

**HUBUNGAN ANTARA *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA DEWASA AWAL
YANG SUDAH BEKERJA DI WILAYAH KECAMATAN SETU**

SKRIPSI

Oleh:

SHINTA ALIFAH

202010515171



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA DEWASA AWAL
YANG SUDAH BEKERJA DI WILAYAH KECAMATAN SETU**

SKRIPSI

Oleh:

SHINTA ALIFAH

202010515171



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Psychological Well Being
Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal
Yang bekerja Di kecamatan Setu

Nama Mahasiswa : Yomima Viena, S.Psi., M.Si

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515171

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 Juli 2024



Jakarta, 26 juli 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II

Yomima Viena Yuliana, S.Psi., M.Si

NIDN: 0318078502

Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog

NIDN: 0317018701

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Yang Sudah Bekerja Di Kecamatan Setu

Nama Mahasiswa : Shinta Alifah

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515171

Program Studi : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 Juli 2024

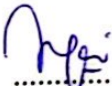
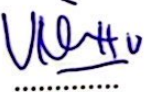

Jakarta, 26 Juli 2024

MENGESAHKAN

Ketua Tim Penguji : Fathana Gina, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0315078603

Penguji I : Yomima Viena Yuliana, S.Psi., M.Si
NIDN. 031807852


Penguji II : Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0317018701

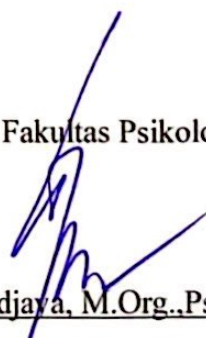

.....

.....

.....

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi

Dekan Fakultas Psikologi


Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
NIDN. 0314078503


Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog
NIDK : 8957830022

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa: Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Quarter Life Crisis* Dengan *Psychological Well Being* Pada Dewasa Awal Yang Sudah Bekerja Di Wilayah Kecamatan Setu”, ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah yang ada. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku. Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di fotocopy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 2 juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Shinta Alifah

Shinta Alifah

ABSTRAK

Tahapan perkembangan yang paling sulit terjadi pada Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Menjadi orang dewasa merupakan masa transisi yang sangat panjang bagi kebanyakan orang. Rentang usia masa dewasa awal berkisar antara 18-25 tahun yang ditandai dengan kegiatan eksperimen dan eksplorasi. Pada masa ini, banyak orang yang masih memikirkan jalur karir yang mereka inginkan, ingin menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup yang mereka inginkan pun seperti apa, seperti melajang, hidup bersama, atau menikah. Individu yang mengalami fase tersebut berkemungkinan besar melalui masa yang berat ketika menghadapi masa transisi di periode perkembangannya hal ini dikenal sebagai *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *antara quarter life crisis* dengan *psychological well being* pada masa dewasa awal yang bekerja di kecamatan setu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang bekerja usia 18-25 tahun. Kuisisioner ini dibagikan kepada 107 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan skala *Psychological Well Being Scale* (PWBS) dan skala *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil perhitungan SPSS ditemukan hasil (koefisien korelasi -0,016 dengan nilai sig $p= 0,874 >0,05$) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan *psychological well being* pada dewasa awal dengan arah hubungan kedua variable ini adalah negative.

Kata kunci: *Quarter Life Crisis, Psychological Well Being*



ABSTRACT

The most difficult stage of development occurs during the transition from adolescence to adulthood. Becoming an adult is a very long transition period for most people. The age range for early adulthood is between 18-25 years, which is characterized by experimental and exploratory activities. At this time, many people are still thinking about the career path they want, what kind of individual they want to be, and what lifestyle they want, such as being single, living together, or married. Individuals who experience this phase are likely to go through a difficult period when facing a transition period in their development period, this is known as a quarter life crisis. This research aims to determine the relationship between Psychological Well Being and Quarter Life Crisis in early adulthood who work in Setu sub-district. The method used in this research is a quantitative research method. The subjects in this research were working early adults aged 18-25 years. This questionnaire was distributed to 107 people. This research instrument uses the Psychological Well Being Scale (PWBS) and the quarter life crisis scale. Based on the SPSS calculation results, the results were found (correlation coefficient -0.016 with a sig p value = 0.874 > 0.05). The results of this study show that there is no significant relationship between the quarter life crisis and psychological well being in early adulthood with the direction of the relationship between these two variables being negative.

