungan positif antara kedua variable, dimana semakin tinggi *fair of failure* seseorang maka perilaku prokrastinasi akademik semakin tinggi pula.

Penelitian oleh Ursia, Sutanto, Siaputra (2013) yang berjudul *Prokrastinasi Akademik dan Self-control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji kesesuaian TMT (teori motivasi temporal) dalam menjelaskan pola hubungan antara *self-control* dengan prokrastinasi secara umum maupun dalam pengerjaan skripsi. Penelitian kuantitatif ini memiliki jumlah partisipan sebanyak 157 mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi umum, dan skripsi. Pengaruh TMT juga terbukti memiliki korelasi negatif terhadap variable-variabel tersebut.

Diantara penelitian-penelitian tersebut di atas, topik penelitian kali ini memiliki beberapa perbedaan. Letak perbedaan dengan penelitian sebelumnya diantaranya variable, subjek yang akan diteliti, dan lokasi penelitian. Variable *quarter-life crisis* yang akan dibahas dalam penelitian ini masih jarang ditemui lebih khusus di Indonesia dan sejauh tinjauan literasi peneliti, belum ada penelitian yang menjelaskan mengenai hubungannya dengan Prokrastinasi Akademik Skripsi. Variable *quarter-life crisis* lebih sering diteliti pada individu yang telah menyelesaikan masa studi, sedikit dari penelitian yang

mencoba menjelaskan *quarter-life crisis* pada mahasiswa yang belum menyelesaikan studi. Dari segi subjek penelitian, sisi perbedaan subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*. Sementara itu, peneliti sejauh ini belum menemukan penelitian mengenai *quarter-life crisis* di Kota Semarang khususnya di UIN Walisongo, Semarang. Asumsi hubungan dari dua variable ini juga belum pernah di teliti pada populasi yang akan digunakan oleh peneliti nantinya. Hal ini menurut peneliti menjadi perlu guna, pembaruan dan perkembangan ilmu pengetahuan.

BAB II

LANDASAN TEORI

Pada bagian ini akan dijelaskan tentang kajian teoritis yang mendukung dalam penelitian yang akan dilaksanakan. Pada penelitian ini digunakan teori mengenai Prokrastinasi Akademik Skripsi dan *Quarter-life Crisis*.

A. Prokrastinasi Akademik Skripsi

1. Pengertian

Burka & Yuen (2008: 5) dan Steel (2006 dikutip dari Fauziah, 2015: 125) menjelaskan prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *pro* dan berarti maju, ke depan, lebih menyukai, dan *crastinus* yang berarti besok. Prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok dibanding menyelesaikan hari ini. Procrastinator merupakan sebutan bagi individu yang melakukan prokrastinasi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda kegiatan yang diinginkan dengan sengaja meskipun dirinya tahu bahwa perilaku penundaan dapat menghasilkan efek yang buruk. Burka & Yuen (1983: 5) dalam definisi singkat prokrastinasi adalah perilaku penundaan, tanpa memperhatikan alasan mengapa melakukan penundaan itu. Tendensi perilaku ini berulang-

ulang, individu sadar akan perilaku ini, namun dirinya tetap melakukan penundaan sampai mengakibatkan munculnya perasaan cemas, tidak nyaman, dan perasaan bersalah dalam dirinya.

Solomon dan Rothblom (1984: 503) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan suatu tendensi dalam menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas secara berulang-ulang dan sengaja melakukan aktivitas lain, dan menyebabkan kinerjanya menjadi terhambat dan selalu melewati batas waktu pengerjaan. Pendapat yang hampir serupa dijelaskan oleh Ghufron dan Risnawati (2010: 12) bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi merupakan bentuk perilaku yang membuat individu memiliki tendensi untuk menunda tugas-tugas secara sengaja dengan melakukan kegiatan lain yang mengakibatkan tugas-tugasnya tertunda dan terabaikan.

Ferrari, *et al* (1995, dikutip dari Kusuma 2010, 12) membedakan berdasarkan tugasnya dua jenis prokrastinasi yaitu, prokrastinasi akademik dimana penundaan dilakukan oleh individu terhadap tugas-tugas formal yang dihadapinya dalam hal ini berhubungan dengan tugas akademik. Selanjutnya prokrastinasi non-akademik dimana penundaan

dilakukan oleh individu pada tugas-tugas non-formal seperti tugas-tugas sehari-hari yang lebih umum. Husetiya (2010: 5) mendefinisikan prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda dengan sengaja serta berulang dalam hal menyelesaikan tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang hubungannya dengan bidang akademik.

Rothblum (1986, dikutip dari Bintara, 2015: 2) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan yang ditunjukkan individu untuk menunda-nunda tugas akademik yang dilakukan secara berulang. Solomon dan Rothblum (1984, dikutip dari Bukhori 2013: 18) mendefinisikan mengenai prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan atau kebiasaan menunda-nunda pada diri seseorang yang dilakukan secara berulang-ulang dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Bukhori (2013: 19) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan atau kebiasaan menunda-nunda pada diri seseorang yang dilakukan secara berulang-ulang dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Terdapat beberapa penyebab mengapa individu melakukan penundaan-penundaan dalam mengerjakan tugas akademik. Menurut Ferrari (1995, dikutip dari

Kusuma 2010: 15) menunda untuk mulai mengerjakan tugasnya, lamban, tidak patuh terhadap rencana, serta melakukan aktivitas lain menjadi tolak ukur mengapa individu melakukan prokrastinasi akademik. Takut akan kegagalan atas apa yang menjadi keputusannya atau *fear of failure* merupakan salah satu aspek psikologis yang menyebabkan beberapa individu melakukan prokrastinasi atau penundaan, Van Wyk (2004, dikutip dari Sebastian 2013: 2).

Solomon dan Rothblum (1984: 505) memaparkan enam wilayah akademik ketika menjadi mahasiswa dan sering dilakukannya prokrastinasi yaitu laporan, belajar ketika menghadapi ujian, membaca, melakukan urusan administrative, kehadiran, dan tugas akademik secara umum. Selama menjadi mahasiswa, ketika memasuki masa akhir studi kurang lebih 4 tahun atau 8 semester, mahasiswa akan dihadapkan pada tuntutan akademis berupa penelitian akhir atau skripsi guna memperoleh gelar sarjana dibidangnya. Mu'tadin (2002, dikutip dari Mujahidah dan Mudjiran, 2019: 2) mengatakan banyak dari mahasiswa tingkat akhir menanggapi bahwa skripsi merupakan beban yang berat. Perasaan ini mengakibatkan kesulitan yang menjadikan individu mengalami perasaan negatif sehingga memutuskan untuk menunda mengerjakan skripsinya.

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah seorang mahasiswa dalam menyelesaikan program strata 1 sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana, topik yang diangkat dalam skripsi sesuai dengan bidang studi masing-masing, yang kemudian disusun dan dipertahankan di depan penguji Wirartha (2006: 45). Penelitian ini akan menggunakan definisi Prokrastinasi dari Burkan dan Yuen (1983) prokrastinasi adalah perilaku penundaan, tanpa memperhatikan alasan mengapa melakukan penundaan itu. Tendensi perilaku berulang-ulang, individu sadar akan perilaku ini, namun dirinya tetap melakukan penundaan sampai mengakibatkan munculnya perasaan cemas, tidak nyaman, dan perasaan bersalah dalam dirinya. Prokrastinasi Skripsi sendiri merupakan penundaan yang tanpa memperhatikan alasan mengapa penundaan skripsi ini dilakukan. Tendensi dari perilaku penundaan ini berulang, mahasiswa sadar akan perilaku penundaan, namun dirinya tetap melakukan penundaan sampai mengakibatkan muncul perasaan cemas, tidak nyaman, dan perasaan bersalah dalam dirinya.

2. Jenis-jenis Prokrastinasi

Ferarri (1995: 12) mendefinisikan jenis-jenis prokrastinasi yang muncul pada individu. Adapun jenis-

jenis ini terdiri dari *rational or functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*.

- a) *Functional procrastination* merupakan penundaan yang dilakukan untuk melakukan suatu tugas dalam hal ini bentuk penyelesaiannya memerlukan waktu atau memiliki kebutuhan lebih dari biasanya, sehingga melewati batas waktu normal yang seharusnya. Penundaan ini dimaksudkan untuk merasionalisasi tugas agar dapat memperoleh pengetahuan yang lebih mengenai tugas yang dihadapi.
- b) *Dysfunctional procrastination*, jenis prokrastinasi ini sebaliknya, dimana penundaan yang dilakukan tanpa dasar dan tidak memiliki arti, dapat berakibat buruk dan memunculkan masalah. Penundaan tanpa tujuan yang terlalu lama dapat mengakibatkan individu tidak dapat lepas dari kebiasaan menunda.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

Perilaku prokrastinasi ini tidak serta-merta muncul begitu saja. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi mengapa individu melakukan prokrastinasi. Friend (Timpe, 1999) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tidak yakin diri, toleransi frustrasi yang rendah, menuntut kesempurnaan, perbedaan jenis kelamin, pandangan putus asa yang berlebihan.

Nugraha, Halimah, & Carolia (2011: 3) mengatakan bahwa faktor emosi dan faktor biologis merupakan faktor yang dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi. Emosi dianggap penting karena memberikan makna atas setiap peristiwa dalam hidup. Procrastinator digambarkan tidak sadar akan alasan mengapa mereka melakukan penundaan. Penundaan kemudian akan memunculkan rasa tidak nyaman. Perasaan tidak nyaman ini digambarkan oleh Burka & Yuen (2008) sebagai perasaan takut.

Faktor biologis oleh LeDoux (1996); Cozolino (2006, dikutip dari Nugraha *et al*: 2011: 4) mengatakan bahwa ketika perasaan takut ini muncul, otak akan memunculkan hubungan stimulus dengan perasaan takut, maka hubungan tersebut tidak dapat dihapus. Ketika stimulus yang mengancam akan kembali dihadapi oleh individu, maka perasaan takut akan mengiringinya, meskipun awal pencetus stimulus itu tidak begitu diingat. Rangkaian ini akan mengakibatkan penundaan secara terus-menerus meski terkadang individu tidak mengetahui mengapa mereka melakukan penundaan.

a) Faktor interpersonal

Faktor ini termasuk didalamnya hubungan sejarah kebiasaan kehidupan keluarga, relasi, dan budaya dimana individu menetap. Ketika hal ini dianggap

menjadi alasan mengapa individu melakukan penundaan.

b) Persepsi terhadap waktu

Griffith (2004, dikutip dari Nugraha *et al*: 2011: 4) mengatakan waktu subjektif individu yang melakukan prokrastinasi terlepas dari pandangan umum mengenai waktu alami yang terikat tanggal dan waktu. Dari kebiasaan waktu subjektif ini membuat individu merasa lebih fleksibel dan bebas. Prokrastiantor sering mengalami pertentangan antara waktu objektif dan subjektifnya. Hal ini mengakibatkan dirinya kesulitan bekerja secara teratur atau memperkirakan setiap pekerjaannya untuk selesai.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984: 507), prokrastinasi akademik memiliki sebab yang dibagi ke dalam tiga faktor, diantaranya:

- a) Takut gagal (*fear of failure*), takut gagal merupakan kecenderungan perasaan bersalah yang muncul ketika individu tidak dapat samapai pada tujuan atau ketika dirinya merasa gagal.
- b) Tidak menyukai tugas (*aversive of the task*), hal ini berkaitan dengan perasaan negatif oleh individu ketika dihadapkan pada tugas atau pekerjaannya. Tugas yang

terlalu berlebih, perasaan tidak puas diri, dan merasa tidak senang dengan pekerjaan yang diberikan, yang menjadi dasar mengapa perasaan negative itu muncul.

- c) Faktor lain yang juga muncul diantaranya kebiasaan individu yang terlalu bergantung pada orang lain, terlalu mengambil risiko, tidak tegas, tendensi memberontak, dan sulit membuat keputusan.

4. Unsur-unsur Prokrastinasi Akademik Skripsi

Solomon & Rothblum (1984: 507) memaparkan unsur-unsur prokrastinasi yang terdiri dari enam bidang tugas akademik diantaranya:

- a) Tugas menulis dimana mahasiswa melakukan penundaan dalam menunaikan kewajiban menulis seperti makalah atau karya tulis, laporan, dan atau tugas lain.
- b) Belajar saat menghadapi ujian, terdiri dari penundaan untuk belajar menghadapi ujian semester, dan ketika kuis.
- c) Membaca, ketika menunda untuk membaca buku, jurnal atau rujukan lain yang berkaitan dengan tugas akademik mahasiswa.
- d) Tugas administrative, mahasiswa menunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas seperti

mengisi absen kehadiran, mencatat, atau ketika praktikum.

- e) Menunda untuk menghadiri kuliah, praktikum, dan pertemuan lain.
- f) Mahasiswa juga menunda kerja akademik secara menyeluruh, seperti menyelesaikan tugas wajib.

Milgram (dikutip dari Ferrari, 1995: 11) menjelaskan empat komponen penting dalam prokrastinasi

- a) Serangkaian perilaku penundaan

Perilaku bisa dikatakan prokrastinasi apabila dilakukan berulang-ulang oleh individu. Kebiasaan menunda ini biasanya bertahap dan berpola, meliputi menunda untuk memulai mengerjakan tugas dan memunda untuk menyelesaikannya sampai selesai ketika telah dimulai.

- b) Menghasilkan perilaku di bawah standar

Kebiasaan menunda akan mengakibatkan penyelesaian tugas dilakukan ketika menit-menit terakhir. Hal ini mengakibatkan hasil pekerjaan akan berada pada standar paling bawah baik itu menurut orang lain maupun diri sendiri. Individu akan mengalami kesusahan mengerjakan tugas tepat pada waktunya sehingga selalu mengalami keteralambatan dan kegagalan dalam memenuhi batas waktu tersebut,

tepat waktu merupakan hal yang sangat sulit diwujudkan oleh individu yang sering melakukan prokrastinasi.

- c) Melibatkan suatu tugas yang dirasa penting
Penundaan dilakukan oleh individu pada tugas-tugas yang menurutnya penting untuk dilakukan. Tugas yang seharusnya diprioritaskan ini biasanya berbatas waktu namun tidak bisa dipenuhi.
- d) Menghasilkan emosi yang tidak menyenangkan
Individu mengalami kegelisahan saat memikirkan tugas-tugasnya, akan muncul perasaan tidak nyaman selama dirinya melakukan penundaan.

5. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik Skripsi

Terdapat beberapa aspek yang dijelaskan oleh Burka dan Yuen (2008) mengapa individu melakukan prokrastinasi, aspek ini juga akan digunakan oleh peneliti dalam penyusunan alat ukur.

a) Fear of failure

Aspek ini digambarkan sebagai tendensi perasaan yang dialami oleh individu ketika melakukan prokrastinasi yang disebabkan oleh perasaan takut berlebihan ketika individu dihadapkan pada tugas-tugas yang akan dikerjakan. Adapun ukuran penilaian bagi individu

yang melakukan prokrastinasi seperti merasa takut yang berlebihan ketika dihadapkan pada tugas, hasil tugas dan penilaian atas tugasnya, menilai hasil kerja merupakan tolak ukur harga diri, muncul perasaan tidak percaya diri ketika hasil tugasnya tidak maksimal, dan terlalu sering menilai negative diri sendiri.

b) *Fear of success*

Takut akan kesuksesan didefinisikan sebagai keadaan menunda untuk mencapai kesuksesan karena munculnya perasaan takut akan tuntutan yang akan datang. Perasaan takut akan mencapai kesuksesan atau keberhasilan ini diartikan sebagai keadaan dimana mahasiswa cenderung sulit untuk mengambil keputusan dengan cepat dan didukung dengan *self-blaming*. Keputusan yang dimaksud adalah keputusan untuk lulus dari perkuliahan. Tuntutan ini dirasa akan memberatkan mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugasnya, dan berakibat tertundanya kelulusan. Terdapat beberapa cara mereka menunda diantaranya menghindari tuntutan, tidak ingin melukai atau disakiti, dan tidak yakin atas kemampuan diri.

c) *Fear of losing the battle*

Perasaan ini diartikan sebagai rasa takut akan kekalahan dimana individu akan berusaha

memertahankan idealismenya dengan melakukan prokrastinasi. Aspek ini digambarkan sebagai pertarungan secara diam-diam bagi individu dimana dirinya tidak ingin dikontrol, diatur, melawan aturan dan penolakan atas permintaan orang lain. Prokrastinasi merupakan strategi atau jalan keluar bagi individu untuk melawan hal-hal yang dirasa bertentangan dengan dirinya. Alasan mengapa individu merasakan ketakutan ini antara lain sulit bagi dirinya untuk menyesuaikan diri dengan aturan yang ada, selalu melawan, merasa mampu untuk melawan meskipun berada di posisi bawah, merasa diri dipengaruhi, merasa dapat mengatur waktu, keinginan balas dendam, dan menentang kenyataan.

d) *Fear of intimacy or separation in relationship*

Perasaan takut ini diartikan sebagai keadaan dimana individu merasa dirinya takut akan kehilangan “sosok” yang membuatnya selalu merasa tertolong, termotivasi, dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Pada dasarnya individu memiliki control penuh atas siapa saja yang mereka pilih untuk berada disekitar mereka atau memilih sendiri dan menjadi mandiri. Prokrastinasi merupakan cara yang dipilih untuk mengatasi hal ini sampai dirinya menemukan orang lain atau mendapat

bantuan lain dari orang disekitarnya. Di sisi lain, takut akan intimasi atau berhubungan terlalu dekat dan lekat dengan seseorang dapat menyebabkan dirinya melakukan prokrastinasi. Keadaan ini membuat individu membentengi dirinya untuk menjauh dari berbagai macam hubungan yang mungkin dapat mempengaruhi pekerjaan, gagasan, dan keinginannya.

Aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah aspek dalam prokrastinasi skripsi yang dijelaskan oleh Burka & Yuen (2008) dan terdiri dari *fear of failure* (takut akan kegagalan), *fear of success* (takut akan kesuksesan), *fear of losing the battle* (takut akan permusuhan), dan *fear of intimacy or separation in relationship* (takut akan intimasi dan perpisahan), merupakan.

