

**PENGARUH KEMAMPUAN KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*  
PADA MAHASISWA IAIN KEIRI**

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh:

**FITRI INDAH ASTUTI**  
9.334.195.18

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI  
2023**

**PENGARUH KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL  
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA IAIN KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Kediri untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana Psikologi (S.Psi)

**Oleh:**  
**FITRI INDAH ASTUTI**  
9.334.195.18

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI  
2023**

# HALAMAN PERSETUJUAN

## PENGARUH KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA IAIN KEDIRI

**Fitri Indah Astuti**

NIM.9.334.195.18

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

**(Nur Aziz Afandi, M.Si)**

NIP.19790825 200812 1 00

**(Sunarno, M.A)**

NIDN. 2015028201

## NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 10 Februari 2023  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut  
Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07-Nronggo

Kediri

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing  
penyusunan Skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fitri Indah Astuti

NIM 933419518

Judul : Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal  
Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa IAIN  
Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami  
berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai  
kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya,  
dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan  
dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak, kami  
ucapkan terima kasih

Wasalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

**(Nur Aziz Afandi, M.Si)**

NIP.19790825 200812 1 00

**(Sunarno, M.A)**

NIDN. 2015028201

## NOTA PEMBIMBING

Nomor : Kediri, Februari 2023  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut  
Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07-Nronggo

Kediri

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing  
penyusunan Skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fitri Indah Astuti

NIM 933419518

Judul : Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal  
Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa IAIN  
Kediri

Setelah di perbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan  
petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam Sidang  
Munaqasah, maka kami dapat menerima dan menyetujui hasil  
perbaikannya.

Demikian adar maklum dan atas kesediaan bapak, kami  
ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

**(Nur Aziz Afandi, M.Si)**

NIP.19790825 200812 1 00

**(Sunarno, M.A)**

NIDN. 2015028201

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGARUH KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA IAIN KEDIRI

**Fitri Indah Astuti**

NIM. 9.334.195.18

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah  
Institut Agama Islam Negeri Kediri  
Pada Tanggal 16 Maret 2023

Tim Penguji,

1. Penguji Utama  
**Dr. Prilani, M.Si** (.....)  
NIP. 197804212005011002
2. Penguji I  
**Nur Aziz Afandi, M.Si** (.....)  
NIP. 197908252008121001
3. Penguji II  
**Sunarno, MA** (.....)  
NIDN. 20150228201

Kediri, 24 Maret 2023  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

**Dr. A. Halil Thahir, M.HI**  
NIP. 19711121 200501 1 006

## MOTTO

*“Everything Happens for a Reason”*

-Madison Beer-

“Prosesnya mungkin tidak mudah, tapi *ending*-nya membuat tidak berhenti mengucap Alhamdulillah”

-Anonim-

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitri Indah Astuti  
NIM : 933419518  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuludin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 24 Maret 2023

Yang membuat pernyataan,

Fitri Indah Astuti



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillahirobbil'alamin Puji Syukur penulis aturkan kehadiran Allah SWT, yang maha pengasih dan maha penyayang yang senantiasa memberikan rahmat, karunia, dan kenikmatan hidup, sehingga atas izin-Nya pulalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, Ayahanda Ali Fiq, Ibunda Eni Zulia, dan Najwa Althofunnisa yang selalu senantiasa memberikan kesempatan, kepercayaan, doa, serta dukungan sehingga menjadi motivasi penulis dalam menyelesaikan studi ini.

Tidak lupa untuk teman-teman dan sahabat yang selalu senantiasa bersedia menemani, membantu, mendengarkan, dan menjadi tempat untuk berkeluh kesah. Kalian semua adalah sumber semangat dan pelipur lara penulis dalam mengerjakan penelitian ini, sekali lagi terima kasih sebanyak-banyaknya kepada kalian semua.

*Last but not least, I wanna thank me.* Terimakasih sudah percaya dengan kemampuan diri dengan berusaha sebaik mungkin dan semaksimal mungkin, terimakasih sudah mau menyelesaikan tugas akhir ini dengan melawan mood dan kemalasan dengan berkomitmen penuh kepada diri sendiri. *HEYY PIAAA! WE DID OUR BEST.* Selamat.

## ABSTRAK

FITRI INDAH ASTUTI. Dosen Pembimbing Nur Aziz Afandi, M.Si dan Sunarno, M.A. Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa IAIN Kediri. Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, 2023.