Keywords: *Quarter Life Crisis, Psychological Well Being*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah S.W.T shalawat serta salam senantiasa terlimpahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad S.A.W beserta keluarga dan para sahabat. Berkat Rahmat dan Hidayah-nya, saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Quarter Life crisis* Dengan *Psychological Well Being* Pada Dewasa Awal Yang Sudah Bekerja di Kecamatan Setu” dengan tepat waktu. Selesaiannya skripsi ini tidak lepas dari doa, bantuan, dukungan serta bimbingan dari beberapa pihak, sehingga penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada, yakni:

1. Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org.,Psy., S.E.,Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Yomima Viena, SPsi., M.Si dan Ibu Sarita Candra Merida, M.Psi, Psikolog., Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan memberikan bantuan, dan ilmu yang bermanfaat dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Mic finanto Ario Bangun, S.Psi., M.Si., Selaku dosen pembimbing akademik, Seluruh dosen dan Staff Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Yang telah memberikan bantuan, dukungan serta ilmu yang bermanfaat.
4. Satu-satunya laki-laki yang ada dalam keluarga ini, Ayah saya (papul) Bapak Muhlasin, terima kasih telah memberikan cinta kasih yang tak terhingga pada anak perempuan pertama mu, penulis skripsi ini. Terima kasih tiada hentinya penulis ucapkan atas dukungan yang berupa doa, motivasi untuk penulis dapat selesaikan skripsi ini tepat waktu.
5. Ibu Yanti perempuan paling dominan di rumah, terima kasih penulis ucapkan atas motivasi-motivasi mu untuk membuat penulis mampu meraih cita-cita mu melalui anak perempuan mu. Terimakasih atas apa yang telah diberikan kepada penulis yang tidak bisa dibandingkan dan digantikan oleh apapun selamanya.

6. Ibu Isem selaku nenek penulis, Terima kasih telah menjadi motivasi dan terus meyakinkan peneliti bahwa peneliti mampu menyelesaikan tugasnya akhirnya.
7. Untuk teman-teman seperjuangan yang bersatu sejak semester 4, Erika, Gabriella, Awdhy, Zhafira, Selly, dan intan yang telah membantu dan menemani peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
8. Untuk teman-teman satu dosen bimbingan skripsi Sabrina, Kiya, Intan, Selly dan siti terima kasih karena selalu saling memberikan dukungan dan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
9. Untuk orang-orang yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, Terima Kasih Banyak telah menguatkan dan meyakinkan penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Untuk diri saya sendiri Shinta Alifah, terima kasih karena telah berusaha, berjuang sejauh ini. Terima kasih tetap memilih bangkit dan berusaha walau sering kali merasa tertinggal atas segala pencapaian orang-orang seusianya. Terima kasih diriku, sangat tidak menyangka bahwa ternyata mampu sampai dititik ini, mampu melewati banyak badai yang menerjangnya dan mungkin hanya diri sendiri yang tahu sudah seberjuang apa untuk hidupku. Terima kasih sudah bertahan disini dan selalu bangga setiap langkah kecil yang diperoleh.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti sangat menerima kritik dan saran. Peneliti berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi setiap orang yang membaca skripsi ini.