B. Quarter-life Crisis

1. Emerging adulthood

Kemunculan krisis ini tidak bisa lepas dari proses perkembangan individu yang pertama kali dikenalkan oleh Arnett (2000: 469) dimana pada masa ini para remaja, belum termasuk kepada masa dewasa atau juga tidak lagi menjadi bagian dari remaja, namun secara teoretis dan empiris mereka jelas termasuk dalam keduanya. Pada masa *emerging adulthood*, individu akan sering kali

mengeksplorasi berbagai macam kemungkinan-kemungkinan mengenai masalah percintaan, pekerjaan, dan pandangannya terhadap dunia. Ketika fase *emerging adulthood* ini mulai dialami individu, mulai merasa memiliki norma dan keyakinan yang berbeda secara signifikan dengan orangtua mereka. Sehingga, ini kemudian memunculkan sikap pertentangan pendapat dan pandangan yang menandakan masa transisi dari anak-anak ke remaja, Atwood dan Scholtz (2008: 233).

Arnett (2004: 3) mengatakan bahwa ketika individu memasuki masa *emerging adulthood* para remaja akan menunda pernikahan dan untuk menjadi orang tua (memiliki anak) sampai mereka telah menyelesaikan pendidikan. Periode ini memungkinkan para remaja untuk mengeksplorasi berbagai hubungan sebelum menikah (tergantung demografi dan budaya) dan juga eksplorasi tentang pekerjaan sebelum datang tanggungjawab untuk menikah dan memiliki anak. Saat itu merupakan waktu kebebasan dalam hal eksplorasi setiap kemungkinan, juga ini adalah saat bagi individu mempunyai harapan dan mimpi yang besar. Bagaimanapun, fase ini juga akan memunculkan perasaan cemas dan rasa ketidak pastian, karena saat ini individu merasa dirinya tidak tenang, banyak

juga dari mereka tidak paham kemana arah hidup masing-masing.

Atwood dan Scholtz (2008: 241) menjelaskan bahwa tidak sedikit individu dapat menyelesaikan tantangan-tantangan ketika *emerging adulthood*, beberapa diantara individu akan melami kebingungan, kemudian berusaha untuk mengatasi masalahnya, apabila dapat terselesaikan maka individu akan melanjutkan hidupnya. Dilain sisi, ada beberapa yang menjalani fase ini beberapa saat mengalami keadaan yang berat dan membutuhkan pertolongan professional untuk membantu dirinya bertahan dan mencoba menemukan solusi atas masalah yang dihadapi. Bentuk krisis emosional yang terjadi pada fase ini meliputi rasa tidak berdaya, rasa ragu akan kemampuan diri sendiri, rasa terisolasi dan takut mengenai kegagalan.

Aspek penting ketika fase *emerging adulthood* adalah mengenai ketahanan individu dan kemampuannya dalam mengubah kehidupan pada arah yang lebih positif setelah permasalahan-permasalahan di masa remaja, Burt dan Paysnick (2011); Masten (2013); (2011, 2013, dikutip dari Santrock, 2013: 423). Mastern dan rekannya (2006) menemukan bahwa individu yang mampu melewati fase ini akan lebih cerdas, memiliki kemampuan pola asuh yang baik, dan memiliki kestabilan ekonomi jika dibandingkan

dengan rekan mereka yang tidak mampu melewatinya. Studi lebih lanjut dilakukan pada individu yang masih menunjukkan perilaku maladaptive di fase *emerging adulthood*, namun secara bersamaan mereka telah mendapatkan kehidupan yang matang. Terdapat tiga karakteristik yang memungkinkan hal ini terjadi dimana ketika individu mendapatkan dukungan penuh dari orang tua, memiliki perencanaan, dan menunjukkan aspek kemandirian.

2. Pengertian *Quarter-life Crisis*

Pada awal kemunculannya di tahun 2001, Alexandra Robbins dan Abby Wilner di Amerika, meneliti untuk kali pertama mengenai aspek ini. Subjek dalam penelitian mereka adalah anak muda di Amerika yang sedang memasuki abad ke-20. Julukan mereka pada kaum muda ini adalah “*twentysomethings*” yaitu individu yang baru sesaat meninggalkan kenyamanan hidup semasa Mahasiswa dan mulai memasuki fase “hidup nyata”, dimana terdapat tuntutan-tuntutan untuk bekerja dan atau menikah. Fase ini dialami oleh individu dengan rentang umur 20-30 tahun, namun lebih sering dirasakan oleh individu berumur 20an tahun. Black (2010: 18) kemunculan fenomena krisis ini dilatarbelakangi oleh teori perkembangan Erik Erikson mengenai *emerging adulthood*, yang mana masih jarang

ditemukan penelitian mengenai transisi individu remaja yang akan memasuki masa dewasa sebagai fase yang penting.

Quarter-life crisis didefinisikan sebagai keadaan ketidakstabilan dan peristiwa emosional yang signifikan umumnya terjadi direntang umur 18 sampai 29 tahun. Onset dari *quarter-life crisis* terjadi setelah menyelesaikan masa kuliah di kampus dan dikarakteristikan dengan perasaan frustrasi, panik, ketidakberdayaan, perasaan tidak berarti, depresi dan beberapa penyakit mental lainnya juga termasuk dalam krisis ini, Robbins dan Wilner (2001, dikutip dari Black, 2010:5). Robbins dan Wilner (2001, dalam Atwood dan Scholtz 2008: 234) mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai periode kehidupan antara masa remaja menuju dewasa.

Robbins dan Wilner (2001, dikutip dari Black 2010: 17) mengasumsikan masa *quarter-life*, biasanya terjadi pada rentang waktu antara 18 dan 35 tahun. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat ini berusaha mengetahui pengalaman hidup dan penyebab stress setelah menyelesaikan masa perkuliahan. Lebih lanjut mereka menyebut individu dalam periode ini sebagai “*twentysomething*”, dimana mereka digambarkan krisis *quarter-life crisis* sebagai periode kehidupan yang

mencakup masa dimana individu telah selesai dari dunia akademik menuju dunia nyata. Pada masa ini, individu terus mempertanyakan tanpa henti mengenai masa depan mereka dan bagaimana kejadian dimasa lalu mempengaruhi.

Nash dan Murray (2010: 204) menerangkan ketika fase ini berlangsung, ada dua tipe respon individu terhadap keadaan yang dialami. Pertama, individu akan memberikan respon yang santai dan biasa saja tanpa ada gejala emosi yang berlebihan. Individu memiliki rasa optimistik, fase ini dianggap sebagai proses untuk mencari banyak pengalaman sehingga dirasa sangat menyenangkan, individu juga memiliki kesempatan mendalami makna hidup. Kedua, individu akan merasa cemas, panik dan merasa “tidak aman” sehingga merasa tidak memiliki makna hidup.

Atwood dan Scholtz (2008, 241) mengatakan bahwa pada masa ini remaja akan mengalami kebingungan, kemudian menyelesaikannya, dan akhirnya mereka baru melanjutkan kehidupannya. Penyebab menyeluruh dari krisis ini merupakan krisis identitas mengenai pertanyaan yang timbul atas mereka mengenai “definisi siapa mereka berdasarkan apa yang mereka lakukan”, dan rasa tidak puas mengenai pekerjaan atau apa yang sedang mereka lakukan, mengenai hubungan, dan kehidupan selama perkuliahan. Keadaan ini didasari pada ekspektasi yang tidak realistik

dan penolakan terhadap kompromi ketika mencari minat individual, Robbins dan Wilner (2001: 15). Ketika fase *quarter-life crisis* ini berlangsung, Atwood dan Scholtz (2008: 241) menjelaskan krisis emosional yang terjadi pada fase ini meliputi rasa tidak berdaya, rasa ragu akan kemampuan diri sendiri, rasa terisolasi dan takut mengenai kegagalan.

3. Tahapan *Quarter-life Crisis*

Saat menghadapi *quarter-life crisis* individu akan mengalami beberapa tahapan, tahapan ini dijelaskan oleh Robinson (2011), sebagai berikut:

a) Perasaan terjebak

Fase ini digambarkan sebagai keadaan dimana individu merasa berada dalam banyak pilihan juga rasa ketidakmampuan untuk memilih mana yang harus diterapkan dalam hidup mereka. Hal ini memunculkan perasaan tidak berdaya. Bisa disebabkan oleh hubungan yang kurang memuaskan, pekerjaan yang begitu penuh tekanan dan secara simultan tidak memuaskan, dan kehidupan social yang tidak sesuai dengan nilai individu. Tekanan juga menjadi hal yang akan sering dirasakan oleh individu, biasanya berasal dari keluarga, partner, teman-teman, dan lingkungan kerja atau kampus. Meras tidak mudah dalam menyelesaikan segala sesuatu

mengingat hasil atau resiko yang akan diambil bisa saja diluar ekspektasi. Selama fase ini, individu akan merasa peran mereka dalam kehidupan bertentangan dengan diri mereka sendiri.

b) Fase pemisahan

Fase ini memiliki dorongan yang kuat yang bertujuan untuk merubah keadaan diri individu. Keputusan yang diambil diantaranya mengakhiri sebuah hubungan, keluar dari pekerjaan, atau pengalihan kehidupan social. Fase ini merupakan fase puncak dimana individu akan merasa bersalah, malu, sedih namun juga lega. Perubahan ini dapat menjadikan individu mengalami kekangan antara dirinya dan perasaan tidak nyaman seakan ada sesuatu yang berusaha merubah dirinya dari kehidupan yang lalu.

c) Fase pengambilan keputusan

Adanya pengambilan keputusan yang penting, mengenai memilih pekerjaan yang baru atau mencari pengalaman baru dengan keluar dari hubungan yang lama. Keputusan lain yang diambil bisa saja melanjutkan pendidikan, mulai mempelajari sesuatu yang baru atau mengasah kemampuan, atau memutuskan untuk membuka hubungan baru dengan orang lain.

d) Fase membangun ulang

Mulai membangun dasar hidup yang baru agar individu dapat mengarahkan tujuan hidupnya. Individu mulai merasa tentram dan puas dengan keadaan lingkungan yang membantunya dalam merefleksikan dirinya, tujuan dan kebermaknaan.

e) Mengawali hidup yang baru

Fase ini dijalani sesuai dengan prinsip hidup masing-masing individu yang berfokus pada minat dan prinsip diri sendiri.

4. Aspek-aspek *Quarter-life Crisis*

Robbins dan Wilner (2001: 7) menyebutkan aspek-aspek dari *quarter-life crisis* diantaranya:

a) Masalah dalam mencari pekerjaan

Aspek ini muncul karena perasaan ketidakpastian dan kehilangan sehingga menimbulkan rasa panik. Hal ini melibatkan perasaan individu dimana dirinya belum siap untuk menerima apa yang akan terjadi termasuk perubahan dalam lingkungan sosial yang akan mulai menghilang sehingga mengalami perubahan.

b) Kurangnya dukungan sekitar

Aspek ini, individu merasa bahwa satu-satunya dukungan yang bisa diandalkan seperti orang tua dan kerabat dekat tidak lagi cukup membantu. Saat individu mengalami *quarter-life crisis*, banyak hal yang belum dapat diterima, diantaranya perbedaan pandangan antara dirinya dan kedua orang tua, juga bagaimana cara individu dalam menyesuaikan diri terhadap kehidupan barunya. Perbedaan pandangan ini terkadang membuat individu merasa bahwa dirinya kurang mendapatkan dukungan dari orang lain, sehingga muncul perasaan terjebak dan penolakan.

c) Perasaan kecewa

Aspek ini dirasakan karena ketidaksesuaian ekspektasi dan kenyataan yang dialami oleh individu. Hal ini membuat dirinya merasa gagal mengambil keputusan namun tidak sepenuhnya dapat disalahkan. Kekecewaan ini terjadi ketika dirinya tidak sepenuhnya merasa bahagia atas keputusan yang telah diambil.

d) Perasaan tertekan

Perasaan tertekan muncul karena individu memiliki tanggungjawab atas keputusan yang telah diambil. Selain itu banyaknya tumpuan harapan yang diberikan oleh lingkungan sekitar juga memberikan tekanan yang sama kepada individu.

e) Perasaan ragu

Aspek ini menggambarkan keraguan individu akan kemampuannya untuk merealisasikan rencana hidup dimasa depan. Keraguan ini muncul karena seringnya individu mempertanyakan dirinya. Semakin sering mereka bertanya semakin besar mereka merasa bahwa kehidupannya tidak lagi normal.

f) Eksplorasi diri

Aspek ini muncul saat individu ingin mencoba banyak hal baru, tapi disisi lain individu merasa khawatir akan relasi interpersonal yang sedang atau akan dibangun.

Menurut Black (2010: 59) beberapa aspek yang dapat memunculkan *quarter-life crisis* pada individu diantaranya:

- a) Perubahan terhadap hubungan dirinya dengan keluarga, teman, dan pasangan atau hubungan social interpersonal. Individu merasa dirinya terpisahkan dengan keluarga setelah menempuh pendidikan tinggi, juga perasaan ingin kembali meluangkan waktu dengan keluarga. Di sisi lain, beberapa individu merasa kehidupannya menjadi bermasalah ketika dirinya kembali ke rumah setelah lama menjalani hidup bebas ketika berada di kampus yang jauh dari rumah. Muncul pula perasaan yang tidak nyaman akibat dari

- b) Pekerjaan dan keuangan. Pada aspek ini, individu membagi hubungan pekerjaan ini kedalam dua area masalah, sulitnya mendapatkan pekerjaan setelah lulus dan pengalaman negative ketika bekerja. Individu juga merasa tidak puas dengan pekerjaan yang dimiliki. Mengenai masalah keuangan, individu terkadang merasa tidak dapat hidup nyaman akibat upah yang rendah dari pekerjaan mereka.
- c) Stress akademik. Aspek ini menjelaskan perasaan individu yang tidak yakin dalam menyelesaikan pendidikannya, juga masalah adaptasi ketika memasuki masa perkuliahan, dan mengenai dukungan dari fakultas.
- d) Perkembangan identitas. Pada aspek ini individu selain mengalami masalah pada perkembangan identitas dirinya juga dihadapkan pada peran dirinya menjadi orang dewasa. Perkembangan identitas ini banyak dipengaruhi oleh refleksi pribadi.

Aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan aspek dari *quarter-life crisis* menurut Robbins & Wilner (2001) yang terdiri dari masalah dalam mencari pekerjaan, kurangnya dukungan sekitar, perasaan kecewa, perasaan tertekan, perasaan ragu, dan eksplorasi diri.

5. Ruang masalah *Quarter-life Crisis*

Nash dan Murray (2010: 5) juga menjelaskan lebih rinci mengenai aspek-aspek kehidupan dari individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Dimana berbagai macam pertanyaan-pertanyaan mengenai kehidupan individu ini dapat mempengaruhi masa-masa *emerging adulthood* mereka

a) Mimpi dan harapan

Munculnya pertanyaan-pertanyaan mengenai mimpi dan harapan mereka. Bagaimana mereka harus menemukan bakatnya, pencapaian yang apabila nanti tidak bisa dicapai pada kisaran umur tertentu, dan bagaimana memulai kehidupannya, juga pertanyaan atas kemungkinan untuk memenuhi masalah percintaan dan pekerjaan di waktu yang sama.

b) Tantangan akademis

Individu banyak mempertanyakan apakah pilihan mereka mengenai apa yang sedang mereka pelajari adalah pilihan yang tepat bagi masa depannya. Individu juga mempertanyakan kemampuan dirinya dalam mengatasi kebebasan ketika di kampus dan perasaan jauh dari rumah di waktu yang sama. Pertanyaan akan kemampuan ini juga pada akhirnya akan menjadi sangat

penting apabila pendidikan yang sedang ditempuh saat ini tidak dapat memenuhi mimpi dan harapannya nanti.

c) Religiusitas

Pada aspek ini individu, akan mempertanyakan eksistensi antara agama dan tuhan, dan dirinya. Apakah agama yang dianut adalah pilihan yang tepat, mengapa dibeberepa waktu dia merasa begitu jauh dengan tuhan namun pada satu waktu dia merasa tuhan begitu dekat dengannya. Lebih jauh lagi, individu akan mempertanyakan apakah dia mampu menjadi sosok yang baik tanpa kehadiran tuhan.

d) Kehidupan pekerjaan dan karier

Individu akan mempertanyakan mengenai pekerjaan dan karirnya nanti. Pertanyaan mengenai apakah dirinya mungkin mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan nilai atau prinsip hidupnya, individu juga akan mulai mempertanyakan untuk melakukan pekerjaannya apakah berdasarkan minatnya atautkah pekerjaan mana yang dapat memberikan gaji yang banyak. Bahkan individu akan mempertanyakan dirinya yang tidak dapat mengaktualisasikan diri karena muncul keraguan padahal di satu sisi dirinya memiliki potensi yang cukup.

e) Teman, hubungan percintaan dan keluarga

Pada aspek ini individu merasa kebingungan mengenai kehidupan hubungan interpersonal dirinya dengan orang lain. Dirinya akan mempertanyakan mengapa begitu sulit untuk hidup seorang diri namun di satu sisi sulit untuk bertahan dalam satu hubungan. Individu akan mempertanyakan apakah dirinya layak untuk dicintai, juga untuk menemukan seseorang yang pantas dijadikan pendamping hidupnya. Dalam memulai hubungan pertemanan, dirinya akan berfikir mengenai siapa yang akan mejadi teman baiknya, apakah dirinya akan merasakan kecocokan, juga bagaimana cara dirinya menemukan seseorang yang dapat dipercaya.

f) Identitas diri

Individu akan memunculkan pertanyaan-pertanyaan mengenai identitas dirinya mengenai kehidupan. Pada masa ini akan muncul pertanyaan mengenai menjadi dewasa satu ketika dan disaat yang sama, terasa sangat mengancam namun di sisi lain juga menarik. Individu akan mulai menghawatirkan bagaimana penampilannya, tentang reaksi emosi, dan orientasi seksual, juga pilihan politik mereka yang dapat menggambarkan identitas diri individu.