Kata Kunci, *Quarter Life Crisis*, Kemampuan Komunikasi Interpersonal

*Quarter life crisis* atau biasa disebut sebagai krisis seperempat abad yang dapat diakibatkan oleh perubahan emosi yang terjadi saat masa peralihan akademik menuju kehidupan yang sebenarnya atau biasa dimulai pada fase dewasa dengan diawali pada usia 20 tahun. Perubahan emosional yang terjadi akan menimbulkan perasaan khawatir, cemas, hingga penurunan rasa percaya diri sehingga mempengaruhi komunikasi interpersonal individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kemampuan komunikasi interpersonal terhadap *quarter life crisis* mahasiswa IAIN Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif statistik. Sampel pada penelitian ini diperoleh dari mahasiswa IAIN Kediri sebanyak 107 mahasiswa dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan regresi linier sederhana. Hasil dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan, bahwa terdapat pengaruh pada kemampuan komunikasi interpersonal terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa IAIN Kediri dengan nilai  $F = 37.302$  dan nilai  $\text{Sig. } 0.000 < 0.05$ , serta besar nilai sumbangsih efisien pengaruh kemampuan komunikasi interpersonal terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa IAIN Kediri sebesar 26.2% dan 73.8% lainnya di pengaruhi oleh variabel lainnya.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiratan Allah SWT yang mana atas rahmat dan karunia yang diberikan-Nya sehingga skripsi dengan judul “Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa IAIN Kediri” dapat terselesaikan dengan baik. Solawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membimbing umat manusia dari jalan yang gelap gulita menuju jalan terang benderang.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Ushuluddin dan Dakwa IAIN Kediri. penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan masih ada banyak kekurangan di dalamnya, oleh karna itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak guna menyempurnakan penelitian yang peneliti susun.

Penulis menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada segenap pihak yang telah membantu penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Dr. Wahidul Anam, M.Ag., selaku Rektor IAIN Kediri
2. Dr. A. Halil Thahir, M. HI., selaku Dekan Fakultas Ushuludin dan Dakwah IAIN Kediri
3. Dr. Rini Risnawita Sumita , M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri

4. Bapak Nur Aziz Afandi, M.Si., dan bapak Sunarno, M.A., selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Kedua orang tua serta keluarga yang memberikan kepercayaan, dukungan, motivasi, pengertian, dan kasih sayang selama penulis melakukan studi hingga menyelesaikan studi dengan waktu yang tepat.
6. Terima kasih kepada semua teman-teman dan sahabat yang turut mendukung, memberi semangat, menemani dan mendengarkan penulis berkeluh kesah hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Para responden yang turut membantu penyelesaian skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.

Akhir kata penulis berharap semoga kebaikan dari semua pihak mendapatkan berkah dan balasan yang terbaik dari Allah SWT, dan semoga penelitian yang di tulis peneliti dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya dan para pembaca. Amin Yaa Rabbal'Alamin.

Kediri, 10 Februari 2023

Penulis,

Fitri Indah Astuti  
9.334.195.18

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
NOTA DINAS .....	iv
NOTA PEMBIMBING .....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK .....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Hipotesis Penelitian.....	12
F. Asumsi Penelitian.....	12
G. Penelitian Terdahulu.....	12
H. Definisi Oprasional.....	15
BAB II LANDASAN TEORI .....	16
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	16
B. Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	26
C. Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> 31	
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Rancangan penelitian.....	34

B.	Populasi Sampel .....	36
C.	Teknik Pengambilan data .....	38
D.	Instrument penelitian .....	38
E.	Terknik Analisis Data .....	44
BAB IV	HASIL PENELITIAN .....	48
A.	Gambaran Umum Penelitian .....	48
B.	Validasi Instrumen.....	51
C.	Deskripsi Data .....	58
D.	Analisis Data .....	63
BAB V	PEMBAHASAN .....	67
A.	Tingkat Kemampuan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa IAIN Kediri 67	
B.	Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa IAIN Kediri.....	70
C.	Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa IAIN Kediri .....	74
BAB VI	KESIMPULAN.....	78
A.	Kesimpulan.....	78
B.	Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	.....	81
RIWAYAT HIDUP	.....	118

