

**PENGARUH SOCIAL COMPARISON TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA WANITA DEWASA MUDA YANG MENGALAMI
*QUARTER LIFE CRISIS***



Oleh:

Fadhilah Nur Adilla

1801617156

Psikologi

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Social Comparison terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Dewasa Muda yang Mengalami *Quarter Life Crisis*”

Nama Mahasiswa	:	Fadhilah Nur Adilla
Nomor Registrasi	:	1801617156
Jurusan/Program Studi	:	Psikologi
Tanggal Ujian	:	28 Januari 2021

Pembimbing I

Irma Rosalinda Lubis, M.Si.
NIP. 197101282005012001

Pembimbing II

Gita Irianda Rizkyani M, M.Psi
NIP. 198912192019032015

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		22/2/2021.
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23/02/21
Dr.phill. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		18 Februari 2021
Dwi Kencana Wulan, M.Psi (Anggota)****		18 Februari 2021
Lipi Yudhaningrum, M.Psi (Anggota)		18 Februari 2021

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Fadhilah Nur Adilla

NIM : 1801617156

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Social Comparison* terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Dewasa Muda yang Mengalami *Quarter Life Crisis*” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan September tahun 2020 sampai dengan bulan Januari tahun 2021
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 17 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Fadhilah Nur Adilla

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fadhilah Nur Adilla
NIM : 1801617156
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Pengaruh Social Comparison Terhadap Kesejahteraan Psikologis
Pada Wanita Dewasa Muda Yang Mengalami Quarter Life Crisis**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 17 Januari 2021


(Fadhilah Nur Adilla)




KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fadhilah Nur Adilla
NIM : 1801617156
Fakultas/Prodi : FPP / Psikologi
Alamat email : fadhilahnuradilla@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Social Comparison terhadap Kesejahteraan Psikologis pada

Wanita Dewasa Nuda Yang Mengalami Quarter Life Crisis

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersikutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Fadhilah Nur Adilla)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMPAHAN

“Allah yang menjadikan bumi itu mudah untuk kalian, maka berjalanlah di seluruh penjurunya dan makanlah sebagian rezeki nya dan kepada-Nya lah tempat kembali”

(Q.S Al – Mulk : 15)

“Bersemangatlah atas hal-hal yang bermanfaat bagimu. Minta tolonglah pada Allah, dan jangan engkau lemah”

(HR Muslim)

Maju Terus, Tapi Jangan Buta Arah

-unknown-

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Skripsi ini saya persembahkan untuk Umi dan Abi tercinta yang senantiasa mendukung, memberi kasih sayang, serta selalu memberi doa pada setiap langkah yang saya jalani. Lalu, teman-teman yang selalu membantu dan mendukung saya, sehingga membuat saya selalu optimis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Alhamdulillah, terima kasih ya Allah engkau telah memberi segala yang terbaik di hidupku hingga saat ini.

FADHILAH NUR ADILLA

PENGARUH SOCIAL COMPARISON TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS WANITA DEWASA MUDA YANG MENGALAMI QUARTER

LIFE CRISIS

Skripsi

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *social comparison* terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 247 wanita berusia 20 sampai 29 tahun, bekerja, belum menikah, dan mengalami *quarter life crisis*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Indonesian Well-being Scale* oleh Herdiyan Maulana untuk mengukur kesejahteraan psikologis, *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale Measure* oleh Gibbons & Buunk yang diadopsi dari Marthana untuk mengukur *social comparison*, dan *Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz* oleh Hassler yang diadopsi dari Michael sebagai alat ukur *screening*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh *social comparison* terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis*.

Kata kunci : *Social Comparison*, Kesejahteraan Psikologis, Wanita Dewasa Muda, *Quarter Life Crisis*.

FADHILAH NUR ADILLA

THE EFFECT OF SOCIAL COMPARISON ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN EARLY ADULT WOMEN WHO EXPERIENCED QUARTER LIFE CRISIS

CRISIS

Skripsi

Study of Psychology, Faculty of Psychology Education

Jakarta State University

2021

ABSTRACT

This study aims to determine how the effect of social comparison on psychological well-being in early adult women who experience a quarter life crisis. The research method used is quantitative approach. The sample in this study were 247 women aged 20 to 29 years, working, unmarried, and experiencing a quarter life crisis. The instruments used in this study were the Indonesian Well-being Scale by Herdiyan Maulana to measure psychological well-being, the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale Measure by Gibbons & Buunk was adopted from Marthana to measure social comparison, and the Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz by Hassler was adopted from Michael as a screening measure. The result shows that there is no effect of social comparison on psychological well-being in early adult women who experience a quarter life crisis.