C. *Quarter-life Crisis* dan Prokrastinasi dalam pandangan Islam

Dalam bekerja, Islam menganjurkan dan mengajarkan umatnya untuk tidak menunda-nunda pekerjaan. Seperti dalam firman-Nya, Allah menjelaskan mengenai waktu yang harus selalu dihargai dan dimanfaatkan dengan baik oleh umat-Nya dalam surah Al-Insyiroh, 7:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ^ل
^و

“Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).” Dalam tafsir Kemenag (2015) dijelaskan bahwa Allah sesudah menyatakan nikmat-nikmat-Nya kepada Nabi Muhammad dan janji-Nya akan menyelamatkan beliau dari bahaya-bahaya yang menimpa, Allah memberikan perintah kepada Rasulullah agar senantiasa memanjatkan syukur atas nikmat-nikmat Allah dengan selalu beramal saleh sembari bertawakal kepada-Nya. Apabila telah selesai mengerjakan suatu amal perbuatan, maka sebaiknya beliau mengerjakan amal perbuatan lainnya. Dalam keadaan terus beramal, beliau akan menjumpai ketenangan jiwa dan juga kelapangan hati. Ayat ini menganjurkan agar Nabi SAW tetap rajin dan terus-menerus tekun beramal.

Maka apabila individu telah selesai mengenai suatu urusan, dianjurkan untuk tetap berusaha keras pada urusan yang

lain. Apabila individu menyelesaikan suatu urusan dunia atau berdakwah, seferalah bersimpuh di hadapan Allah. Begitu engkau selesai beribadah, dianjurkan untuk bersungguh-sungguh dalam memanjatkan doa.

اِغْتَنِمْ حَمْسًا قَبْلَ حَمْسٍ شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ
عِنَاكَ قَبْلَ فُفْرِكَ وَ فَرَاعَكَ قَبْلَ شَعْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

“Jika kamu di sore hari, jangan menunggu pagi hari; dan jika kamu di pagi hari, jangan menunggu sore. Manfaatkan waktu sehatmu sebelum kamu sakit, dan waktu hidupmu sebelum kamu mati.” (HR. Al Hakim dalam Al Mustadroknya 4: 341)

Hadist di atas dijelaskan bahwa setiap manusia akan memperoleh hikmah, yang salah satunya yaitu setiap muslim hendaklah bersegera untuk melakukan sesuatu terutama berbuat kebaikan, memperbanyak ketaaan, dan perbuatan baik lainnya. Juga alangkah lebih baik dengan tidak menyia-nyiakan waktu dengan menunda-nunda pekerjaan, karena manusia tidak akan pernah tau kapan kematian akan datang.

Dalam surah lain Allah menjelaskan kepada umat-Nya untu tidak mengkhawatirkan setiap kesusahan-kesusahan yang terjadi, setelahnya pasti ada rencana yang baik. Dalam Surah Al Insyiroh, 94: 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

“Maka sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” Pada ayat ini, Allah ingin menyampaikan bahwasanya di dalam setiap kesulitan, ada pula kelapangan, dan setiap kesukaran jalan untuk mencapai suatu yang diinginkan, pasti ada jalan keluar. Meski begitu, ketika individu ingin meraih sesuatu harus juga mengedepankan kesabaran dan bertawakkal kepada Allah. Hal ini merupakan sifat Nabi SAW, ketika rasulullah terdesak menghadapi tantangan kaumnya, baik sebelum maupun sesudahnya diangkat menjadi rasul.

Disisi lain, beliau tidak gelisah sampai mengubah tujuan, beliau bersabar menghadapi kekejaman kaumnya dan terus menjalankan dakwah sembari bersabar diri dan bertawakkal kepada Allah, dengan mengharapakan pahala dari Allah. Dari sifat beliau, Allah kemudian memberikan bantuan. Bantuan tersebut datang dari para pendukung yang mencintainya sepenuh hati yang diiringi tekad dalam menjaga pribadi rasulullah dan ajaran agama yang dibawanya. Rasululllah dan para pendukungnya meyakini bahwa tidak ada kesempurnaan dalam hidup mereka, kecuali dengan menghilangkan segala hal yang mengarah pada kekufuran dan kemusyrikan. Kemudian mereka telah siap untuk mendapatkan ganjaran pahala yang

dianugraahkan Allah bagi setiap orang yang berjihad di jalan Allah. Tentu mereka berjuang dengan mempertaruhkan segalanya termasuk jiwa dan hartanya.

Ayat ini seolah menyatakan apabila telah sampai pada keadaan darurat, maka individu akan dengan berusaha dengan selamat untuk keluar dari kesusahan dengan segala usaha yang di tempuh, sembari bertawakkal kepada Allah. Sehingga individu mampu mencapai kemenangan meski cobaan dan rintangannya cukup berat. Allah juga berusaha untuk memberitahukan pada Nabi Muhammad bahwa status beliau akan berubah dari miskin hingga menjadi kaya, mulai tanpa memiliki teman hingga memiliki saudara yang banyak, dan dari banyaknya kebencian yang diterimanya hingga pada rasa cinta yang tak terhingga.

Ayat ke enam merupakan pengulangan ayat sebelum untuk memperkuat makna yang terkandung pada ayat yang terdahulu. Apabila setiap hal yang sulit dihadapi dengan tekad yang bulat, dengan usaha yang kuat, juga pikiran untuk keluar dari kesusahan itu, tekun serta bersabar, dan tanpa keluhan atas terlambat datangnya kemudahan, maka harus diyakini bahwa kemudahan itu akan tetap datang.

Dalam tafsir Kementerian Agama RI (2015) kedua ayat ini saling menguatkan satu sama lain. Dalam ayat ini, Allah menjanjikan kelapangan dari setiap kesempitan, dan di setiap

kesulitan akan menemukan jalan keluar. Dengan demikian itu manusia harusnya selalu bertawakkal kepada Allah dan selalu bersabar, dengan usaha yang kuat demi mencapai sesuatu yang diinginkan.

Setiap kerisauan yang dirasakan oleh individu ketika menjalani kehidupan baik mengenai masalah hidup, hubungan interpersonal, pekerjaan, masalah pendidikan, pernikahan, masalah kepercayaan diri, semua bisa dijalani dan akan mendapatkan jalan keluar apabila individu bersabar dan terus bertawakkal kepada Allah. Ayat-ayat ini seolah mengatakan kepada manusia bahwa apabila datang kejadian yang terlalu gawat, maka akan muncul keinginan manusia untuk keluar dari kesusahan itu dengan selamat dan melalui berbagai cara dan jalan yang dapat ditempuh, sambil bertawakkal kepada Allah.

D. Hubungan *Quarter-life Crisis* dengan Prokrastinasi Skripsi

Prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblom (1984: 503) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan suatu tendensi dalam menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas secara berulang-ulang dan sengaja melakukan aktivitas lain, dan menyebabkan kinerjanya menjadi terhambat dan selalu melewati batas waktu pengerjaan. Prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi merupakan kecenderungan dalam menunda untuk mulai mengerjakan atau menyelesaikan skripsi atau karya tulis dalam memperoleh gelar sarjana, Aini dan

Mahardayani (2011: 65). Banyak faktor yang melatarbelakangi perilaku prokrastinasi yang banyak terjadi dikalangan mahasiswa, khususnya pada saat menyelesaikan tugas paper atau skripsi. Iffiandra (2009, dikutip dari Aini & Mahardiyani, 2011: 67) mengatakan faktor yang dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi skripsi terbagi atas dua, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti keadaan fisik maupun psikologis merupakan faktor internal. Sebaliknya, faktor eksternal merupakan faktor yang dari luar individu yang mempengaruhi perilaku penundaan, seperti pola asuh orang tua, dan pola pengawasan yang cenderung longgar.

Faktor lain yang turut mempengaruhi disebutkan oleh Burka dan Yuen (2008: 155) diantaranya, kurang percaya diri mengenai kemampuannya, perasaan tidak suka terhadap tugas dengan munculnya ekspektasi mengenai proses yang begitu sulit atau hasil yang tidak memuaskan, ekspektasi yang terlalu tinggi, sulit mengelola regulasi diri. Menurut Robbins & Wilner, (2001: 7) banyak individu di umur 20-an tahun merasakan kekecewaan karena ketidak-sesuaian antara ekspektasi dan realita yang dialaminya, serta kesulitan dalam mengambil keputusan, (Z.M, 2012: 83). Menurut Robbins & Wilner, (2001: 123) beberapa individu sering merasa tertekan mengenai keputusan mereka, untuk memutuskannya saja mereka membutuhkan waktu berbulan-bulan atau mereka

banyak melakukan prokrastinasi agar mereka tidak perlu memilih salah satu keputusan. Hal ini akan memberikan efek mengenai keberlangsungan hidupnya, dimana dirinya tinggal, akan bekerja dimana, dan hubungan yang semacam apa yang diinginkan atau dirubah, yang mengakibatkan stress, Panchal & Jackson, (2007); Robbins & Wilner (2001), (dikutip dari Black, 2010: 20).

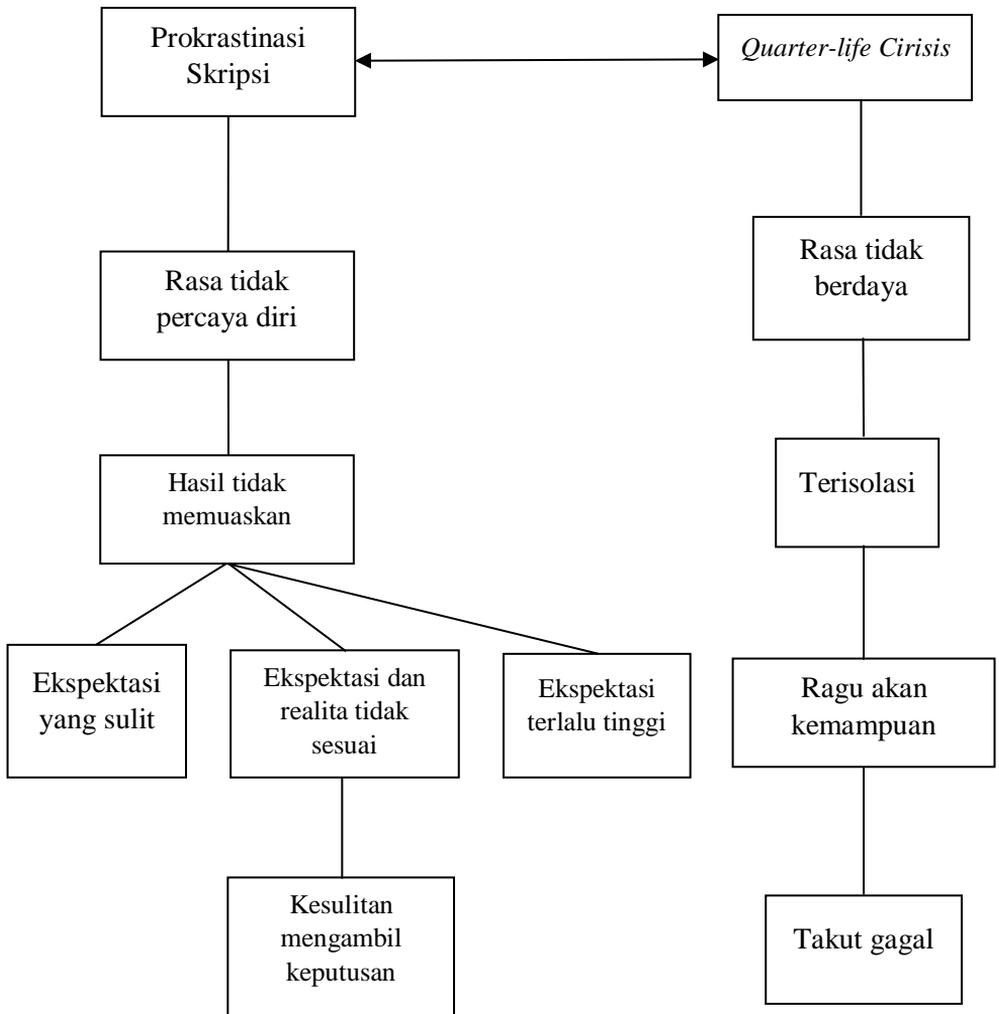
Perasaan takut akan kegagalan dijelaskan oleh Burka dan Yuen (2008: 2) sebagai salah satu faktor mengapa individu melakukan penundaan. Perasaan takut ini mereka rasakan sebagai ketidak siapan menghadapi konsekuensi atas penundaan-penundaan yang telah dilakukan sebelumnya, sehingga individu akan terus melakukan penundaan untuk mengelak dari rasa takut itu. Takut akan kegagalan atas apa yang menjadi keputusannya atau *fear of failure* merupakan salah satu aspek psikologis yang menyebabkan beberapa individu melakukan penundaan, Van Wyk (2004, dikutip dari Sebastian 2013: 2).

Saat individu mengalami *quarter-life crisis* pada masa *emerging adulthood*, dirinya akan merasa frustrasi, panik, merasa tidak berdaya, hilang arah, dan merasa tidak berarti. Robbins dan Wilner (2001); Olsen-Madden (2007), Black (2010: 5). Masalah-masalah yang dialami oleh individu ketika mengalami *quarter-life crisis* ini dijelaskan oleh Robbins dan

Wilner (2001) sebagai pencetus mengapa individu memilih untuk melakukan prokrastinasi.

Perasaan tersebut muncul akibat beberapa faktor terutama ketidak stabilan–regulasi diri yang rendah, banyaknya pilihan dan susah menentukannya, Robbins dan Wilner (2001, dikutip dari Black 2010: 19). Hal ini akan meningkatkan perasaan yang tidak menentu juga ketidak stabilan pada diri individu. Banyaknya pilihan-pilihan ini menjadikan individu kesulitan mengambil langkah awal untuk menentukan masa depannya, Robbins dan Wilner (2010: 123), juga menjadi awal mengapa kemudian individu memutuskan untuk melakukan prokrastinasi, Burka dan Yuen (2008: 2). Arnett (2000: 3) pada fase ini secara bersamaan, individu akan merasakan kegembiraan dan ketidakpastian, kemungkinan yang banyak dan kebingungan yang sering, kebebasan yang disertai dengan ketakutan-ketakutan baru.

Kerangka berfikir



E. Hipotesis

“Terdapat hubungan yang positif dari *quarter-life crisis* terhadap perilaku prokrastinasi skripsi mahasiswa tingkat akhir.”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dan data kualitatif sebagai data tambahan/pendukung, Kasiram (2008), kuantitatif merupakan proses dalam menemukan pengetahuan menggunakan data yang berupa angka sebagai alat dalam menganalisis keterangan atau asumsi mengenai apa yang ingin diketahui. Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini hanya berupa data pendukung dari hasil temuan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh dari subjek secara langsung, yang dikumpulkan menggunakan alat ukur atau pengambilan data sebagai sumber informasi bagi penelitian ini. Data primer didapatkan dari skala yang disebarakan melalui daring kepada mahasiswa angkatan 2013-2016 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Data sekunder dalam penelitian ini merupakan data yang diperoleh peneliti dari Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, tentang jumlah

mahasiswa aktif pada angkatan 2013-2015. Data sekunder sendiri berarti data dari tangan kedua, dimana data ini diperoleh tidak secara langsung dari subjek penelitian, melainkan dari pihak lain diluar ini.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional

1. Variable dalam penelitian ini terdiri dari
 - a) Variable : *Quarter-life Crisis*
 - b) Variable : Prokrastinasi Akademik Skripsi

2. Definisi oprasional

- a) Prokrastinasi akademik skripsi

Prokrastinasi skripsi merupakan kecenderungan perilaku individu atau mahasiswa untuk menunda-nunda pekerjaannya atau tugas-tugas menulisnya yang dilakukan terus-menerus yang berakibat pada melambatnya kinerja sehingga, dirinya tidak dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan. Variable ini di ukur dengan skala prokrastinasi skripsi yang disusun berdasarkan aspek dari Burka & Yuen (2008). Adapun aspek dalam prokrastinasi skripsi menurut Burka & Yuen (2008) diantaranya *fear of failure* (takut akan kegagalan), *fear of success* (takut akan

kesuksesan), *fear of losing the battle* (takut akan permusuhan), dan *fear of intimacy or separation in relationship* (takut akan intimasi dan perpisahan).

b) *Quarter-life crisis*

Quarter-life crisis merupakan suatu tanggapan atas guncangan emosional berupa perasaan cemas, panik, perasaan frustrasi, dan rasa tidak berdaya, dimana pada masa ini individu sedang menghadapi tekanan-tekanan dan tuntutan mengenai masa depan, urusan karir hidup kedepan, pertemanan dan hubungan keluarga, hubungan interpersonal, identitas diri, dan banyaknya pilihan-pilihan dalam hidup yang mengakibatkan kebingungan yang diukur menggunakan skala *quarter-life crisis*. Variable ini diukur menggunakan skala *quarter-life crisis* yang disusun berdasarkan aspek dari teori oleh Robbins & Wilner (2001). Aspek dari *quarter-life crisis* menurut Robbins & Wilner (2001) yang terdiri dari masalah dalam mencari pekerjaan, kurangnya dukungan sekitar, perasaan kecewa, perasaan tertekan, perasaan ragu, dan eksplorasi diri.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Mahasiswa tingkat akhir yang dimaksud adalah mereka yang sedang mengambil mata kuliah skripsi angkatan 2016 dan sebelumnya, berusia 18-25 tahun. Berdasarkan rentang usia yang telah dijabarkan, mahasiswa tingkat akhir sudah memasuki fase *emerging adulthood*, Arnett (2000: 68) dan berpotensi mengalami *quarter-life crisis*, Robbins dan Wilner (2001).

Mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berada pada delapan fakultas yang berbeda di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada angkatan 2013-2016, dan sedang mengerjakan Skripsi. Pemilihan mahasiswa ini sejalan dengan apa yang dimaksudkan dengan Prokrastinasi Skripsi dimana telah terjadi penundaan dalam aktivitas atau tugas akademik dan salah satu tugas akademik yang ditunda merupakan skripsi, Ursia, Siaputra, dan Sutanto (2013: 1).

Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*, menurut Sugiyono (2018: 85) teknik ini digunakan dengan menentukan sampel

berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian ini, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, sampel adalah mahasiswa aktif pada angkatan 2013-2016 UIN Walisongo, dan berusia 18-25 tahun.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik skripsi dan skala *quarter-life crisis*. Skala prokrastinasi skripsi disusun dari aspek dari Burka dan Yuen (2008) yang terdiri dari *fear of failure* (takut akan kegagalan), *fear of success* (takut akan kesuksesan), *fear of losing the battle* (takut akan permusuhan), dan *fear of intimacy or separation in relationship* (takut akan kelekatan dan perpisahan). Dari aspek tersebut peneliti melakukan modifikasi dengan empat aspek dan masing-masing aspek terdiri dari beberapa indikator.