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala <i>Linkert</i> .....	40
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Quarter Life Crisis</i> .....	40
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	42
Tabel 3. 4 Indeks Koefisien Reliabilitas .....	45
Tabel 4. 1 Jumlah Sampel .....	48
Tabel 4. 2 Uji Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	51
Tabel 4. 3 <i>Blueprint</i> Setelah Uji Validitas Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	53
Tabel 4. 4 Uji Validitas Skala Kemampuan Komunikasi Interpersonal .....	54
Tabel 4. 5 <i>Blueprint</i> Setelah Uji Validitas Variabel Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	55
Tabel 4. 6 Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	56
Tabel 4. 7 Uji Reliabilitas Skala Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	58
Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	58
Tabel 4. 9 Diagram Pie <i>Quarter Life Crisis</i> .....	59
Tabel 4. 10 Gambaran <i>Quarter Life Crisis</i> Subjek Berdasarkan Aspek .....	60
Tabel 4. 11 Kategorisasi Data Skala Kemampuan Komunikasi Interpersonal ....	61
Tabel 4. 12 Diagram Pie Skala Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	61
Tabel 4. 13 Gambaran Kemampuan Komunikasi Interpersonal Subjek Berdasarkan Aspek.....	61
Tabel 4. 14 Uji Normalitas.....	63
Tabel 4. 15 Uji Linierita.....	64
Tabel 4. 16 Uji Regresi Linier Sederhana .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Angket Instrumen Penelitian Quarter Life Crisis.....	86
LAMPIRAN 2 Angket Instrumen Penelitian Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	89
LAMPIRAN 3 <i>Blue Print Quarter Life Crisis</i> .....	91
LAMPIRAN 4 <i>Blue Print</i> Kemampuan Komunikasi Interpersonal .....	92
LAMPIRAN 5 Uji Validitas .....	94
LAMPIRAN 6 Uji Normalitas .....	97
LAMPIRAN 7 Uji Linieritas .....	98
LAMPIRAN 8 Uji Deskriptif.....	99
LAMPIRAN 9 Regresi Linier Sederhana .....	100
LAMPIRAN 10 Data Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	101
LAMPIRAN 11 Data Kemampuan komunikasi Interpesonal.....	110
LAMPIRAN 12 Pengambilan Data .....	112
LAMPRAN 13 Daftar Konsultasi Bimbingan .....	113



**PENGARUH KEMAMPUAN KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*  
PADA MAHASISWA IAIN KEIRI**

**SKRIPSI**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh:

**FITRI INDAH ASTUTI**  
9.334.195.18

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI  
2023**

**PENGARUH KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL  
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA IAIN KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Kediri untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana Psikologi (S.Psi)

**Oleh:**  
**FITRI INDAH ASTUTI**  
9.334.195.18

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI  
2023**

# HALAMAN PERSETUJUAN

## PENGARUH KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA IAIN KEDIRI

**Fitri Indah Astuti**

NIM.9.334.195.18

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

**(Nur Aziz Afandi, M.Si)**

NIP.19790825 200812 1 00

**(Sunarno, M.A)**

NIDN. 2015028201

## NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 10 Februari 2023  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut  
Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07-Nronggo

Kediri

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing  
penyusunan Skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fitri Indah Astuti

NIM 933419518

Judul : Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal  
Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa IAIN  
Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami  
berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai  
kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya,  
dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan  
dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak, kami  
ucapkan terima kasih

Wasalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

**(Nur Aziz Afandi, M.Si)**

NIP.19790825 200812 1 00

**(Sunarno, M.A)**

NIDN. 2015028201

## NOTA PEMBIMBING

Nomor : Kediri, Februari 2023  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut  
Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07-Nronggo

Kediri

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing  
penyusunan Skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fitri Indah Astuti

NIM 933419518

Judul : Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal  
Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa IAIN  
Kediri

Setelah di perbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan  
petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam Sidang  
Munaqasah, maka kami dapat menerima dan menyetujui hasil  
perbaikannya.