Jakarta, 11 July 2024

Shinta Alifah

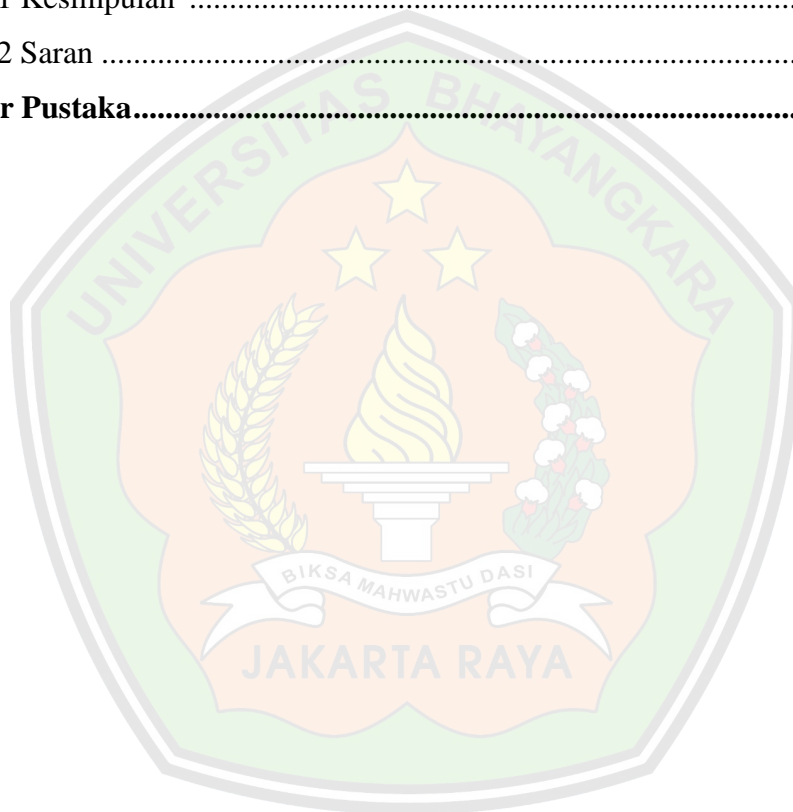


DAFTAR ISI

Lembar persetujuan	i
Lembar pengesahan	ii
Lembar Pernyataan	iii
Abstrak	iv
Abstrack	vi
Daftar isi	vii
Daftar tabel	xi
Daftar Gambar	xii
BAB I Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Praktis	10
1.4.2 Manfaat Teoritis	10
Bab II Landasan Teori	11
2.1 Urian Variable.....	11
2.1.1 Quarter Life Crisis.....	11
2.1.1.1 Definisi Quarter Life Crisis	11
2.1.1.2 Aspek-Aspek Quarter Life Crisis	12
2.1.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Quarter Life Crisis.....	15
2.1.1.4 Alat Ukur Quarter Life Crisis	20
2.1.2 Psychological Well Being.....	20
2.1.2.1 Definisi Psychological Well Being	20
2.1.2.2 Dimensi Psychological Well Being	21
2.1.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Psycjological Well Being	24
2.1.2.4 Alat ukur Psychological Well Being.....	26
2.2 Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Quarter Life Crisis.	26
2.3 Hippotesis Penelitian	27

2.4 Model atau Kerangka Berpikir Penelitian	28
BAB III Metode Penelitian	29
3.1 Tipe Penelitian.....	29
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	29
3.3 Definisi Oprasional	30
3.3.1 Definisi Operasional Psychological Well Being	30
3.3.2 Definisi Operasional Quarter Life Crisis	30
3.4 Populasi dan Sampel	30
3.4.1 populasi Penelitian	30
3.4.2 Sample dan Sampling Penelitian	30
3.4.2.1 Sample penelitian	30
3.4.2.2 Teknik Pengambilan Sampling	31
3.5 Teknik Pengambilan Data	32
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	32
3.5.1.1 Skala Psychological Well Being	33
3.5.1.2 Skala Quarter Life Crisis	35
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas	37
3.5.2.1 Validitas	37
3.5.2.2 Reliabilitas	37
3.6 Analisis Data	38
Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	39
4.1 Profile Responden	39
4.2 Pelaksanaan Penelitian	40
4.2.1 Persiapan Penelitian	40
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	41
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas	42
4.2.3.1 Validitas Alat Ukur	42
4.2.3.2 Reliabilitas Alat Ukur	44
4.3 Hasil Penelitian	44
4.3.1 Profile Demografis	44
4.3.2 Uji Asumsi	45

4.3.3 Kategorisasi Penelitian	46
4.3.3.1 Kategori Quarter Life Crisis	46
4.3.3.2 Kategori Psychological Well Being	48
4.3.4 Uji Hipotesis	50
4.3.4.1 Uji Korelasi	50
4.4 Hasil dan Pembahasan	51
Bab V Kesimpulan dan Saran.....	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	53
Daftar Pustaka.....	54



Daftar tabel

Tabel 3.1 Blue Print Psychological Well Being	35
Tabel 3.2 Blue Print Quarter Life Crisis	36
Tabel 3.3 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem	37
Tabel 3.4 Klasifikasi Skor Reliabilitas	37
Tabel 4.1 Responden Penelitian	39
Tabel 4.2 validitas Aitem Quarter Life Crisis	41
Tabel 4.3 Validitas Psychological Well Being.....	41
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	44
Tabel 4.5 Profile Demografis	44
Tabel 4.6 Profile Demografis Hasil.....	44
Tabel 4.7 Uji Asumsi.....	45
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Quarter Life Crisis	46
Tabel 4.9 Kategorisasi Quarter Life Crisis.....	47
Tabel 4.10 Hasil Perhitungan Kategorisasi Psychological Well Being.....	48
Tabel 4.11 Hasil Uji korelasi.....	50

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir28



Daftar Lampiran

Lampiran 1 Aitem Skala Quarter Life Crisis	59
Lampiran 2 Aitem Skala Psychological Well Being	62
Lampiran 3 Hasil wawancara awal	87
Lampiran 4 Survei Awal.....	68
Lampiran 5 Coding Psychological well Being.....	70
Lampiran 6 Coding Quarter Life Crisis	72
Lampiran 7 Output Hasil SPSS Uji Validitas.....	76
Lampiran Output 8 Output Hasil SPSS Reliabilitas	77
Lampiran 9 Output Uji Profile Demografis	78
Lampiran 10. Output Hasil Uji Asumsi.....	79
Lampiran 11 Output Hasil Uji Kategorisasi	80
Lampiran Output 12 Output Hasil Uji Hipotesis	81
Lampiran 13 Screenshoot Google form Survei Awal.....	82
Lampiran 14 Data Excel.....	83
Lampiran 15 Screenshoot Pennybaran Google Form	85