Jenis skala yang digunakan merupakan skala *Likert*, skala ini berusaha untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social, (Sugiyono, 2018: 93). Dalam penelitian ini masing-masing aspek dijabarkan kedalam beberapa indikator dan kemudian dijadikan dalam beberapa aitem kemudian didistribusi menjadi

aitem *favourable* dan aitem *unfavourable*. Rentang nilai *favourable* dimulai dari sangat sesuai dengan nilai 4, hingga sangat tidak sesuai dengan nilai 1. Berlaku sebaliknya pada aitem *unfavourable* dimana sangat tidak sesuai dengan nilai 4, hingga sangat sesuai dengan nilai 1. Pada aitem *favourable* apabila semakin tinggi nilai yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi skripsi. Pada aitem *unfavourable* semakin tinggi nilai maka semakin rendah tingkat prokrastinasi skripsi. Sebaran skala pada variable prokrastinasi skripsi dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 1
Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik Skripsi

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>FAV</i>	<i>UNFAV</i>	
1.	<i>Fear of Failure</i>	1. Merasa takut yang berlebihan ketika dihadapkan pada tugas, hasil tugas dan penilaian atas tugasnya	1, 25, 49	13, 37	15
		2. Menilai hasil kerja merupakan tolak ukur harga diri	2, 26, 50	14, 38	
		3. Muncul perasaan tidak percaya diri ketika hasil	3, 27, 51	15, 39	

		tugasnya tidak maksimal			
2.	<i>Fear of Success</i>	1. Menghindari tuntutan	16, 40, 52	4, 28	15
		2. Tidak ingin melukai atau disakiti	17, 41, 53	5, 29	
		3. Tidak yakin atas kemampuan diri	18, 42, 54	6, 30	
3.	<i>Fear of Losing the Battle</i>	1. Sulit menyesuaikan diri dengan aturan dan melawan aturan yang ada	7, 31, 55	19, 43	20
		2. Merasa diri dipengaruhi	8, 32, 56	20, 44	
		3. Merasa dapat mengatur waktu	9, 33, 57	21, 45	
		4. Menentang kenyataan	22, 46, 58	10, 34	
4.	<i>Fear of Intimacy and Separation</i>	1. Merasa selalu membutuhkan bantuan orang lain	23, 47, 59	11, 35	10
		2. Tidak mau terlibat hubungan yang dekat dengan orang lain yang akan menghambat pekerjaannya	24, 48, 60	12, 36	
Total					60

Skala *quarter-life crisis* yang digunakan dibangun atas aspek dari Robbins & Wilner (2001) yang terdiri dari masalah dalam mencari pekerjaan, kurangnya dukungan sekitar, perasaan kecewa, perasaan tertekan, perasaan ragu, dan eksplorasi diri. Dari aspek tersebut peneliti melakukan modifikasi dengan enam aspek dan masing-masing aspek terdiri dari beberapa indikator.

Jenis skala yang digunakan merupakan skala *Likert*, masing-masing aspek terdiri dari beberapa aitem terdiri dari aitem *favourable* dan aitem *unfavourable*. Rentang nilai *favourable* dimulai dari sangat sesuai dengan nilai 4, hingga sangat tidak sesuai dengan nilai 1. Berlaku sebaliknya pada aitem *unfavourable* dimana sangat tidak sesuai dengan nilai 4, hingga sangat sesuai dengan nilai 1. Pada aitem *favourable* apabila semakin tinggi nilai yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis*. Pada aitem *unfavourable* semakin tinggi nilai maka semakin rendah tingkat *quarter-life crisis*. Sebaran skala pada variabel *quarter-life crisis* dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 2
Kisi-kisi skala *Quarter-life Crisis*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>FAV</i>	<i>UNFAV</i>	
1.	Masalah mencari pekerjaan	1. Belum siap menerima peran dan tugas baru pada dirinya	1, 25, 49	13, 37	10
		2. Berubahnya lingkungan sosial	2, 26, 50	14, 38	
2.	Kurangnya dukungan sekitar	1. Perbedaan pandangan diri sendiri dan orang tua	15, 39, 51	3, 27	10
		2. Muncul perasaan terjebak dan penolakan	16, 40, 52	4, 28	
3.	Perasaan kecewa	1. Ketidaksesuaian ekspektasi dan kenyataan yang dialami	5, 29, 53	17, 41	10
		2. Merasa tidak bahagia atas keputusan yang telah diambil	6, 30, 54	18, 42	
4.	Perasaan tertekan	1. Memiliki tanggungjawab baru	19, 43, 55	7, 31	10
		2. Menjadi tumpuan harapan lingkungan sekitar	20, 44, 56	8, 32	

5.	Perasan ragu	1. Merasa ragu akan kemampuan dalam merealisasikan masa depan	9, 33, 57	21, 45	10
		2. Merasa cemas akan kehidupan yang dijalani	10, 34, 58	22, 46	
6.	Masalah eksplorasi diri	1. Mencoba banyak hal baru	23, 47, 59	11, 35	10
		2. Khawatir akan relasi interpersonal yang sedang akan dibangun	24, 48, 60	12, 36	
Total					60

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Estimasi validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam melaksanakan fungsi pengukurannya. Suatu alat ukur dapat disebut memiliki validitas yang tinggi jika menghasilkan data yang akurat sehingga memberikan gambaran mengenai variable yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran, Azwar (2017:8). Akurat yang dimaksud adalah sifat kemampuan alat ukur

yang cerdas dan tepat dalam mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki. Alat ukur juga memiliki aspek kecermatan. Terdapat tiga jenis validitas diantara validitas konstrak, validitas isi, dan validitas eksternal.

Penelitian ini menggunakan estimasi validitas isi dengan menggunakan expert judgment dimana melibatkan dua ahli bidang kuantitatif, dua ahli tata Bahasa, dan satu ahli profesi psikologi, dimana masing-masing tugas memberikan validasi secara kuantitatif, tata bahasa, dan keprofesian. Sugiyono (2015: 126) mengatakan standar pengukuran untuk mengukur suatu aitem sebesar $r_{xy} \geq 0,3$, maka koefisien validitas yang peneliti gunakan adalah $r_{xy} = 0,3$. Apabila koefisien validitas yang dihasilkan lebih dari koefisien diatas, dapat dikatakan alat ukur yang digunakan mencapai tingkat validitas yang tinggi dan berlaku sebaliknya.

2. Estimasi reliabilitas

Azwar, (2017: 7) mengatakan bahwa reliabilitas berasal dari kata *reliability*, dimana sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Jika hasil pengukuran yang dilakukan pada kelompok

sampel yang sama dalam beberapa kali pelaksanaan relative sama, maka dapat dikatakan bahwa hasil pengukuran dapat dipercaya, dengan catatan selama aspek yang diukur pada sampel memang belum berubah. Koefisien reliabilitas berkisar pada 0,0 hingga 1,0, Azwar (2017: 13). Semakin mendekati 1,0 dapat dikatakan bahwa semakin tinggi reliabilitas.

Koefisien reliabilitas yang ditentukan dan akan digunakan dalam penelitian ini sebesar 0,70, dimana apabila koefisien reliabilitas yang dihasilkan lebih dari 0,70 maka alat ukur dapat dikatakan mempunyai tingkat reliabilitas yang tinggi, dan berlaku sebaliknya apabila koefisien reliabilitas yang diperoleh kurang dari 0,70.

3. Hasil uji coba skala

Skala dalam penelitian ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas yang diujikan pada subjek berjumlah 34 orang partisipan. Uji coba skala dilakukan pada mahasiswa aktif angkatan 2013-2016, Universitas Islam Sultan Agung. Uji validitas diolah menggunakan bantuan program aplikasi SPSS versi 23 dengan hasil ukur pada skala prokrastinasi akademik skripsi dengan jumlah aitem

35 yang memiliki nilai koefisiensi lebih dari 0,3. Maka skala prokrastinasi akademik skripsi bisa dikatakan valid karena telah memenuhi estimasi koefisiensi validitas sebesar 0,3. Pada uji reliabilitas untuk skala prokrastinasi akademik skripsi memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,930. Sehingga skala prokrastinasi akademik dapat dikatakan reliabel sebab telah memenuhi nilai koefisiensi yang sudah ditentukan oleh peneliti sebesar 0,70. Di bawah ini adalah sebaran aitem skala prokrastinasi akademik skripsi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Tabel 3
Hasil uji coba skala Prokrastinasi Akademik Skripsi

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>FAV</i>	<i>UNFAV</i>	
1.	<i>Fear of Failure</i>	1. Merasa takut yang berlebihan ketika dihadapkan pada tugas, hasil tugas dan penilaian atas tugasnya	1, 25, 49	13, 37	10
		2. Menilai hasil kerja merupakan tolak ukur harga diri	26, 50	38	
		3. Muncul perasaan tidak percaya diri ketika hasil	3, 51		

		tugasnya tidak maksimal			
2.	<i>Fear of Success</i>	1. Menghindari tuntutan	16, 40		8
		2. Tidak ingin melukai atau disakiti	17, 41		
		3. Tidak yakin atas kemampuan diri	18, 42, 54	6	
3.	<i>Fear of Losing the Battle</i>	1. Sulit menyesuaikan diri dengan aturan dan melawan aturan yang ada	7, 31, 55	19	13
		2. Merasa diri dipengaruhi	8, 32	20	
		3. Merasa dapat mengatur waktu	9, 57	21, 45	
		4. Menentang kenyataan	22, 46		
4.	<i>Fear of Intimacy and Separation</i>	1. Merasa selalu membutuhkan bantuan orang lain		11, 35	4
		3. Tidak mau terlibat hubungan yang dekat dengan orang lain yang akan menghambat pekerjaannya	24	36	
Total					35

Skala *quarter-life crisis* telah melalui uji validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan program aplikasi SPSS versi 23. Hasil ukur pada skala *quarter-life crisis* terdapat 38 aitem yang memiliki nilai koefisiensi lebih dari 0,3. Maka skala *quarter-life crisis* bisa dikatakan valid karena telah memenuhi estimasi koefisiensi validitas sebesar 0,3. Pada uji reliabilitas untuk skala *quarter-life crisis* memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,941. Sehingga skala ini dapat dikatakan reliabel sebab telah memenuhi nilai koefisiensi yang sudah ditentukan oleh peneliti sebesar 0,70. Di bawah ini adalah sebaran aitem skala *quarter-life crisis* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Tabel 4
Hasil uji coba skala *Quarter-life Crisis*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>FAV</i>	<i>UNFAV</i>	
1.	Masalah mencari pekerjaan	1. Belum siap menerima peran dan tugas baru pada dirinya	1, 25	13, 37	6
		2. Berubahnya lingkungan sosial	26	14	
2.		1. Perbedaan pandangan diri	51		3

	Kurangnya dukungan sekitar	sendiri dan orang tua			
		2. Muncul perasaan terjebak dan penolakan	16, 40		
3.	Perasaan kecewa	1. Ketidaksesuaian ekspektasi dan kenyataan yang dialami	5, 29		6
		2. Merasa tidak bahagia atas keputusan yang telah diambil	6, 30, 54	42	
4.	Perasaan tertekan	1. Memiliki tanggungjawab baru	19, 43, 55		6
		2. Menjadi tumpuan harapan lingkungan sekitar	20, 44, 56		
5.	Perasaan ragu	1. Merasa ragu akan kemampuan dalam merealisasikan masa depan	9, 33, 57	45	9
		2. Merasa cemas akan kehidupan yang dijalani	10, 34, 58	22, 46	
6.		1. Mencoba banyak hal baru	23, 47, 59	35	8

	Masalah eksplorasi diri	2. Khawatir akan relasi interpersonal yang sedang akan dibangun	24, 48, 60	12	
Total					38

F. Teknik Analisis Data

1. Uji normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengukur sebaran data dari proses sampling. Tujuan uji normalitas ini adalah agar sample yang digunakan dalam penelitian ini telah mewakili populasi sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang dalam prosesnya akan membandingkan distribusi teoritik dengan distribusi empirik yang berdasar frekuensi kumulatif. Data akan dikatakan normal apabila taraf signifikansi α melebihi 0,05. Kuntoro (2007, dikutip dari Oktaviani dan Notobroto, 2014: 128) mengatakan bahwa uji Kolmogorov-Smirnov ini lebih tepat digunakan untuk sampel yang lebih 50 sampel.

2. Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variable apakah mempunyai hubungan linear. Purnomo (2016: 94) dua variable dapat dikatakan memiliki hubungan linear apabila memenuhi nilai signifikansi $> 0,05$.

3. Uji Hipotesis

Analisis data dalam penelitian kali ini akan menggunakan bantuan program SPSS 23 dengan menggunakan analisis korelasional yaitu pengolahan data dengan pengambilan kesimpulan dari uji hipotesis penelitian, (Azwar, 2014: 132). Uji hipotesis dalam penelitian ini akan menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Uji korelasi *product moment* sendiri bertujuan untuk mengukur hubungan dari variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi subjek

Proses pengambilan data penelitian dimulai sejak tanggal 25 Agustus 2020 sampai 30 Agustus 2020. Data penelitian diperoleh dengan menyebarkan skala Prokrastinasi Akademik Skripsi dan *Quarter-life Crisis* yang telah disusun dengan menggunakan bantuan Google Form. Peneliti kemudian menyebarluaskan tautan form melalui media pesan daring. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang, pada angkatan 2013-2016, dan berumur 18-25 tahun.

a) Data demografi

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang pada angkatan 2013 sampai 2016, berumur 18-25 tahun. Total keseluruhan subjek adalah 251 orang. Berdasarkan hasil penyebaran skala pengukuran diperoleh data sebagai berikut:

1) Data angkatan

Tabel 5
Sebaran angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase
2016	139	55%
2015	82	33%
2014	24	10%
2013	6	2%
Total	251	100%

Pada tabel lima, jumlah subjek keseluruhan adalah 251 orang, diantaranya terdiri dari 55% persen mahasiswa angkatan 2016, jumlah ini merupakan yang terbanyak diantara angkatan yang lain. Angkatan 2015 sebanyak 33%, angkatan 2014 dan 2013 masing-masing sebanyak 10% dan 2% dari keseluruhan jumlah subjek.

2) Data fakultas

Tabel 6
Sebaran fakultas

Fakultas	Jumlah	Persentase
FITK	68	27%
FUH	12	5%
FSH	21	8%
FEBI	30	12%
FDK	16	6%
FST	29	12%
FPK	64	25%
FISIP	11	4%
Total	251	100%

Dari tabel di atas, diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini tersebar ke delapan fakultas yang berada di UIN Walisongo, Semarang. Sebanyak 27% subjek berasal dari Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 25% berasal dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, dan Fakultas Sains dan Teknologi masing-masing sebanyak 12%. Subjek pada Fakultas Syariah dan Hukum sebanyak 8%, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora 5%, dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik sebanyak 4% dari total sampel.

3) Data usia

Tabel 7
Sebaran usia

Usia	Jumlah	Persentase
20	2	1%
21	31	12%
22	105	42%
23	58	23%
24	43	17%
25	12	5%
Total	251	100%

Data pada tabel tujuh, sebaran usia subjek berumur 20 tahun sebanyak 2%, subjek berusia 25 tahun sebanyak 4%, dan subjek berumur 21 tahun sebanyak 12%. Sebanyak 16% subjek berumur 24 tahun, dan 23% subjek berumur 23 tahun. Jumlah sebaran terbesar merupakan subjek yang berusia 22 tahun sebanyak 41%.

4) Data jenis kelamin

Tabel 8
Sebaran jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Pria	72	29
Wanita	179	71
Total	251	100

Tabel delapan, menunjukkan jumlah sebaran sampel terbesar sebanyak 71% dari jumlah total sampel yang diperoleh berjenis kelamin wanita sedangkan 29% sisanya berjenis kelamin pria.

b) Data frekuensi

Tabel 9
Kategori skor data skala Prokrastinasi
Akademik Skripsi

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah $\leq 69,5$	116	46%
Sedang 70 – 104,5	130	52%
Tinggi ≥ 105	5	2%
Total	251	100%

Dari tabel di atas, diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik skripsi mahasiswa UIN Walisongo berada pada kategori sedang dengan persentase 52%. Sebanyak 116 atau 46% mahasiswa berada pada kategori rendah dan 2% mahasiswa berada pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat prokrastinasi akademik skripsi mahasiswa UIN

Walisongo Semarang berada pada tingkat sedang.

Tabel 10
Kategori skor data skala *Quarter-life Crisis*

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah $\leq 75,5$	66	26%
Sedang 76 – 113,5	157	63%
Tinggi ≥ 114	28	11%
Total	251	100%

Dari data di atas, sebanyak 157 mahasiswa atau 63% dari 251 sampel berada pada kategori sedang *quarter-life crisis*. Terdapat 66 mahasiswa atau 26% berada pada kategori rendah, dan 28 mahasiswa atau 11% dari total jumlah sampel berada pada kategori yang tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarter-life crisi* mahasiswa UIN Walisongo Semarang secara umum berada pada kategori sedang.

2. Uji asumsi

Tujuan dari uji asumsi yaitu untuk mengetahui apakah data yang telah diperoleh telah memenuhi

syarat untuk dianalisis, dimana analisis yang dimaksud adalah adalah uji hipotesis penelitian. Adapun uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji asumsi penelitian ini akan dijabarkan sebagai berikut:

a) Uji normalitas

Statistika menurut Matondang (2012, dikutip dari Oktaviani dan Notobroto, 2014: 128) berupaya untuk menjaga nilai kewajaran atau rata-rata dari hasil data yang diperoleh selama penelitian. Upaya untuk menguji kewajaran tersebut perlu ditempuh suatu pengujian normalitas. Pengujian normalitas sendiri bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh dari sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik uji Kormogolov-Smirnov, nilai signifikansi untuk pengambilan keputusan adalah sebesar $> 0,05$, apabila nilai signifikansi melebihi $0,05$ maka data dapat dikatakan normal. Adapun hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 11
 Hasil uji normalitas Kormogolov-Smirnov

	<i>Quarter-life Crisis</i>	Prokrastinasi Akademik Skripsi
N	251	251
Sig.	0,200	0,081

Dari tabel diatas dapat disimpulakn bahwa, kedua variabel berdistribusi normal. Nila signifikansi kedua variabel berada lebih dari 0,05 dengan variabel *quarter-life crisis* sebesar 0,200 dan variabel Prokrastinasi Akademik Skripsi sebesar 0,081.

b) Uji linearitas

Tujuan dari uji linearitas adalah untuk menguji apakah kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear. Nilai signifikansi linearity dalam uji ini $< 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $> 0,05$.