Demikian adar maklum dan atas kesediaan bapak, kami  
ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

**(Nur Aziz Afandi, M.Si)**

NIP.19790825 200812 1 00

**(Sunarno, M.A)**

NIDN. 2015028201

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGARUH KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA IAIN KEDIRI

**Fitri Indah Astuti**

NIM. 9.334.195.18

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah  
Institut Agama Islam Negeri Kediri  
Pada Tanggal 16 Maret 2023

Tim Penguji,

4. Penguji Utama  
**Dr. Prilani, M.Si** (.....)  
NIP. 197804212005011002
5. Penguji I  
**Nur Aziz Afandi, M.Si** (.....)  
NIP. 197908252008121001
6. Penguji II  
**Sunarno, MA** (.....)  
NIDN. 20150228201

Kediri, 24 Maret 2023  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

**Dr. A. Halil Thahir, M.HI**  
NIP. 19711121 200501 1 006

## MOTTO

*“Everything Happens for a Reason”*

-Madison Beer-

“Prosesnya mungkin tidak mudah, tapi *ending*-nya membuat tidak berhenti mengucap Alhamdulillah”

-Anonim-

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitri Indah Astuti  
NIM : 933419518  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuludin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 24 Maret 2023

Yang membuat pernyataan,

Fitri Indah Astuti



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillahirobbil'alamin Puji Syukur penulis aturkan kehadiran Allah SWT, yang maha pengasih dan maha penyayang yang senantiasa memberikan rahmat, karunia, dan kenikmatan hidup, sehingga atas izin-Nya pulalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, Ayahanda Ali Fiq, Ibunda Eni Zulia, dan Najwa Althofunnisa yang selalu senantiasa memberikan kesempatan, kepercayaan, doa, serta dukungan sehingga menjadi motivasi penulis dalam menyelesaikan studi ini.

Tidak lupa untuk teman-teman dan sahabat yang selalu senantiasa bersedia menemani, membantu, mendengarkan, dan menjadi tempat untuk berkeluh kesah. Kalian semua adalah sumber semangat dan pelipur lara penulis dalam mengerjakan penelitian ini, sekali lagi terima kasih sebanyak-banyaknya kepada kalian semua.

*Last but not least, I wanna thank me.* Terimakasih sudah percaya dengan kemampuan diri dengan berusaha sebaik mungkin dan semaksimal mungkin, terimakasih sudah mau menyelesaikan tugas akhir ini dengan melawan mood dan kemalasan dengan berkomitmen penuh kepada diri sendiri. *HEYY PIAAAA! WE DID OUR BEST.* Selamat.

## ABSTRAK

FITRI INDAH ASTUTI. Dosen Pembimbing Nur Aziz Afandi, M.Si dan Sunarno, M.A. Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa IAIN Kediri. Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, 2023.

Kata Kunci, *Quarter Life Crisis*, Kemampuan Komunikasi Interpersonal

*Quarter life crisis* atau biasa disebut sebagai krisis seperempat abad yang dapat diakibatkan oleh perubahan emosi yang terjadi saat masa peralihan akademik menuju kehidupan yang sebenarnya atau biasa dimulai pada fase dewasa dengan diawali pada usia 20 tahun. Perubahan emosional yang terjadi akan menimbulkan perasaan khawatir, cemas, hingga penurunan rasa percaya diri sehingga mempengaruhi komunikasi interpersonal individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kemampuan komunikasi interpersonal terhadap *quarter life crisis* mahasiswa IAIN Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif statistik. Sampel pada penelitian ini diperoleh dari mahasiswa IAIN Kediri sebanyak 107 mahasiswa dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan regresi linier sederhana. Hasil dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan, bahwa terdapat pengaruh pada kemampuan komunikasi interpersonal terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa IAIN Kediri dengan nilai  $F = 37.302$  dan nilai  $\text{Sig. } 0.000 < 0.05$ , serta besar nilai sumbangsih efisien pengaruh kemampuan komunikasi interpersonal terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa IAIN Kediri sebesar 26.2% dan 73.8% lainnya di pengaruhi oleh variabel lainnya.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang mana atas rahmat dan karunia yang diberikan-Nya sehingga skripsi dengan judul “Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa IAIN Kediri” dapat terselesaikan dengan baik. Solawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membimbing umat manusia dari jalan yang gelap gulita menuju jalan terang benderang.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Ushuluddin dan Dakwa IAIN Kediri. penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan masih ada banyak kekurangan di dalamnya, oleh karna itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak guna menyempurnakan penelitian yang peneliti susun.

Penulis menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada segenap pihak yang telah membantu penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

8. Dr. Wahidul Anam, M.Ag., selaku Rektor IAIN Kediri
9. Dr. A. Halil Thahir, M. HI., selaku Dekan Fakultas Ushuludin dan Dakwah IAIN Kediri
10. Dr. Rini Risnawita Sumita , M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri

11. Bapak Nur Aziz Afandi, M.Si., dan bapak Sunarno, M.A., selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
12. Kedua orang tua serta keluarga yang memberikan kepercayaan, dukungan, motivasi, pengertian, dan kasih sayang selama penulis melakukan studi hingga menyelesaikan studi dengan waktu yang tepat.
13. Terima kasih kepada semua teman-teman dan sahabat yang turut mendukung, memberi semangat, menemani dan mendengarkan penulis berkeluh kesah hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
14. Para responden yang turut membantu penyelesaian skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.