Keywords : Social Comparison, Psychological Well-being, Early Adult Women, Quarter Life Crisis.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjangkan atas kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh *Social Comparison* terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Dewasa Muda yang mengalami *Quarter Life Crisis*” sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi) di Universitas Negeri Jakarta. Untuk itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam membantu keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, antara lain:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II sekaligus Dosen Pembimbing Akademik penulis, serta Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Irma Rosalinda, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing pertama yang senantiasa bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan dukungan serta dorongan bagi peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
5. Ibu Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi selaku dosen pembimbing kedua yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi dan memberikan masukan dalam skripsi ini.
6. Pak Herdiyan Maulana, M.Si selaku dosen yang telah memberi izin dan berbaik hati membantu kelancaran penulis dalam penggunaan alat ukur kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah mencerahkan

waktu serta tenaga dalam memberikan ilmunya selama penulis berada di Psikologi UNJ.

8. Seluruh karyawan dan staff administrasi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
9. Umi dan Abi yang sudah memberi kepercayaan pada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini, memberi dukungan terbesar dan mendoakan yang terbaik untuk penulis.
10. Savilla, Fathiya, Vasha adalah teman SMA, serta Suci, Fitria, Intan, Sarah, mba Rahma (kakak), kak Wina adalah teman SMP yang selalu ada untuk mendengarkan keluh kesah penulis, mengisi hari-hari dengan canda tawa, dan selalu memberi dukungan untuk penulis.
11. Afifah, Fiki, Ella, Sasha, Fifi, Habib, Siva, Faza, Nida, Lin liana, Hardi, Dela, Ersa, Sima, Derry, dan Rizky yang merupakan teman-teman terdekat penulis selama di perkuliahan yang juga telah mewarnai kehidupan penulis selama kuliah, serta yang sudah sangat mendukung penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Bang Timothy dan Bang Aldy sebagai senior yang telah banyak membantu untuk dapat berdiskusi dengan penulis mengenai skripsi.
13. Teman-teman seperbimbingan Bu Irma dan Kak Gita angkatan 2017 yang sama-sama berjuang untuk lulus semester ini.
14. Teman-teman dari KOMPI terutama departemen Kemuslimahan yang masih memberi kesempatan bagi penulis untuk berkontribusi dalam kebaikan meskipun di dalam kondisi pandemi Covid-19 ini.
15. Responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi bagian dari penelitian ini.
16. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri yang sudah mau berjuang dan bertahan sampai pada titik ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBERAHAN	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Batasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1 Manfaat Teoritis	11
1.6.2 Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Kesejahteraan Psikologis.....	12
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	12
2.1.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis	13
2.1.3 Faktor Kesejahteraan Psikologis	15
2.1.4 Pengukuran Kesejahteraan Psikologis	16
2.2 <i>Social Comparison</i>	17
2.2.1 Definisi Social Comparison	17
2.2.2 Dimensi <i>Social Comparison</i>	17
2.2.3 Jenis <i>Social Comparison</i>	18

2.2.4	Motif <i>Social Comparison</i>	19
2.2.5	Pengukuran <i>Social Comparison</i>	20
2.3	<i>Emerging Adulthood</i>	20
2.3.1	Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	20
2.3.2	Ciri-Ciri <i>Emerging Adulthood</i>	21
2.4	<i>Quarter Life Crisis</i>	23
2.4.1	Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	23
2.4.2	Tahapan-Tahapan <i>Quarter Life Crisis</i>	24
2.4.3	Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	25
2.4.4	Faktor-Faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	26
2.5	Dinamika Hubungan Antar Variabel.....	28
2.6	Kerangka Berpikir	30
2.7	Hipotesis	31
2.8	Hasil Penelitian yang Relevan.....	31
BAB III METODE PENELITIAN		33
3.1	Tipe Penelitian.....	33
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	33
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
3.2.2	Definisi Konseptual.....	34
3.2.3	Definisi Operasional.....	34
3.3	Populasi dan Sampel.....	35
3.3.1	Populasi	35
3.3.2	Sampel	35
3.4	Teknik Pengumpulan Data	36
3.4.1	Instrumen Kesejahteraan Psikologis	36
3.4.2	Instrumen <i>Social Comparison</i>	38
3.4.3	Instrumen <i>Quarter Life Crisis</i>	40
3.5	Uji Coba Instrumen	42
3.5.1	Hasil Uji Coba Instrumen Kesejahteraan Psikologis	43
3.5.2	Hasil Uji Coba Instrumen <i>Social Comparison</i>	46
3.5.3	Hasil Uji Coba Instrumen <i>Quarter Life Crisis</i>	47
3.6	Analisis Data	50