Tabel 12
Hasil uji linearitas ANOVA

	<i>Dev. From Linearity</i>	<i>Linearity</i>
<i>Quarter-life Crisis dan Prokrastinasi Akademik Skripsi</i>	0,000	0,327

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa, nilai signifikansi linearitas = 0,000 dimana $< 0,05$ dan nilai *deviation form linearity* sebesar 0,327 dimana $> 0,05$. Dari penjabaran tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel Prokrastinasi Akademik Skripsi dengan *Quarter-life Crisis*.

3. Hasil analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan aplikasi SPSS 23. Analisis korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan juga membuktikan hipotesis hubungan dua variabel, Sugiyono (2010: 228). Koefisien korelasi = r , akan menggambarkan bentuk hubungan dari kedua variabel dan dapat memiliki nilai dari -1 sampai dengan 1, Cramer (1998, dikutip dari Chee, 2015:

2). Nilai signifikansi dalam penelitian ini adalah $p < 0,05$, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka kedua variabel memiliki hubungan dan berlaku sebaliknya apabila nilai signifikansi melebihi 0,05. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 13
Hasil uji hipotesis Korelasi *Product Moment*
Pearson

		<i>Quarter-life Crisis</i>	Prokrastinasi Akademik Skripsi
<i>Quarter-life Crisis</i>	Pearson Correlation	1	0,551
	Sig.		0,000
	N	251	251
Prokrastinasi Akademik Skripsi	Pearson Correlation	0,551	1
	Sig.	0,000	
	N	251	251

Tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi 0,000 dimana nilai $p < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel masing-masing berkorelasi. Nilai korelasi pearson $r = 0,551$, sehingga dapat dikatakan bahwa bentuk hubungan korelasi kedua variabel positif dengan korelasi sedang, (Sugiyono, 2018: 184). Maka dapat dikatakan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

B. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan *quarter-life crisis* dengan perilaku prokrastinasi akademik skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ dan nilai korelasi pearson r sebesar 0,551. Sehingga dapat dikatakan bahwa, terdapat hubungan positif antara *quarter-life crisis* dengan perilaku prokrastinasi akademik skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Hubungan positif dari kedua variabel memiliki arti semakin tinggi *quarter-life crisis* individu maka semakin tinggi pula tingkat perilaku prokrastinasi akademik skripsi.

Penelitian ini berusaha mengungkap hubungan *quarter-life crisis* dengan perilaku prokrastinasi akademik skripsi. Prokrastinasi skripsi sendiri merupakan kecenderungan untuk menunda ketika akan memulai untuk mengerjakan atau menyelesaikan skripsi atau karya tulis dalam memperoleh gelar sarjana, Aini dan Mahardayani (2011: 65). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi, salah satunya adalah perasaan kurang percaya diri, perasaan tidak suka dengan tugas sehingga memicu pemikiran

mengenai beratnya tugas, proses yang sulit, atau hasil yang kurang memuaskan, serta ekspektasi yang tinggi, dan sulit mengelola regulasi diri, Burka dan Yuen (2008: 155). Robbins dan Wilner (2001) dalam bukunya mengatakan bahwa penundaan dapat mengakibatkan ciris yang terjadi di seperempat abad kehidupan manusia. Keadaan ini terjadi karena individu terperangkap dalam persepsi mereka ketika mencoba untuk menyesuaikan tujuan hidup yang baru.

Terdapat beberapa kendala yang menyebabkan individu melakukan penundaan, diantaranya akar dari masalah emosional diantaranya konflik batin, rasa takut, harapan, memori, mimpi, keraguan, dan tekanan-tekanan. Akar perilaku prokrastinasi individu yang lain adalah hubungan interpersonal mencakup keluarga, hubungan social, dan keadaan lingkungan. Selain itu, pengaruh hubungan individu dengan waktu dimana terjadi kesenjangan antara waktu subjektif dan waktu actual, hingga pengaruh biologis yang juga menurut Burka dan Yuen (2008: 1), berperan menjadi akar mengapa individu melakukan prokrastinasi.

Berbicara mengenai akar masalah emosional yang dialami oleh prokrastinator, *quarter-life crisis* juga dikarakteristikan dengan perasaan frustrasi, panik,

ketidakberdayaan, perasaan tidak berarti, depresi dan beberapa penyakit mental lainnya juga termasuk dalam krisis ini, Robbins dan Wilner (2001, dikutip dari Black, 2010:5). Hal ini tentu saja dapat memperparah keadaan individu saat melakukan prokrastinasi, lebih khusus dalam penelitian ini penundaan dalam hal mengerjakan skripsi. Skripsi merupakan tantangan akademis untuk meraih gelar sarjana, tantangan akademis ini juga menjadi ruang masalah dalam *quarter-life crisis*. Saat menghadapi tantangan akademis, individu akan mulai mempertanyakan apakah ilmu yang sedang dipelajari saat ini merupakan pilihan yang tepat untuk masa depannya, muncul masalah adaptasi saat memulai perkuliahan, juga perasaan tidak yakin atas dirinya apakah dapat menyelesaikan pendidikan, dan masalah dukungan dari fakultas, (Nash dan Murray, 2010: 5; Black, 2010: 59),

Penelitian ini mengungkapkan bahwa taraf prokrastinasi skripsi mahasiswa pada tingkat sedang sebesar 52%. Penelitian oleh Ursia, Siaputra, dan Sutanto (2013) menemukan bahwa perilaku prokrastinasi khusus dalam hal ini menunda mengerjakan skripsi dapat diprediksi melalui perilaku prokrastinasinya secara umum, artinya diluar dari tugas

khusus. Perilaku prokrastinasi ini berulang sehingga dapat mengakibatkan dirinya memiliki kemungkinan besar untuk menunda tugas lainnya termasuk skripsi.

Penelitian oleh Apriliana (2016) mengatakan bahwa hubungan kecemasan terhadap karir masa depan dengan prokrastinasi skripsi mahasiswa memiliki korelasi positif yang signifikan, oleh Feldman, Olds, dan Papalia (2009) mengatakan masuk dalam dunia pekerjaan merupakan masalah yang selanjutnya akan dihadapi oleh mahasiswa. Nugraha, Halimah, dan Coralia (2010) mengatakan, gambaran salah satu ketakutan terbesar yang dihadapi oleh mahasiswa ketika sedang mengerjakan skripsi yaitu takut akan kesuksesan (*fear of success*) sebesar 59%. Aziz dan Raharjo (2013: 66) faktor sekunder yang mempengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap skripsinya yaitu *self depreciation* dimana mahasiswa merasa memiliki kepercayaan diri yang kurang mengenai masa depan yang baik atau sulit mendapatkan lapangan pekerjaan.

Sebagai data tambahan dalam penelitian ini, peneliti juga berusaha mencoba untuk mengetahui alasan mengapa subjek melakukan penundaan terhadap pengejaan skripsi mereka. Berdasarkan tanggapan subjek dalam penelitian ini, beberapa diantaranya

merasa memiliki ketakutan untuk menghadapi tuntutan, baik dari orang tua, lingkungan, dan masa depan. Menurut Burka dan Yuen (2008) tuntutan itu datang sejalan setelah kesuksesan telah tercapai. Ketika individu merasa gagal apabila tidak mencapai keberhasilan, individu akan mulai mengkhawatirkan mengenai tekanan dan tanggungjawab setelah keberhasilan itu telah tercapai. Pada saat mahasiswa tidak dapat lulus tepat waktu, maka akan muncul kekhawatiran akan tekanan dan tanggungjawab yang akan muncul setelah menyelesaikan studi, baik itu masalah pekerjaan atau kehidupan masa dewasa.

Aziz dan Raharjo (2013: 66) dalam penelitian yang mereka lakukan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto, menemukan faktor primer dan sekunder dari mahasiswa yang melakukan penundaan terhadap skripsinya. Faktor primer diantaranya kecemasan bentuk ketakutan akan ketidak mampuan, rasa takut apabila melakukan kesalahan, dan rasa tidak percaya diri. Berdasarkan alasan lain mengapa para subjek dalam penelitian ini melakukan prokrastinasi yaitu kurangnya rasa percaya diri ketika menulis, merasa belum menguasai ilmu yang dipelajari, dan kebingungan untuk memulai. Persaan kurang percaya

diri dapat membuat individu melakukan penundaan terhadap tugasnya.

Aspek *fear of failure* oleh Burka dan Yuen (2008) menjelaskan tentang perasaan takut yang berlebihan oleh individu ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang akan dikerjakannya. Perasaan takut untuk gagal ini muncul apabila hasil tugasnya tidak maksimal, sehingga memberikan penilaian diri yang rendah. Hal ini merupakan tendensi seseorang menjadi *perfectionist*. Dalam penelitian Jadidi, Mohammadkhani, dan Tajrishi (2011: 536) menemukan bahwa prokrastinasi dan perfeksionisme memiliki korelasi yang positif dan signifikan.

Ketika mengerjakan skripsi, mahasiswa akan dihadapkan pada proses yang harus dihadapi. Salah satu proses dari penulisan skripsi adalah proses bimbingan bersama dosen. Tendensi yang menuntut kesempurnaan ini apabila dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dirinya akan menunda segala bentuk konsultasi atau bimbingan bersama dosen sebelum pekerjaannya benar-benar sempurna, sehingga perasaan takut akan muncul apabila setelah proses bimbingan hasil kerjanya dinilai buruk atau memiliki kesalahan.

Perbedaan rerata skor prokrastinasi antara pria dan wanita dalam penelitian ini adalah 74,35 untuk pria dan 71, 46 untuk wanita. Senecal, Koestner, dan Vallerand (1995: 614) menemukan bahwa pria cenderung lebih prokrastinasi dari pada wanita. Zaric dan Stonebraker (2009: 212) mengatakan pria lebih cenderung memperlihatkan tendensi untuk terlambat memberikan atau mengumpulkan tugas dibanding wanita. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Khan, Arif, Noor, dan Muneer (2014: 67) juga menemukan bahwa pria lebih prokrastinasi dari pada wanita. Faktor yang paling berpengaruh diantaranya adalah motivasi individu, selanjutnya juga dipengaruhi oleh pola perilaku dan dinamika emosi individu ketika melakukan pengalihan tugas.

Alasan lain yang menjadi penyebab para subjek dalam penelitian ini melakukan penundaan dalam skripsinya yaitu masalah selama bimbingan diantaranya dosen yang sulit untuk dihubungi, perbedaan pandangan antara dosen-mahasiswa, dan pandemic yang membatasi proses bimbingan. Rasa malas, kurangnya referensi, masalah administrasi penelitian, keterbatasan biaya, lingkungan fisik dan social yang kurang mendukung, memilih melakukan kegiatan lain,

pekerjaan, dan alat penunjang seperti laptop, juga menjadi alasan terbesar mereka melakukan penundaan.

Secara menyeluruh, tingkat prokrastinasi akademik skripsi yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini paling banyak berada pada taraf sedang, hal ini telah dijelaskan berdasarkan teori dan dinamika yang sudah dijelaskan sebelumnya, serta beberapa alasan yang dikumpulkan secara kualitatif dari para subjek. Untuk mengurangi intensitas prokrastinasi yang dialami, Burka dan Yuen (2008) mengemukakan beberapa cara untuk menyelesaikan prokrastinasi diantaranya individu dapat melakukan *setting* dan mulai mencapai tujuan-tujuan, tujuan dimulai dari yang terdekat, terkecil, dan dapat diobservasi secara langsung oleh diri sendiri dan orang lain. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah dengan tidak menuntut kesempurnaan dalam melakukan pekerjaan, mencoba mengatur waktu dengan baik, dan menetapkan *reward* setelah mencapai beberapa tujuan.

Belajar mengenai penerimaan dan penolakan juga merupakan hal yang perlu diperhatikan sebagai prokrastinator. Individu disarankan untuk dapat memahami kapan saat yang tepat untuknya menerima bantuan dari orang lain, terutama saat mengalami

kebuntuan. Selanjutnya belajar untuk mengatakan tidak pada hal-hal yang membuang waktu dan membuat diri sendiri merasa terpuruk. Misalnya dalam hal mengurangi atau mengeliminasi pekerjaan yang tidak terlalu penting sehingga mengganggu tujuan yang ingin dicapai, individu dapat menyelesaikan tujuan terbesar dan terpenting terlebih dahulu. Memilah komitmen yang tidak perlu juga dapat membatu individu untuk keluar dari prokrastinasi. Individu juga disarankan untuk dapat memilah orang-orang di sekitarnya, hindarilah orang yang terlalu membuat dirinya terpuruk, Burka dan Yuen (2008).

Hasil penelitian ini mengungkapkan sebanyak 63% mahasiswa mengalami *quarter-life crisis* pada taraf sedang. Berdasarkan penelitian Black (2010) memaparkan hasil mengenai faktor yang mempengaruhi krisis yang dialami oleh mahasiswa ketika mengalami *quarter-life crisis*. Faktor personal dan akademik individu dipengaruhi oleh stress, yang berhubungan dengan banyaknya pilihan yang mempengaruhi jalan hidup individu di masa depan. Stressor ini mempengaruhi identitas diri individu juga perkembangan sosialnya. Hal ini menimbulkan emosi

negative ketika individu menghadapi ketidakyakinan masa depan.

Sebaran umur subjek dalam penelitian ini berada direntang 20-25 tahun. Nash dan Murray (2010) dalam pendahuluannya mengatakan bahwa istilah *quarterlife generation* mengacu pada masa transisi dua masa atau tingkat perkembangan, bisa saja di mulai paling awal sejak umur 17 tahun sampai 20-an tahun, dan setidaknya sampai awal 30 dan petengahan 30-an tahun. Dalam penelitian ini sebaran umur subjek berkisar pada umur 20-25 tahun. Sebaran umur diantara 251 subjek diantaranya subjek berumur 20 tahun sebanyak 2 orang atau 1%, 21 tahun sebanyak 31 orang atau 12%, 22 tahun sebanyak 105 orang atau 42%, 23 tahun sebanyak 58 orang atau 23%, 24 tahun sebanyak 43 orang atau 17%, dan subjek yang berumur 25 tahun sebanyak 12 orang atau 5%. Panchal dan Jackson (2005) mengatakan bahwa saat individu berumur 22-27 tahun, mereka mulai mempertanyakan masa depan mereka, namun belum terlalu serius.

Individu pada masa *quarterlife* akan mengalami kebingungan, kemudian menyelesaikan, dan akhirnya mereka baru melanjutkan kehidupannya. Masalah yang paling umum dihadapi diantaranya mengenai krisis

identitas, perasaan tidak puas diri, hubungan, dan kehidupan selama perkuliahan, Atwood and Scholtz (2008: 241). Peneliti juga berusaha untuk memahami pengamalan para subjek dalam penelitian ini selama masa seperempat abad kehidupan mereka. Para subjek memberikan respon yang beragam diantaranya perasaan kebingungan. Diantara kebingungan yang dialami, sebagian besar merasa sulit untuk menentukan langkah apa yang akan diambil setelah perkuliahan, kebingungan mengenai keahlian mereka, dan juga tujuan mereka hidup.

Selain kebingungan, perasaan ragu akan pilihan mereka saat ini juga membuat mereka khawatir. Ruang masalah *quarter-life crisis* yang dialami oleh individu diantaranya mengenai mimpi dan harapan, tantangan akademis, religiusitas, kehidupan pekerjaan dan karier, teman, hubungan keluarga dan percintaan, dan masalah identitas diri, Nash dan Murray (2010: 5). Dalam bukunya, ruang masalah ini didominasi penyebabnya oleh pertanyaan-pertanyaan oleh individu pada dirinya terkait masalah-masalah di atas. Menurut Robins dan Wilner (2001: 8) individu yang sedang mengalami krisis ini memang akan sering mempertanyakan eksistensinya, bagaimana dirinya akan bertahan, pilihan

mana yang harus diambil, serta jalan mana yang dapat membuat mereka belajar mandiri.

Perbedaan rerata skor subjek wanita dan pria pada variabel *quarter-life crisis* yaitu 82,47 pada pria dan 89,53 pada wanita. Penelitian oleh Dickerson (2004: 338) wanita masa kini akan mengalami tekanan yang sangat hebat, hal ini diakibatkan oleh bergesernya peran seiring perkembangan tatanan social. Beberapa dekade yang lalu, capaian terbesar wanita adalah menikah dan memiliki anak. Namun sekarang, bukan hanya itu, wanita juga dituntut untuk melakukan hal lebih seperti memiliki karir yang bagus, mandiri secara finansial, membangun kehidupan social yang baik, dan paham betul tujuan kehidupan mereka. Meskipun demikian, menurut Atwood dan Scholtz (2008: 246) para wanita tetap melakukan prinsip dimana keluarga adalah hal yang utama, mereka tetap bertanggungjawab akan merawat keluarga dan rumah, walaupun mereka harus tetap bekerja di luar.

Terlepas dari segala kebingungan dan keraguan di masa seperempat abad, dari data tambahan yang diperoleh dari para subjek mengenai pengalaman mereka pada umur 18-25 tahun, selain pengalaman kebingungan dan keraguan, terdapat pengalaman lain

seperti masalah karir di masa depan, perasaan kecewa, perbedaan pandangan dengan orang tua, kestabilan finansial, rendahnya dukungan sekitar, tekanan lingkungan, perasaan cemas, bahkan sampai pada masalah psikologis yang berat. Mengacu pada aspek yang dijelaskan oleh Robbins dan Wilner (2001) masalah mencari pekerjaan, kurangnya dukungan sekitar, perasaan kecewa, tertekan, ragu, dan eksplorasi diri, menjadi cara bagi individu untuk mengetahui apakah dirinya mengalami *quarter-life crisis*.