Akhir kata penulis berharap semoga kebaikan dari semua pihak mendapatkan berkah dan balasan yang terbaik dari Allah SWT, dan semoga penelitian yang di tulis peneliti dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya dan para pembaca. Amin Yaa Rabbal'Alamin.

Kediri, 10 Februari 2023

Penulis,

Fitri Indah Astuti  
9.334.195.18

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
NOTA DINAS .....	iv
NOTA PEMBIMBING .....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK .....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.    Latar Belakang.....	1
J.    Rumusan Masalah .....	10
K.    Tujuan Penelitian.....	10
L.    Manfaat Penelitian.....	11
M.    Hipotesis Penelitian.....	12
N.    Asumsi Penelitian.....	12
O.    Penelitian Terdahulu.....	12
P.    Definisi Oprasional.....	15
BAB II LANDASAN TEORI .....	16
D. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	16
E.    Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	26
F.    Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> 31	
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
F.    Rancangan penelitian.....	34

G.	Populasi Sampel .....	36
H.	Teknik Pengambilan data .....	38
I.	Instrument penelitian .....	38
J.	Terknik Analisis Data .....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN .....		48
E.	Gambaran Umum Penelitian .....	48
F.	Validasi Instrumen.....	51
G.	Deskripsi Data .....	58
H.	Analisis Data .....	63
BAB V PEMBAHASAN .....		67
D.	Tingkat Kemampuan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa IAIN Kediri 67	
E.	Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa IAIN Kediri.....	70
F.	Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa IAIN Kediri .....	74
BAB VI KESIMPULAN.....		78
C.	Kesimpulan.....	78
D.	Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA .....		81
RIWAYAT HIDUP.....		118

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala <i>Linkert</i> .....	40
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Quarter Life Crisis</i> .....	40
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	42
Tabel 3. 4 Indeks Koefisien Reliabilitas .....	45
Tabel 4. 1 Jumlah Sampel .....	48
Tabel 4. 2 Uji Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	51
Tabel 4. 3 <i>Blueprint</i> Setelah Uji Validitas Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	53
Tabel 4. 4 Uji Validitas Skala Kemampuan Komunikasi Interpersonal .....	54
Tabel 4. 5 <i>Blueprint</i> Setelah Uji Validitas Variabel Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	55
Tabel 4. 6 Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	56
Tabel 4. 7 Uji Reliabilitas Skala Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	58
Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	58
Tabel 4. 9 Diagram Pie <i>Quarter Life Crisis</i> .....	59
Tabel 4. 10 Gambaran <i>Quarter Life Crisis</i> Subjek Berdasarkan Aspek .....	60
Tabel 4. 11 Kategorisasi Data Skala Kemampuan Komunikasi Interpersonal ....	61
Tabel 4. 12 Diagram Pie Skala Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	61
Tabel 4. 13 Gambaran Kemampuan Komunikasi Interpersonal Subjek Berdasarkan Aspek.....	61
Tabel 4. 14 Uji Normalitas.....	63
Tabel 4. 15 Uji Linierita.....	64
Tabel 4. 16 Uji Regresi Linier Sederhana .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Angket Instrumen Penelitian Quarter Life Crisis.....	86
LAMPIRAN 2 Angket Instrumen Penelitian Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	89
LAMPIRAN 3 <i>Blue Print Quarter Life Crisis</i> .....	91
LAMPIRAN 4 <i>Blue Print</i> Kemampuan Komunikasi Interpersonal .....	92
LAMPIRAN 5 Uji Validitas .....	94
LAMPIRAN 6 Uji Normalitas .....	97
LAMPIRAN 7 Uji Linieritas .....	98
LAMPIRAN 8 Uji Deskriptif.....	99
LAMPIRAN 9 Regresi Linier Sederhana .....	100
LAMPIRAN 10 Data Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	101
LAMPIRAN 11 Data Kemampuan komunikasi Interpesonal.....	110
LAMPIRAN 12 Pengambilan Data .....	112
LAMPRAN 13 Daftar Konsultasi Bimbingan .....	113