3.6.1	Uji Statistik	50
3.6.2	Hipotesis Statistik	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52	
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	52
4.1.1	Gambaran Subjek Penelitian yang Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	52
4.1.2	Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	53
4.1.3	Gambaran Subjek Berdasarkan Pendidikan Terakhir	54
4.1.4	Gambaran Subjek Berdasarkan Pekerjaan	55
4.1.5	Gambaran Subjek Berdasarkan Lama Bekerja.....	56
4.1.6	Gambaran Subjek Berdasarkan Rentang Penghasilan	57
4.1.7	Gambaran Subjek Berdasarkan Status	58
4.2	Prosedur Penelitian.....	59
4.2.1	Persiapan Penelitian	59
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	60
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	61
4.3.1	Data Deskriptif Variabel Kesejahteraan Psikologis	60
4.3.2	Data Deskriptif Variabel Social Comparison.....	63
4.3.3	Uji Normalitas	65
4.3.4	Uji Linearitas.....	66
4.3.5	Uji Korelasi	67
4.3.6	Uji Analisis Regresi	68
4.3.7	Uji Hipotesis.....	68
4.4	Data Tambahan.....	68
4.5	Pembahasan	70
4.6	Keterbatasan Penelitian	73
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	74	
5.1	Kesimpulan.....	74
5.2	Implikasi	74
5.3	Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76	
LAMPIRAN.....	81	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Kesejahteraan Psikologis.....	37
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kesejahteraan Psikologis.....	38
Tabel 3.3 Skoring <i>Social Comparison</i>	39
Tabel 3.4 Kisi-Kisi <i>Social Comparison</i>	40
Tabel 3.5 Skoring <i>Quarter Life Crisis</i>	40
Tabel 3.6 Kisi-Kisi <i>Quarter Life Crisis</i>	41
Tabel 3.7 Kaidah Reabilitas oleh Guilford.	43
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Kesejahteraan Psikologis.	44
Tabel 3.9 Hasil Uji Reabilitas Kesejahteraan Psikologis.	45
Tabel 3.10 Kisi-Kisi Final Instrumen Kesejahteraan Psikologis.	45
Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas <i>Social Comparison</i>	46
Tabel 3.12 Hasil Uji Reabilitas <i>Social Comparison</i>	47
Tabel 3.13 Kisi-Kisi Final Instrumen <i>Social Comparison</i>	47
Tabel 3.14 Hasil Uji Validitas <i>Quarter Life Crisis</i>	48
Tabel 3.15 Hasil Uji Reliabilitas <i>Quarter Life Crisis</i>	49
Tabel 3.16 Kisi-Kisi Final Instrumen <i>Quarter Life Crisis</i>	49
Tabel 4.1 Data Subjek yang Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	52
Tabel 4.2 Data Subjek Berdasarkan Usia.....	53
Tabel 4.3 Data Subjek Berdasarkan Pendidikan Terakhir	54
Tabel 4.4 Data Subjek Berdasarkan Pekerjaan	55
Tabel 4.5 Data Subjek Berdasarkan Lama Bekerja.....	56
Tabel 4.6 Data Subjek Berdasarkan Rentang Penghasilan	57

Tabel 4.7 Data Subjek Berdasarkan Status	58
Tabel 4.8 Data Deskriptif Kesejahteraan Psikologis.....	61
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis	63
Tabel 4.10 Data Deskriptif <i>Social Comparison</i>	63
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor <i>Social Comparison</i>	65
Tabel 4.12 Uji Normalitas.....	65
Tabel 4.13 Uji Linearitas.....	66
Tabel 4.14 Uji Korelasi	67
Tabel 4.15 Tabel Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Antara Usia.....	67
Tabel 4.16 Tabel Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Antara Rentang Penghasilan	69
Tabel 4.17 Tabel Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Antara Status	69
Tabel 4.18 Tabel Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Antara Lama Bekerja ...	69
Tabel 4.19 Tabel Perbedaan Skor Pada Dimensi Variabel Kesejahteraan Psikologis	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	31
Gambar 4.1 Gambaran Subjek yang Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	53
Gambar 4.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	54
Gambar 4.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Pendidikan Terakhir.	55
Gambar 4.4 Gambaran Subjek Berdasarkan Pekerjaan.	56
Gambar 4.5 Gambaran Subjek Berdasarkan Lama Bekerja.....	57
Gambar 4.6 Gambaran Subjek Berdasarkan Rentang Penghasilan.....	58
Gambar 4.7 Gambaran Subjek Berdasarkan Status.	59
Gambar 4.8 Data Deskriptif Kesejahteraan Psikologis.	62
Gambar 4.9 Data Deskriptif <i>Social Comparison</i>	64
Gambar 4.10 <i>Scatter Plot Social Comparison</i> dengan Kesejahteraan Psikologis.	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Validitas Instrumen	82
Lampiran 2. Uji Reabilitas Instrumen.....	86
Lampiran 3. Analisis Data.....	87
Lampiran 4. Analisis Data Tambahan.....	93
Lampiran 5. Kuesioner Uji Coba Terpakai.....	95
Lampiran 6. Data Mentah Final.	98
Lampiran 7. Lembar <i>Expert Judgment</i>	105
Lampiran 8. Riwayat Hidup.....	107