Ruang masalah religiusitas oleh Murray (2010) yang mempengaruhi *quarter-life crisis* ini digambarkan sebagai pertanyaan oleh individu mengenai eksistensi agama dan Tuhan. Apakah agama yang dianut merupakan ajaran yang tepat, bahkan sampai pada pertanyaan apakah individu dapat tetap eksis tanpa hadirnya Tuhan dalam hidupnya. Penelitian oleh Habibie, Syakarofath, dan Anwar (2019) mengungkapkan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap *quarter-life crisis*. Dalam penelitian mereka, tingginya religiusitas dapat mempengaruhi rendahnya *quarter-life crisis* individu.

Selain pengalaman mengenai kebingungan, tekanan, ragu, dan lain-lain yang sudah disebutkan

sebelumnya. Tidak sedikit subjek dalam penelitian ini yang memandang positif pengalaman di seperempat abad kehidupan mereka. Hal ini dirasakan akibat proses internalisasi atau pemaknaan individu terhadap masalah yang dihadapi. Terlepas dari itu, pengaruh religiusitas serta keterlibatan Allah dalam hidup para subjek, memberikan keyakinan yang positif dalam diri mereka akan masa depan. Penelitian oleh Hayati (2019) mengatakan bahwa kecerdasan spiritual memiliki pengaruh terhadap *quarter-life crisis* sebesar 89,5%.

Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Menurut Nash *et al* (2010), mengedepankan pemaknaan hidup pada mahasiswa sejak mereka berada di lingkungan kampus mampu meminimalisir dan membantu para mahasiswa untuk melewati krisis. Mereka mengatakan bahwa pada saat itu para mahasiswa sedang mencari arti atau makna dari kehidupan, Frankl (1979, dikutip dari Nash *et al*, 2010). Dalam penelitian Robbins (2018), terdapat dua tipe fase dari pengalaman krisis yang dirasakan ketika masa seperempat abad. Terdiri dari tipe *locked-in* dan tipe *locked-out*.

Robbins (2018), fase *locked-in*, fase ini dimulai dari perasaan terkunci dalam satu komitmen besar yang

tidak sesuai dengan harapan, mengecewakan, dan melemahkan individu. Fase kedua, individu mulai keluar dari keadaan sebelumnya dengan melakukan perubahan, meski sulit namun akan disertai dengan perasaan yang lega. Fase ketiga, individu akan melakukan jeda sesaat untuk membangun makna hidup dan melakukan beberapa eksplorasi pada hal baru, yang mempersiapkan individu lebih baik kedepannya. Fase terakhir ditandai dengan resolusi dan kemampuan individu dalam memahami makna krisis yang telah dijalani, dirinya akan merasakan kebermaknaan dan keberartian.

Pada tipe fase lain yaitu, *locked-out*, individu akan memulai dengan penuh semangat, pada awal fase ini individu akan mengalami frustrasi dan kekecewaan. Fase kedua, individu akan melewati berbagai kegagalan dalam mencapai tujuan-tujuannya, hal ini dapat saja memberikan pengalaman negative secara psikologis. Dengan pengalaman ini, individu akan mengambil jeda sesaat pada fase ketiga, dimana dirinya akan mulai mencoba cara lain untuk mencapai tujuan. Pada fase empat, individu telah mampu menetapkan tujuan yang akan diraih, sehingga akan mendorong dirinya ke

keadan yang lebih stabil dan memberikan pemaknaan yang baru.

Sejauh ini belum ada penelitian yang mengkhususkan rentang umur tertentu berada pada fase tertentu. Pola *locked-in* dan *locked-out* tidak hanya secara khusus terjadi pada fase *emerging adulthood* atau *early adulthood*, Robbins (2018: 3). Dari krisis yang dilewati ini menurut Mastern (2006), individu yang mampu melewati fase ini akan lebih cerdas, memiliki kemampuan pola asuh yang baik, dan memiliki kestabilan ekonomi jika dibandingkan dengan rekan mereka yang tidak mampu melewatinya. Black (2010) dalam hasil penelitiannya menyarankan untuk melakukan persiapan akademik sebelum mahasiswa lulus dari perkuliahan, membangun hubungan atau relasi lintas disiplin ilmu, dan juga mengikuti program pengembangan *soft-skill*.

Uraian-uraian di atas memberikan penjelasan yang sejalan dengan hasil penelitian ini. Bahwa *quarter-life crisis* dan perilaku prokrastinasi akademik skripsi pada mahasiswa tingkat akhir memiliki hubungan yang erat. Dalam penelitian ini tidak diprediksi seberapa besar pengaruh antar variabel, sehingga dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai

hal tersebut. Bisa jadi krisis-krisis yang dialami oleh mahasiswa sebelum lulus seperti tekanan, pengalaman, hubungan interpersonal, dan ketakutan akan kegagalan di masa depan, dapat mempengaruhi perilakunya dalam menunda-nunda tugas, terlepas dari tugas khususnya seperti skripsi. Dapat dikatakan pula bahwa perilaku menunda dapat menambah krisis negative yang dialami individu selama menuju masa dewasa. Hal ini dapat berpengaruh pada fikiran, tekanan psikologis, serta mimpi masa depan yang pasti akan mengalami ketertundaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Bahwasanya secara empiris terdapat hubungan *quarter-life crisis* dengan perilaku prokrastinasi akademik skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris adakah hubungan *quarter-life crisis* dengan perilaku prokrastinasi akademik skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Kesimpulan di atas diperkuat dengan hasil analisis hipotesis dimana nilai signifikansi korelasi 0,000 dimana $\text{sig. } p < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi pearson $r = 0,551$, dengan korelasi positif. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik skripsi mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat *quarter-life crisis*-nya, dan berlaku sebaliknya.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Teruntuk para mahasiswa dalam penelitian ini sebagai subjek, peneliti berharap dapat

memberikan gambaran bagaimana perilaku prokrastinasi atau penundaan dalam mengerjakan skripsi dan hubungannya dengan krisis seperempat abad yang akhir-akhir ini cukup fenomenal dikalangan remaja akhir yang sedang menuju masa dewasa. Dari hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dalam hal prokrastinasi. Maka untuk menurunkan tingkat prokrastinasi skripsi, peneliti menyarankan para mahasiswa untuk memahami dan mengenali perasaan pribadi khususnya ketika mengerjakan skripsi, menentukan target yang realistis, membuat jadwal teratur, menyesuaikan waktu subjektif dan waktu actual, dan menepati setiap jadwal yang telah dibuat. Terus membiasakan diri untuk menyelesaikan tugas sesegera mungkin, terlebih khusus dalam penyelesaian skripsi. Dengan menghindari kebiasaan menunda dapat mengurangi intensitas fenomena krisis yang dirasakan.

Semoga kita mampu menghadapi setiap tantangan, tuntutan, dengan menggapai harapan dan impian, serta mewujudkan tujuan hidup di masa depan. Tentu bagi beberapa individu adalah hal yang sulit, namun seiring dengan pemaknaan yang

positif dari setiap kejadian, semoga para subjek dapat memperoleh pembelajaran dan pendewasaan.

2. Bagi penelitian selanjutnya

- a. Dapat mendampingi secara langsung dan secara komprehensif, saat menggali data dari sumber data asli.
- b. Dapat melakukan penelitian yang serupa dengan pendekatan yang beragam mengingat pembahasan mengenai masa *emerging adulthood* dan krisis seperempat abad masih terbatas di Indonesia.
- c. Dapat memberikan varians variabel baru yang berkaitan dengan prokrastinasi skripsi dan *quarter-life crisis*, seperti perilaku asertif, kesejahteraan psikologis, perfeksionisme maupun *maximizer*, dan lain-lain. Penelitian ini juga tidak menganalisis seberapa besar pengaruh dari masing-masing aspek prokrastinasi secara parsial terhadap *quarter-life crisis*, sehingga dirasa perlu apabila terdapat penelitian selanjutnya mengenai hal tersebut.

3. Bagi institusi

Peneliti berharap institusi dalam hal ini Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dapat memberikan pelayanan yang massif dan intensif untuk para mahasiswa dalam menangani masalah-masalah yang umum dirasakan, khususnya mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa. Fakultas Psikologi dan Kesehatan dalam hal ini tentu telah berupaya untuk memberikan pelayanan dalam bidang kesejahteraan psikologis untuk mahasiswa, harapannya dapat terus memberikan pelayanan edukasi dan pencegahan seperti pembinaan, pengembangan program *softskill*, serta konseling bagi mahasiswa, dengan memberdayakan fasilitas yang tepat untuk memberikan pemahaman mengenai perilaku menunda, *quarter-life crisis*, dan masalah psikologis lain yang umum dialami oleh mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Agustin, I. (2012). Terapi dengan Pendekatan Solution-focused pada Individu yang Mengalami Quarter-life Crisis. *Thesis*.
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur, Vol. 1, No. 2*, 65-71.
- Apriliana, R. (2018). Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan dan Konsep Diri Akademik dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 24-35.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Society for Research in Child Development*, 68-73.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Contemp Fam Ther*, 233-250.
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012. *Psycho Idea, Th. 11, No. 1*, 61-68.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Black, A. S. (2010). Halfway Between Somewhere and Nothing: A Exploring of the Quarter-life Crisis and Life Satisfaction among Graduate Students. *UMI Dissertation Publishing, Thesis*.

- Bukhori, B. (2013). Perilaku Plagiat Ditinjau Dari Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik (Studi pada Mahasiswa IAIN Walisongo Semarang). *Laporan Penelitian Individu*, Publikasi Terbatas di Lingkungan Universitas.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. USA: Da Capo Press.
- Chee, J. D. (2015). Pearson's Product-Moment Correlation: Sample Analysis. doi:10.13140/RG.2.1.1856.2726
- Dickerson, V. C. (2004). Young Women Struggling for an Identity. *Family Process*, 337-348.
- Fauzia, H. H. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psyathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 2, 123-132.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 129-138.
- Hayati, A. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter-life Crisis: Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester VIII tahun 2019. *Skripsi*.
- Husetiya, Y. (2010). Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Psikologi UNDIP*.
- Husnia, D. (2015). Hubungan Prokrastinasi Akademik terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan

- 2011 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*, Tidak dipublikasikan.
- Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Tajrishi, K. Z. (2011). Perfectionism and Academic Procrastination. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 534-537.
- Jatikusumo, M. R. (2018). Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universtias Sana Dharma Yogyakarta Angkatan 2016). *Skripsi*, Tidak dipublikasikan.
- Khan, M. J., Arif, H., Noor, S. S., & Muneer, S. (2014). Academic Procrastination among Male and Female University and College Students. *FWU Journal of Social Sciences*, 8:2, 65-70.
- Kusuma, L. W. (2010). Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta . *Skripsi*, Tidak Dipublikasikan.
- Kuswandi, N. (2009). Analisis Deskriptif Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Angkatan 2001 dan 2002. *Intuisi, Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 1, No. 1, 1-7.
- M, T. Z. (2012). Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi. *Jurnal Formatif*, Vol. 2, No. 1, 82-89.
- Mudjahidah , A., & Mudjiran. (2019). Hubungan Antara Ketakutan Akan Kegagalan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir.
- Mutiara, Y. (2018). Quarterlfie Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. *Skripsi*, Tidak Dipublikasi.

- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Francisco, USA: Jossey-Bass.
- Oktaviani, M. A., & Notobroto, H. B. (2014). Perbedaan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kormogolov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 127-135.
- Panchal, S., & Jackson, E. (2007). "Turning 30" transitions: Generation Y hits Quarter-life Crisis. *The Coaching Psychologist*, 46-51.
- Purnomo, A. R. (2016). *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS*. Yogyakarta: Fadilatama.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam.
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-life Crisis during Postuniversity Transition: Locked-out and Locked-in forms in Combination. *Study of Emerging Adulthood and SAGE Publishing*, 1-13.
- Sagita, D. D., Syahniar, & Daharnis. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik, dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik, Vol. 1, No. 2*, 37-72.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development, Fourteenth Edition*. New York, USA: McGraw-Hill.
- Sebastian, I. (2013). Never be Afraid: Hubungan antara Fear of Failure dan Prokrastinasi Akademik . *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Vol. 2, No. 1*, 1-8.

- Senecal, C., Koestener, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 607-619.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 1-18.
- Wulan, D. A., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*, Vol. 5, No. 1, 55-74.
- Zarick, L. M., & Stonebraker, R. (2009). I'll do it Tomorrow: The Logic of Procrastination. *College Teaching*, 57:4, 211-215. doi: 10.1080/87567550903218687

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran I Skala Uji Coba

Skala Penelitian Psikologi

Salam Sejahtera

Semoga kita selalu dalam keadaan sehat dan bahagia

Perkenalkan nama saya Ali Sya'ban M Habu, saat ini sedang menempuh program pendidikan Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang. Form ini merupakan bagian dari penelitian untuk memenuhi syarat akhir kelulusan berupa Tugas Akhir/Skripsi.

Saya memohon kesediaan saudara/i untuk memberikan respon terhadap beberapa pernyataan, terdapat empat respon dari masing-masing pernyataan dimulai dari Sangat Tidak Sesuai (STS) pada angka 1 (satu) sampai dengan Sangat Sesuai (SS) pada angka 4 (empat). Perlu diingat bahwa tidak ada jawaban salah atau benar dalam penelitian ini, saudara/i hanya perlu merespon sesuai dengan gambaran pribadi masing-masing.

Skala pengukuran ini memiliki pertanggungjawaban akademis, sehingga respon, data diri, dan segala bentuk apapun yang diberikan saudara/i dalam form ini akan digunakan secara terbatas dan dijamin kerahasiaannya.

Terima kasih atas respon dan bantuannya. Semoga hari kita selalu menyenangkan.

Hormat,

Ali

Identitas Diri

Pada bagian ini, silahkan saudara/i memberikan data diri pribadi. Nama saudara/i boleh berupa inisial dan tidak menggunakan nama samaran. Pastikan semua data identitas telah terisi dengan benar.

Nama (boleh inisial) :
 Usia saat ini :
 Program studi :
 Angkatan :

Skala Psikologi

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan, silahkan saudara merespon pernyataan tersebut dengan kondisi yang paling menggambarkan diri saudara. Respon terdiri dari, sangat tidak sesuai di angka 1 (satu) sampai sangat sesuai di angka 4 (empat).

No.	Aitem	Respon			
		STS	TS	S	SS
1	Saya merasa takut untuk mengerjakan skripsi				
2	Ketika skripsi saya dikritik oleh dosen pembimbing, saya merasa gagal				
3	Saya menunda untuk mengerjakan skripsi karena merasa kurang percaya diri setelah bimbingan				
4	Saya merasa termotivasi mengerjakan skripsi karena ingin segera bekerja.				
5	Bukan hambatan bagi saya dalam mengerjakan tugas akhir apabila ada teman yang belum mulai mengerjakan skripsi.				
6	Saya mendiskusikan tema yang akan saya teliti dengan dosen				

	pembimbing agar langkah yang saya lakukan terarah.				
7	Skripsi saya tertunda karena terlalu banyak aturan dalam menulis skripsi				
8	Saya sengaja mengulur waktu untuk bimbingan karena tidak ingin diatur dosen pembimbing				
9	Bekerja di keadaan <i>last minute</i> terkadang membuat saya lebih serius				
10	Saya segera melakukan penelitian setelah ide dan perencanaan saya telah matang				
11	Saya sesegera mungkin menyelesaikan skripsi meski tidak ada orang lain yang memotivasi saya.				
12	Saya senang berinteraksi dengan orang lain.				
13	Saya segera mengerjakan skripsi.				
14	Saya tetap mengerjakan revisi meski tulisan saya di nilai jelek oleh dosen.				
15	Bagi saya bimbingan merupakan cara dosen untuk mengarahkan agar tulisan saya lebih baik.				
16	Tuntutan setelah lulus membuat saya urung mengerjakan skripsi				
17	Mengingat teman lain yang belum lulus, membuat saya urung mengerjakan skripsi				
18	Saya merasa belum pantas untuk lulus, maka dari itu saya mengulur waktu untuk menulis skripsi				

19	Saya mengikuti bimbingan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama dosen pembimbing.				
20	Bimbingan dari dosen saya anggap sebagai petunjuk agar saya dapat segera menyelesaikan penulisan skripsi.				
21	Saya mengerjakan revisi sesegera mungkin.				
22	Meskipun saya menunda tugas akhir, saya tetap berdiskusi dan merencanakan semuanya dalam pikiran saya				
23	Kehadiran teman membuat saya merasa termotivasi dalam mengerjakan skripsi				
24	Saya menunda menulis skripsi karena ada orang lain yang memiliki topik atau tema yang sama dengan penelitian saya				
25	Saya menunda skripsi karena tulisan saya dinilai jelek				
26	Saya menunda mengerjakan skripsi karena takut dianggap tidak bersungguh-sungguh dalam menulis				
27	Terkadang saya merasa cemas jika belum mendapatkan sumber referensi yang diminta oleh dosen pembimbing				
28	Saya mengurangi aktivitas lain yang mengganggu waktu dalam mengerjakan skripsi.				

29	Saya tidak peduli terhadap penilaian orang lain akan tertundanya skripsi saya.				
30	Kuliah membuat saya banyak belajar bagaimana cara membuat karya tulis yang baik.				
31	Beberapa kali saya tidak menghadiri bimbingan yang sudah ditentukan oleh dosen pembimbing				
32	Saya sengaja memperlambat menulis skripsi apabila orang lain berusaha menuntut saya untuk segera menyelesaikannya				
33	Saya selalu membuat jadwal kerja untuk beberapa hari ke depan, namun terkadang tidak terlaksana				
34	Perayaan wisuda adalah motivasi bagi saya untuk segera menyelesaikan koreksi dosen pembimbing.				
35	Meskipun saya melakukan penelitian seorang diri, saya enggan untuk mengulur waktu dalam melakukan segalanya.				
36	Saya senang berdiskusi dengan orang lain mengenai topik penelitian saya agar dapat menambah wawasan dan pembahasan.				
37	Saya yakin dengan kemampuan saya menulis skripsi.				
38	Saya menulis skripsi dengan sungguh-sungguh meskipun banyak dikoreksi dosen pembimbing.				

39	Saya selalu percaya diri ketika menulis.				
40	Mengulur waktu bimbingan adalah cara saya agar tidak bertemu dosen pembimbing				
41	Pertanyaan kapan lulus terkadang menjadi alasan saya untuk jarang ke kampus				
42	Saya mengalami kesulitan untuk fokus mengerjakan skripsi apabila belum mendekati waktu bimbingan				
43	Bagi saya, aturan dibuat untuk dipatuhi, begitu juga dalam menulis skripsi.				
44	Tuntutan dalam menulis adalah tantangan yang harus saya selesaikan.				
45	Saya dapat membagi waktu antara menyelesaikan skripsi dan kegiatan yang lain.				
46	Membaca jurnal merupakan hal mudah, tapi saya merasa itu adalah hal sulit sehingga saya tidak melakukannya				
47	Saat mengerjakan skripsi, saya membutuhkan orang lain agar tetap semangat				
48	Saya cenderung memilih-milih teman untuk berdiskusi mengenai penelitian saya agar ide saya tidak ditiru				
49	Saya kurang bersemangat untuk mengerjakan skripsi saat mengalami banyak hambatan ketika bimbingan				

50	Kurangnya literatur untuk tema penelitian membuat saya malas mengerjakan skripsi				
51	Saya mengulur waktu mengerjakan revisi ketika tulisan saya banyak dikoreksi				
52	Saya mengikuti organisasi agar terhindar dari mengerjakan skripsi				
53	Saya tetap hadir bimbingan meskipun skripsi saya banyak direvisi				
54	Saya urung mengerjakan skripsi karena merasa belum menguasai ilmu yang saya pelajari				
55	Aturan-aturan dalam menulis skripsi menghambat saya dalam menulis				
56	Terkadang saya malas mengerjakan revisi dosen pembimbing				
57	Beberapa kali saya berjanji untuk membaca jurnal di waktu senggang, tapi urung saya lakukan				
58	Saya merasa bersemangat memikirkan pekerjaan impian, meskipun skripsi saya belum selesai				
59	Saya merasa kesulitan untuk fokus mengerjakan revisi, apabila tidak ada dukungan dari orang terdekat				
60	Saya tidak membicarakan topik penelitian saya dengan orang lain				

Skala Psikologi

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan, silahkan saudara merespon pernyataan tersebut dengan kondisi yang paling menggambarkan diri saudara. Respon terdiri dari, sangat tidak sesuai di angka 1 (satu) sampai sangat sesuai di angka 4 (empat).

No.	Aitem	Respon			
		STS	TS	S	SS
1	Saya merasa bingung ketika ditanyai mengenai karir saya di masa depan				
2	Setelah wisuda nanti, saya akan kehilangan teman-teman semasa kuliah				
3	Saya selalu mengikuti saran orang tua karena itu yang terbaik bagi saya.				
4	Saya merasa termotivasi untuk mewujudkan mimpi masa depan.				
5	Saya merasa kecewa karena mimpi saya jauh berbeda dengan kenyataan yang saya alami				
6	Saya menyesal atas keputusan yang saya ambil, karena hasilnya mengecewakan				
7	Saya siap untuk menjadi orang dewasa yang bertanggungjawab atas setiap keputusan yang saya ambil.				
8	Harapan orangtua adalah motivasi terbesar.				
9	Saya merasa dengan kemampuan yang saya miliki saat ini, masa depan saya tidak begitu meyakinkan				

10	Sampai saat ini saya masih tidak tahu apa yang saya inginkan dalam hidup saya				
11	Saya telah menemukan bidang keahlian yang akan saya tekuni.				
12	Saya mudah untuk bergaul, sehingga saya tidak khawatir apabila bertemu dengan orang baru.				
13	Saya sudah merasa mantap dengan jalan hidup saya, setelah kehidupan di kampus telah selesai.				
14	Saya siap untuk memulai kehidupan social yang baru lagi ketika berada di tempat kerja atau di tempat lain.				
15	Saya ingin menentukan sesuatu untuk masa depan saya, namun terkadang ditentang oleh orang tua				
16	Saya merasa tidak memiliki tujuan hidup				
17	Bagi saya realita yang tidak sesuai dengan mimpi adalah hal yang wajar.				
18	Saya tidak pernah menyesali setiap keputusan yang saya ambil.				
19	Menjalani peran sebagai orang dewasa membuat saya tertekan				
20	Harapan-harapan besar orang tua kepada saya, terkadang membuat saya tertekan				

21	Perasaan yakin pada diri sendiri dapat membantu saya untuk mengapai cita-cita.				
22	Saya memiliki perasaan yang pasti mengenai masa depan.				
23	Saat ini saya belum menemukan <i>passion</i> saya				
24	Saya khawatir apabila nanti setelah lulus kuliah saya tidak menemukan teman yang se-pemikiran				
25	Entah akan seperti apa hidup saya setelah lulus kuliah				
26	Saya masih belum siap membentuk hubungan pertemanan yang baru sesaat setelah lulus				
27	Bagi saya mimpi orang tua adalah mimpi saya.				
28	Sejauh ini hidup saya berjalan sesuai dengan rencana.				
29	Harapan yang terlalu ideal membuat saya kecewa				
30	Semakin jauh ke sini, saya merasa tidak bahagia karena hidup saya berjalan tidak sesuai dengan yang dahulu saya rencanakan				
31	Menjadi orang dewasa menjadi hal yang saya nanti-nantikan, saya dapat memilih apapun sesuai keinginan saya.				
32	Saya tidak terlalu mempermasalahkan harapan yang dibebankan kepada saya,				

	karena saya yakin dapat mewujudkannya.				
33	Saya merasa memiliki pengetahuan yang kurang, sehingga terasa sulit untuk mewujudkan cita-cita				
34	Memimpikan hidup yang mapan terkadang membuat saya merasa cemas				
35	Saya sudah mantap dengan jalan hidup saya.				
36	Saya akan berusaha untuk disenangi oleh orang lain meskipun berada di lingkungan yang baru.				
37	Saya telah menentukan pilihan yang akan saya ambil setelah menyelesaikan perkuliahan.				
38	Saya mudah beradaptasi di lingkungan yang baru.				
39	Masa depan sepenuhnya saya yang menentukan, bukan orang tua				
40	Saya merasa yang saya jalani tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan				
41	Ada hal lain yang bisa saya dapatkan meskipun harapan saya tidak sesuai dengan kenyataan yang saya alami.				
42	Menyesali keputusan yang telah saya pilih adalah hal yang sia-sia.				
43	Beberapa kali saya merasa tertekan ketika sadar umur sudah				

	cukup tua, namun tujuan hidup masih belum jelas				
44	Saya ingin memiliki pencapaian yang sama dengan teman-teman lain yang telah menggapai mimpinya, namun hal ini terkadang membebani pikiran				
45	Dengan kemampuan yang saya miliki saat ini, saya yakin dapat mewujudkan mimpi.				
46	Saya yakin mimpi-mimpi saya saat ini akan terwujud.				
47	Saya mencoba banyak hal baru untuk menemukan keahlian saya, namun terkadang menimbulkan rasa ragu				
48	Saat bekerja nanti, saya ragu akan mendapatkan teman dekat				
49	Saya belum tahu manakah yang akan saya pilih antara bekerja, menikah, atau melanjutkan studi				
50	Saya merasa akan sulit bertemu dengan teman-teman setelah lulus nanti				
51	Pendapat orang tua terkadang tidak sesuai dengan keinginan saya				
52	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat namun saya belum menghasilkan apa-apa dalam hidup saya				
53	Saya mudah merasa gagal apabila kenyataan berbanding terbalik dengan keinginan				
54	Saya merasa tidak bahagia karena terlalu sering merasa				

	kecewa dengan keputusan yang saya ambil				
55	Saya merasa terbebani apabila harus berfikir untuk hidup mandiri				
56	Harapan mengenai kestabilan finansial dan pekerjaan di masa depan sering membuat saya tertekan				
57	Terkadang fikiran “apakah saya mampu?” cukup membuat khawatir				
58	Berfikir mengenai masa depan terkadang membuat saya cemas yang berlebihan hingga sedikit putus asa				
59	Saya banyak mengikuti <i>workshop</i> namun pertanyaan “apakah ini menjamin masa depan?” terkadang membuat saya ragu				
60	Saya merasa khawatir apabila nanti akan mendapatkan penolakan dari rekan kerja				

Hujung pertemuan

Pada bagian ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih banyak atas respon dan bantuan saudara. Semoga Allah selalu memudahkan segala urusan dan usaha kita, aamiin. Sebelum berakhir, di bawah ini terdapat kotak curahan hati yang bersifat opsional.

1. Saat ini saudara telah mencapai seperempat abad kehidupan (*quarter-life*). Dapatkah saudara menggambarkan secara singkat, bagaimana usia 18-25 tahun saudara berjalan? Baik mengenai

suka-duka, masalah, atau hal lain yang saudara alami saat quarter-life ini.

2. Apa saja hambatan saudara dalam mengerjakan Tugas Akhir/Skripsi?

Lampiran II
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Putaran I Skala Prokrastinasi Akademik Skripsi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,890	,887	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronba ch's Alpha if Item Deleted
Y1	133,00	423,515	,705	.	,883
Y2	133,03	450,332	,227	.	,890
Y3	133,00	432,545	,607	.	,885
Y4	133,38	452,546	,177	.	,890
Y5	133,00	458,000	,027	.	,892
Y6	133,79	448,290	,335	.	,889
Y7	133,12	430,895	,590	.	,885
Y8	133,53	441,469	,422	.	,888
Y9	132,18	446,453	,316	.	,889
Y10	133,53	452,984	,150	.	,891
Y11	133,26	439,958	,436	.	,887
Y12	133,76	452,488	,208	.	,890
Y13	133,35	438,053	,537	.	,886

Y14	133,50	453,712	,174	.	,890
Y15	133,94	458,421	,036	.	,891
Y16	133,24	442,670	,440	.	,887
Y17	133,62	437,152	,648	.	,886
Y18	133,59	437,037	,579	.	,886
Y19	133,35	443,387	,359	.	,888
Y20	133,76	444,185	,490	.	,887
Y21	133,29	442,699	,403	.	,888
Y22	132,38	445,577	,313	.	,889
Y23	132,12	464,471	-,133	.	,894
Y24	133,41	442,310	,384	.	,888
Y25	133,65	436,053	,593	.	,886
Y26	133,41	430,553	,645	.	,885
Y27	132,15	453,766	,137	.	,891
Y28	133,15	451,644	,169	.	,891
Y29	133,32	457,922	,018	.	,893
Y30	133,76	450,125	,297	.	,889
Y31	133,03	422,939	,704	.	,883
Y32	133,26	436,140	,543	.	,886
Y33	132,24	458,367	,015	.	,892
Y34	133,15	452,493	,139	.	,891
Y35	133,26	440,382	,413	.	,888
Y36	133,79	444,047	,492	.	,887
Y37	133,68	438,468	,546	.	,886
Y38	133,71	440,517	,487	.	,887
Y39	133,35	450,053	,219	.	,890
Y40	133,06	433,633	,499	.	,886
Y41	133,00	428,909	,607	.	,885
Y42	132,94	435,875	,496	.	,886

Y43	133,50	462,561	-,088	.	,893
Y44	133,71	461,971	-,092	.	,892
Y45	133,15	444,675	,345	.	,888
Y46	132,88	435,319	,522	.	,886
Y47	132,29	456,214	,073	.	,892
Y48	132,59	457,401	,023	.	,893
Y49	132,68	448,347	,309	.	,889
Y50	132,47	440,014	,455	.	,887
Y51	133,06	435,027	,590	.	,886
Y52	133,74	448,867	,236	.	,890
Y53	132,24	470,913	-,248	.	,896
Y54	133,06	437,754	,448	.	,887
Y55	133,12	426,955	,660	.	,884
Y56	132,50	449,167	,238	.	,890
Y57	132,12	446,410	,369	.	,888
Y58	132,15	466,069	-,169	.	,894
Y59	132,79	448,411	,263	.	,889
Y60	133,47	460,196	-,026	.	,892

Putaran II Skala Prokrastinasi Akademik Skripsi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,930	,929	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronba ch's Alpha if Item Deleted
Y1	74,79	329,017	,736	.	,925
Y3	74,79	338,471	,602	.	,926
Y6	75,59	352,007	,343	.	,929
Y7	74,91	335,962	,611	.	,926
Y8	75,32	345,316	,446	.	,928
Y9	73,97	347,242	,413	.	,929
Y11	75,06	346,360	,395	.	,929
Y13	75,15	344,917	,486	.	,928
Y16	75,03	347,666	,428	.	,928
Y17	75,41	341,462	,680	.	,926
Y18	75,38	342,486	,573	.	,927
Y19	75,15	349,523	,315	.	,930
Y20	75,56	347,890	,517	.	,928
Y21	75,09	346,931	,413	.	,929
Y22	74,18	347,119	,385	.	,929
Y24	75,21	346,350	,399	.	,929
Y25	75,44	341,709	,584	.	,927
Y26	75,21	337,623	,616	.	,926
Y31	74,82	328,695	,730	.	,925
Y32	75,06	339,027	,610	.	,926
Y35	75,06	344,481	,431	.	,928
Y36	75,59	349,947	,439	.	,928
Y37	75,47	344,560	,515	.	,928

Y38	75,50	346,924	,440	.	,928
Y40	74,85	337,826	,532	.	,927
Y41	74,79	334,956	,609	.	,926
Y42	74,74	340,867	,504	.	,928
Y45	74,94	348,239	,366	.	,929
Y46	74,68	339,195	,561	.	,927
Y49	74,47	351,226	,344	.	,929
Y50	74,26	344,201	,474	.	,928
Y51	74,85	342,129	,543	.	,927
Y54	74,85	339,766	,525	.	,927
Y55	74,91	333,659	,652	.	,926
Y57	73,91	350,386	,375	.	,929

Putaran I Skala *Quarter-life Crisis*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,914	,910	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	135,41	510,734	,725	.	,909
X2	135,29	542,093	,135	.	,914
X3	135,65	561,872	-,288	.	,918

X4	136,53	537,954	,355	.	,913
X5	135,59	526,128	,491	.	,911
X6	135,71	523,487	,514	.	,911
X7	136,29	534,578	,313	.	,913
X8	136,15	540,250	,183	.	,914
X9	135,82	515,847	,630	.	,910
X10	135,59	511,522	,777	.	,909
X11	135,76	541,640	,154	.	,914
X12	136,12	529,622	,578	.	,911
X13	135,76	522,428	,629	.	,910
X14	136,26	528,988	,556	.	,911
X15	135,21	539,199	,203	.	,914
X16	135,79	509,078	,761	.	,908
X17	136,24	561,701	-,321	.	,918
X18	136,00	539,273	,196	.	,914
X19	135,50	527,652	,468	.	,912
X20	135,18	527,544	,442	.	,912
X21	136,47	545,408	,132	.	,914
X22	135,94	526,542	,464	.	,912
X23	135,47	517,105	,613	.	,910
X24	135,56	519,406	,541	.	,911
X25	135,56	518,436	,606	.	,910
X26	136,06	524,906	,540	.	,911
X27	135,65	541,993	,115	.	,915
X28	135,29	553,487	-,109	.	,917
X29	135,41	528,007	,429	.	,912
X30	135,71	519,729	,707	.	,910
X31	135,65	541,932	,140	.	,914
X32	135,91	540,325	,223	.	,913

X33	135,74	521,898	,660	.	,910
X34	135,12	526,955	,449	.	,912
X35	135,85	528,614	,460	.	,912
X36	135,76	541,519	,150	.	,914
X37	135,91	526,022	,519	.	,911
X38	136,24	544,852	,114	.	,914
X39	134,91	560,507	-,316	.	,917
X40	135,32	536,468	,304	.	,913
X41	136,03	551,908	-,096	.	,915
X42	136,29	535,850	,338	.	,913
X43	134,91	525,719	,508	.	,911
X44	135,06	520,118	,544	.	,911
X45	136,06	532,966	,365	.	,912
X46	136,21	526,653	,507	.	,911
X47	135,00	534,727	,367	.	,912
X48	135,65	517,993	,663	.	,910
X49	135,85	532,250	,336	.	,913
X50	135,06	539,815	,156	.	,915
X51	135,62	515,880	,599	.	,910
X52	134,62	538,001	,298	.	,913
X53	135,32	540,832	,156	.	,914
X54	135,53	529,226	,449	.	,912
X55	135,65	530,417	,342	.	,913
X56	135,00	527,939	,449	.	,912
X57	135,06	533,633	,302	.	,913
X58	135,32	518,225	,669	.	,910
X59	135,32	530,225	,411	.	,912
X60	135,59	531,765	,352	.	,913

Putaran II Skala *Quarter-life Crisis*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,940	,939	41

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlati on	Cronbac h's Alpha if Item Deleted
X1	91,74	440,988	,753	.	,936
X4	92,85	469,281	,296	.	,940
X5	91,91	455,113	,527	.	,938
X6	92,03	452,939	,541	.	,938
X7	92,62	466,183	,270	.	,940
X9	92,15	445,887	,654	.	,937
X10	91,91	443,174	,773	.	,936
X12	92,44	459,890	,577	.	,938
X13	92,09	453,962	,607	.	,938
X14	92,59	460,068	,531	.	,939
X16	92,12	440,895	,757	.	,936
X19	91,82	458,877	,446	.	,939
X20	91,50	459,348	,407	.	,939
X22	92,26	458,564	,427	.	,939
X23	91,79	449,441	,585	.	,938

X24	91,88	448,289	,583	.	,938
X25	91,88	449,804	,597	.	,938
X26	92,38	455,031	,550	.	,938
X29	91,74	457,291	,453	.	,939
X30	92,03	449,787	,730	.	,937
X33	92,06	452,906	,653	.	,938
X34	91,44	455,284	,496	.	,939
X35	92,18	460,271	,425	.	,939
X37	92,24	457,640	,489	.	,939
X40	91,65	465,932	,312	.	,940
X42	92,62	466,122	,324	.	,940
X43	91,24	455,701	,520	.	,938
X44	91,38	449,637	,573	.	,938
X45	92,38	463,637	,348	.	,940
X46	92,53	457,045	,508	.	,939
X47	91,32	465,074	,353	.	,940
X48	91,97	449,060	,662	.	,937
X49	92,18	463,362	,311	.	,940
X51	91,94	446,845	,603	.	,938
X54	91,85	457,584	,498	.	,939
X55	91,97	459,423	,365	.	,940
X56	91,32	456,044	,503	.	,939
X57	91,38	462,243	,332	.	,940
X58	91,65	448,841	,679	.	,937
X59	91,65	459,508	,433	.	,939
X60	91,91	460,143	,391	.	,940

Putaran III Skala *Quarter-life Crisis*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,940	,940	39

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlati on	Cronbac h's Alpha if Item Deleted
X1	88,68	421,074	,763	.	,937
X5	88,85	434,796	,540	.	,939
X6	88,97	433,666	,530	.	,939
X9	89,09	426,750	,644	.	,938
X10	88,85	423,644	,773	.	,937
X12	89,38	440,061	,575	.	,939
X13	89,03	434,332	,603	.	,938
X14	89,53	440,742	,513	.	,939
X16	89,06	421,572	,753	.	,937
X19	88,76	439,519	,433	.	,940
X20	88,44	439,890	,397	.	,940
X22	89,21	439,320	,412	.	,940
X23	88,74	430,079	,578	.	,938
X24	88,82	428,089	,595	.	,938
X25	88,82	429,665	,608	.	,938

X26	89,32	435,256	,550	.	,939
X29	88,68	437,013	,464	.	,939
X30	88,97	430,272	,726	.	,937
X33	89,00	433,091	,655	.	,938
X34	88,38	434,849	,512	.	,939
X35	89,12	441,198	,403	.	,940
X37	89,18	438,089	,482	.	,939
X40	88,59	445,704	,317	.	,940
X42	89,56	446,375	,316	.	,940
X43	88,18	436,089	,515	.	,939
X44	88,32	429,256	,588	.	,938
X45	89,32	444,347	,329	.	,940
X46	89,47	437,893	,490	.	,939
X47	88,26	444,928	,357	.	,940
X48	88,91	428,871	,675	.	,938
X49	89,12	444,349	,288	.	,941
X51	88,88	427,258	,603	.	,938
X54	88,79	437,381	,507	.	,939
X55	88,91	439,416	,368	.	,940
X56	88,26	435,110	,531	.	,939
X57	88,32	441,195	,358	.	,940
X58	88,59	429,037	,683	.	,938
X59	88,59	439,159	,445	.	,940
X60	88,85	440,008	,397	.	,940

Putaran IV Skala *Quarter-life Crisis*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,941	,941	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	86,59	408,371	,757	.	,937
X5	86,76	421,458	,544	.	,939
X6	86,88	420,592	,528	.	,939
X9	87,00	413,818	,641	.	,938
X10	86,76	410,731	,771	.	,937
X12	87,29	426,759	,577	.	,939
X13	86,94	421,209	,602	.	,939
X14	87,44	427,527	,511	.	,940
X16	86,97	408,757	,750	.	,937
X19	86,68	426,953	,416	.	,940
X20	86,35	426,963	,389	.	,941
X22	87,12	426,107	,411	.	,940
X23	86,65	417,508	,566	.	,939
X24	86,74	414,564	,605	.	,939
X25	86,74	416,443	,611	.	,939
X26	87,24	421,943	,554	.	,939

X29	86,59	423,643	,467	.	,940
X30	86,88	416,774	,737	.	,938
X33	86,91	419,719	,662	.	,938
X34	86,29	421,547	,515	.	,939
X35	87,03	428,151	,397	.	,940
X37	87,09	425,477	,466	.	,940
X40	86,50	432,015	,327	.	,941
X42	87,47	433,287	,308	.	,941
X43	86,09	422,871	,516	.	,939
X44	86,24	415,943	,593	.	,939
X45	87,24	430,852	,334	.	,941
X46	87,38	424,425	,497	.	,940
X47	86,18	431,847	,350	.	,941
X48	86,82	415,665	,678	.	,938
X51	86,79	414,290	,600	.	,939
X54	86,71	423,911	,514	.	,939
X55	86,82	426,332	,364	.	,941
X56	86,18	421,786	,535	.	,939
X57	86,24	427,822	,360	.	,941
X58	86,50	415,591	,692	.	,938
X59	86,50	425,530	,455	.	,940
X60	86,76	426,670	,399	.	,940

Lampiran III

Skala Penelitian

Skala Penelitian Psikologi

Salam Sejahtera

Semoga kita selalu dalam keadaan sehat dan bahagia

Perkenalkan nama saya Ali Sya'ban M Habu, saat ini sedang menempuh program pendidikan Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang. Form ini merupakan bagian dari penelitian untuk memenuhi syarat akhir kelulusan berupa Tugas Akhir/Skripsi.

Saya memohon kesediaan saudara/i untuk memberikan respon terhadap beberapa pernyataan, terdapat empat respon dari masing-masing pernyataan dimulai dari Sangat Tidak Sesuai (STS) pada angka 1 (satu) sampai dengan Sangat Sesuai (SS) pada angka 4 (empat). Perlu diingat bahwa tidak ada jawaban salah atau benar dalam penelitian ini, saudara/i hanya perlu merespon sesuai dengan gambaran pribadi masing-masing.

Skala pengukuran ini memiliki pertanggungjawaban akademis, sehingga respon, data diri, dan segala bentuk apapun yang diberikan saudara/i dalam form ini akan digunakan secara terbatas dan dijamin kerahasiaannya.

Terima kasih atas respon dan bantuannya. Semoga hari kita selalu menyenangkan.

Hormat,

Ali

Identitas Diri

Pada bagian ini, silahkan saudara/i memberikan data diri pribadi. Nama saudara/i boleh berupa inisial dan tidak menggunakan nama samaran. Pastikan semua data identitas telah terisi dengan benar.

Nama (boleh inisial) :
 Usia saat ini :
 Program studi :
 Angkatan :

Skala Psikologi

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan, silahkan saudara merespon pernyataan tersebut dengan kondisi yang paling menggambarkan diri saudara. Respon terdiri dari, sangat tidak sesuai di angka 1 (satu) sampai sangat sesuai di angka 4 (empat).

No.	Aitem	Respon			
		STS	TS	S	SS
1	Saya merasa takut untuk mengerjakan skripsi				
2	Saya menunda untuk mengerjakan skripsi karena merasa kurang percaya diri setelah bimbingan				
3	Saya mendiskusikan tema yang akan saya teliti dengan dosen pembimbing agar langkah yang saya lakukan terarah.				
4	Skripsi saya tertunda karena terlalu banyak aturan dalam menulis skripsi				
5	Saya sengaja mengulur waktu untuk bimbingan karena tidak ingin diatur dosen pembimbing				

6	Bekerja di keadaan <i>last minute</i> terkadang membuat saya lebih serius				
7	Saya sesegera mungkin menyelesaikan skripsi meski tidak ada orang lain yang memotivasi saya.				
8	Saya segera mengerjakan skripsi.				
9	Tuntutan setelah lulus membuat saya urung mengerjakan skripsi				
10	Mengingat teman lain yang belum lulus, membuat saya urung mengerjakan skripsi				
11	Saya merasa belum pantas untuk lulus, maka dari itu saya mengulur waktu untuk menulis skripsi				
12	Saya mengikuti bimbingan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama dosen pembimbing.				
13	Bimbingan dari dosen saya anggap sebagai petunjuk agar saya dapat segera menyelesaikan penulisan skripsi.				
14	Saya mengerjakan revisi sesegera mungkin.				
15	Meskipun saya menunda tugas akhir, saya tetap berdiskusi dan merencanakan semuanya dalam fikiran saya				
16	Saya menunda menulis skripsi karena ada orang lain yang memiliki topik atau tema yang sama dengan penelitian saya				
17	Saya menunda skripsi karena tulisan saya dinilai jelek				

18	Saya menunda mengerjakan skripsi karena takut dianggap tidak bersungguh-sungguh dalam menulis				
19	Beberapa kali saya tidak menghadiri bimbingan yang sudah ditentukan oleh dosen pembimbing				
20	Saya sengaja memperlambat menulis skripsi apabila orang lain berusaha menuntut saya untuk segera menyelesaikannya				
21	Meskipun saya melakukan penelitian seorang diri, saya enggan untuk mengulur waktu dalam melakukan segalanya.				
22	Saya senang berdiskusi dengan orang lain mengenai topik penelitian saya agar dapat menambah wawasan dan pembahasan.				
23	Saya yakin dengan kemampuan saya menulis skripsi.				
24	Saya menulis skripsi dengan sungguh-sungguh meskipun banyak dikoreksi dosen pembimbing.				
25	Mengulur waktu bimbingan adalah cara saya agar tidak bertemu dosen pembimbing				
26	Pertanyaan kapan lulus terkadang menjadi alasan saya untuk jarang ke kampus				
27	Saya mengalami kesulitan untuk fokus mengerjakan skripsi apabila				

	belum mendekati waktu bimbingan				
28	Saya dapat membagi waktu antara menyelesaikan skripsi dengan kegiatan yang lain.				
29	Bagi saya membaca jurnal adalah hal yang sulit sehingga membuat saya tidak melakukannya				
30	Saya kurang bersemangat untuk mengerjakan skripsi saat mengalami banyak hambatan ketika bimbingan				
31	Kurangnya literatur untuk tema penelitian membuat saya malas mengerjakan skripsi				
32	Saya mengulur waktu mengerjakan revisi ketika tulisan saya banyak dikoreksi				
33	Saya urung mengerjakan skripsi karena merasa belum menguasai ilmu yang saya pelajari				
34	Aturan-aturan dalam menulis skripsi menghambat saya dalam menulis				
35	Beberapa kali saya berjanji untuk membaca jurnal di waktu senggang, tapi urung saya lakukan				

Skala Psikologi

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan, silahkan saudara merespon pernyataan tersebut dengan kondisi yang paling menggambarkan diri saudara. Respon terdiri dari, sangat tidak sesuai di angka 1 (satu) sampai sangat sesuai di angka 4 (empat).

No.	Aitem	Respon			
		STS	TS	S	SS
1	Saya merasa bingung ketika ditanyai mengenai karir saya di masa depan				
2	Saya merasa kecewa karena mimpi saya jauh berbeda dengan kenyataan yang saya alami				
3	Saya menyesal atas keputusan yang saya ambil, karena hasilnya mengecewakan				
4	Saya merasa dengan kemampuan yang saya miliki saat ini, masa depan saya tidak begitu meyakinkan				
5	Sampai saat ini saya masih tidak tahu apa yang saya inginkan dalam hidup saya				
6	Saya mudah untuk bergaul, sehingga saya tidak khawatir apabila bertemu dengan orang baru.				
7	Saya sudah merasa mantap dengan jalan hidup saya, setelah kehidupan di kampus telah selesai.				
8	Saya siap untuk memulai kehidupan social yang baru lagi ketika berada di tempat kerja atau di tempat lain.				
9	Saya merasa tidak memiliki tujuan hidup				
10	Menjalani peran sebagai orang dewasa membuat saya tertekan				

11	Harapan-harapan besar orang tua kepada saya, terkadang membuat saya tertekan				
12	Saya memiliki perasaan yang pasti mengenai masa depan.				
13	Saat ini saya belum menemukan <i>passion</i> saya				
14	Saya khawatir apabila nanti setelah lulus kuliah saya tidak menemukan teman yang se-pemikiran				
15	Entah akan seperti apa hidup saya setelah lulus kuliah				
16	Saya masih belum siap membentuk hubungan pertemanan yang baru sesaat setelah lulus				
17	Harapan yang terlalu ideal membuat saya kecewa				
18	Semakin jauh ke sini, saya merasa tidak bahagia karena hidup saya berjalan tidak sesuai dengan yang dahulu saya rencanakan				
19	Saya merasa memiliki pengetahuan yang kurang, sehingga terasa sulit untuk mewujudkan cita-cita				
20	Memimpikan hidup yang mapan terkadang membuat saya merasa cemas				
21	Saya sudah mantap dengan jalan hidup saya.				
22	Saya telah menentukan pilihan yang akan saya ambil setelah menyelesaikan perkuliahan.				

23	Saya merasa yang saya jalani tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan				
24	Menyesali keputusan yang telah saya pilih adalah hal yang sia-sia.				
25	Beberapa kali saya merasa tertekan ketika sadar umur sudah cukup tua, namun tujuan hidup masih belum jelas				
26	Saya ingin memiliki pencapaian yang sama dengan teman-teman lain yang telah menggapai mimpinya, namun hal ini terkadang membebani fikiran				
27	Dengan kemampuan yang saya miliki saat ini, saya yakin dapat mewujudkan mimpi.				
28	Saya yakin mimpi-mimpi saya saat ini akan terwujud.				
29	Saya mencoba banyak hal baru untuk menemukan keahlian saya, namun terkadang menimbulkan rasa ragu				
30	Saat bekerja nanti, saya ragu akan mendapatkan teman dekat				
31	Pendapat orang tua terkadang tidak sesuai dengan keinginan saya				
32	Saya merasa tidak bahagia karena terlalu sering merasa kecewa dengan keputusan yang saya ambil				
33	Saya merasa terbebani apabila harus berfikir untuk hidup mandiri				

34	Harapan mengenai kestabilan finansial dan pekerjaan di masa depan sering membuat saya tertekan				
35	Terkadang fikiran “apakah saya mampu?” cukup membuat khawatir				
36	Berfikir mengenai masa depan terkadang membuat saya cemas yang berlebihan hingga sedikit putus asa				
37	Saya banyak mengikuti <i>workshop</i> namun pertanyaan “apakah ini menjamin masa depan?” terkadang membuat saya ragu				
38	Saya merasa khawatir apabila nanti akan mendapatkan penolakan dari rekan kerja				

Hujung pertemuan

Pada bagian ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih banyak atas respon dan bantuan saudara. Semoga Allah selalu memudahkan segala urusan dan usaha kita, aamiin. Sebelum berakhir, di bawah ini terdapat kotak curahan hati yang bersifat opsional.

1. Saat ini saudara telah mencapai seperempat abad kehidupan (*quarter-life*). Dapatkah saudara menggambarkan secara singkat, bagaimana usia 18-25 tahun saudara berjalan? Baik mengenai suka-duka, masalah, atau hal lain yang saudara alami saat *quarter-life* ini.
2. Apa saja hambatan saudara dalam mengerjakan Tugas Akhir/Skripsi?

Lampiran IV**Tabel Deskriptif dan Norma Kategorisasi****Descriptive Statistics**

	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Dev
Quarterlife_Crisis	251	105	39	144	87,51	21,502
Prokrastinasi_Aka demik_Skripsi	251	76	35	111	72,20	14,875
Valid N (listwise)	251					

Variabel Y

Menggunakan deskriptif hipotetik dengan:

$$\text{Skor Rendah} = 35 \times 1 = 35$$

$$\text{Skor Tinggi} = 35 \times 4 = 140$$

$$\text{Range} = \text{Skor tinggi} - \text{Skor rendah} = 140 - 35 = 105$$

$$\text{Mean} = \text{Skor tinggi} + \text{skor rendah} / 2 = (140 + 35) / 2 = 87,5$$

$$\text{SD} = \text{Range} / 6 = 105 / 6 = 17,5$$

Variabel X

Menggunakan deskriptif hipotetik dengan:

$$\text{Skor Rendah} = 38 \times 1 = 38$$

$$\text{Skor Tinggi} = 38 \times 4 = 152$$

$$\text{Range} = \text{Skor tinggi} - \text{Skor rendah} = 152 - 38 = 114$$

$$\text{Mean} = \text{Skor tinggi} + \text{skor rendah} / 2 = (152 + 38) / 2 = 95$$

$$\text{SD} = \text{Range} / 6 = 114 / 6 = 19$$

Lampiran V
Nilai Rerata Skor Jenis Kelamin

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Y_Pria	72	74,3472	14,27611
Y_Wanita	179	71,4637	15,15584
Valid N (listwise)	72		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
X_Pria	72	82,4722	22,72058
X_Wanita	179	89,5307	20,71429
Valid N (listwise)	72		

Lampiran VI
Tabel Uji Asumsi
Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X	Y
N		251	251
Normal	Mean	87,51	72,20
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	21,502	14,875
Most Extreme	Absolute	,038	,053
Differences	Positive	,031	,053
	Negative	-,038	-,039
Test Statistic		,038	,053
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,081 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Linearitas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokras Betw (Combi tinasi_ een ned)	30510,002	85	358,941	2,388	,000
Akade Grou Linearit mik_Sk ps y ripsi * Quarter life_Cri sis	16816,548	1	16816,548	111,860	,000
	13693,454	84	163,017	1,084	,327
Within Groups	24805,432	165	150,336		
Total	55315,434	250			

Lampiran VII
Tabel Uji Hipotesis

Pearson's Correlation Product-Moment

Correlations

		Quarterlife _Crisis	Prokrastinasi_Akad emik_Skripsi
Quarterlife_ Crisis	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 251	,551** 251
Prokrastinas i_Akademik _Skripsi	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,551** 251	1 251

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran VIII
Data Jumlah Mahasiswa Belum Lulus
UIN Walisongo Semarang

STATUS	2013	2014	2015	TOTAL
AKTIF	291	556	1426	2273
NON AKTIF	23	41	31	95
CUTI	0	7	9	16

Sumber: Pusat Teknologi, Informasi, dan Pangkalan Data, UIN Walisongo Semarang, Januari 2020.

Lampiran IX

Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama lengkap : Ali Sya'ban M Habu
2. Tempat/tanggal lahir : Gorontalo/27 Desember 1995
3. Alamat : Jl. Raja Bibihoe, No. 45 Tolotio,
Tibawa, Gorontalo
4. Surel : alisyaban27@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a) Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
 - b) SMAN 3 Gorontalo
 - c) SMPN Widyakrama
 - d) SDN 1 Dunggala
 - e) TK Iloheluma

C. Riwayat Organisasi

1. Himpunan Mahasiswa Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan
2. Senat Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan
3. Unit Kegiatan Mahasiswa, Kelompok Peduli Sosial dan Remaja
4. Relawan Rumah Duta Revolusi Mental, Kota Semarang
5. Ikatan Mahasiswa Muslim Psikologi, Jawa Tengah
6. Forum Mahasiswa Psikologi, Kota Semarang.