

**GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS***

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada
Program Studi Psikologi



DISUSUN OLEH:

Amalia Fadhilla Fani

1125163206

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN

PANITIA SIDANG SKRIPSI

(Gambaran *Psychological Well Being* pada Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis*)

Nama Mahasiswa : Amalia Fadhilla Fani
NIM : 1125163206
Program Studi : Psikologi Tanggal
Ujian : 20 Agustus 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr.phil. Zarina Akbar M.Psi
NIP. 198304182008122006

Erik, M.Si.
NIDK.8844660018.

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. (Penanggungjawab)*		2 Sp 21
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		2 sept 21
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. (Anggota)****		31 Agustus 2021
Lupi Yudhaningrum, M.Psi. (Anggota)		31 Agustus 2021

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Amalia Fadhilla Fani

NIM : 1125163206

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Gambaran *Psychological Well Being* pada Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis*” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dari bulan Juni tahun 2021 sampai dengan bulan Agustus tahun 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh 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 Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan,



Amalia Fadhilla Fani

NIM. 1125163206

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Amalia Fadhilla Fani
NIM : 1125163206
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 Noneksekutif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Gambaran *Psychological Well Being* pada Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis*”**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksekutif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengolah 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 sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 20 Agustus 2021

Yang menyatakan,



(Amalia Fadhilla Fani)



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 : Amalia Fadhilla Fani
NIM : 1125163206
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : amaliaffani@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 :

“Gambaran *Psychological Well Being* pada Dewasa Awal 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 bersangkutan.

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, 10 September 2021

Penulis

(Amalia Fadhilla Fani)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu.”

(Umar bin Khattab)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk adik peneliti Jihan Latifah Nabila dan Farhan Baihaqi yang merupakan alasan utama peneliti mengambil program studi psikologi dan selalu menjadi alasan untuk terus memperbaiki diri dan memperkaya ilmu pengetahuan.

AMALIA FADHILLA FANI

**GAMBARAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA DEWASA AWAL
YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS**

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas
Negeri Jakarta
2021

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan memberikan gambaran mengenai bagaimana Psychological Well Being pada dewasa awal yang mengalami Quarter Life Crisis. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pengukuran deskriptif. Instrumen yang digunakan untuk mengukur Psychological Well Being pada penelitian ini adalah The Ryff's Scale of Psychological Well Being (2007) dengan 42 item pernyataan. Sampel pada penelitian ini didapatkan 60 orang terdiri atas 26 laki-laki dan 34 perempuan di DKI Jakarta yang mengalami Quarter Life Crisis dengan mempertimbangkan Quarter Life Crisis Quiz dari Hassler (2009). Hasil menunjukkan bahwa individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* juga dapat memiliki *Psychological Well Being* yang tinggi.

Kata kunci: Psychological Well Being, Quarter Life Crisis, Dewasa Awal.

AMALIA FADHILLA FANI

**THE PSYCHOLOGICAL WELL BEING POTRAYAL OF YOUNG ADULT
WITH QUARTER LIFE CRISIS**

THESIS

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Educational Psychology, State
University of Jakarta*

2021

ABSTRACT

This research was conducted with the aim of providing an overview of Psychological Well Being portrayal in young adults with Quarter Life Crisis. The method used is quantitative with descriptive measurements. The instrument used to measure Psychological Well Being in this study is The Ryff's Scale of Psychological Well Being (2007) with 42 items. The sample in this study found 60 people consisting of 26 men and 34 women in DKI Jakarta who experienced the Quarter Life Crisis by considering the Quarter Life Crisis Quiz from Hassler (2009). The results show that individuals with Quarter Life Crisis are also possible to have high Psychological Well Being.

Keywords: Psychological Well Being, Quarter Life Crisis, Young Adult, Early Adulthood.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karna berkat rahmat dan karunianya yang berlimpah penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian skripsi sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana psikologi (S.Psi). Tentunya penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, tak lupa penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr, Yufiarti, M.Si., selaku dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, PhD., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Aryani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta, sekaligus Dosen Pembimbing I dan Pembimbing Akademik peneliti yang selalu mendorong peneliti untuk berkembang. Terima kasih sebesar-besarnya atas bimbingan yang selama ini diberikan pada peneliti baik selama perkuliahan maupun saat penyusunan penelitian ini.
4. Bapak Erik, M.Si. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah menjadi dosen sekaligus senior yang selalu memberi nasihat dan membantu peneliti selama masa perkuliahan dan penyusunan penelitian.
5. Seluruh dosen Psikologi UNJ yang telah membimbing serta mengajarkan banyak hal selama peneliti berkuliah di Psikologi UNJ.
6. Seluruh karyawan dan staff Psikologi UNJ yang banyak membantu peneliti dalam proses administrasi perkuliahan.

7. Orang tua peneliti yang selalu memberikan doa dan dukungan bagi peneliti dalam menyelesaikan penelitian.
8. Jihan Latifah Nabila serta Farhan Baihaqi selaku adik peneliti yang tiada henti-hentinya memberikan semangat dan alasan bagi peneliti untuk terus berjuang baik dalam penyusunan penelitian, perkuliahan, maupun kehidupan.
9. Aisyah Niken, Siefa Fauziah, Shoufi Nur, Arini Kinanti, Desna Melinda, dan Dyah Ayu Pomala atas tahun-tahun perkuliahan yang penuh canda tawa dan tidak luput dari kesedihan. Terima kasih telah menjadi orang-orang yang selalu bisa peneliti andalkan dan membantu serta menemani peneliti dalam keadaan apapun. *No words can describe how grateful I am for having you guys!*
10. Dina Amalvi dan Septian Bayu Kusworo yang tidak pernah berhenti membantu peneliti dalam keadaan apapun dan mendukung peneliti dengan bentuk apapun.
11. Auliya, bang Moti, dan Salamun yang selalu mau mengajarkan dan membimbing peneliti ketika peneliti kebingungan dalam proses penyusunan skripsi.
12. Keluarga besar Humas UNJ dan Duta UNJ 2018 yang selalu membimbing dan mengajarkan peneliti untuk melangkah menjadi pribadi yang lebih baik.
13. Teman-teman Abang Mpok Kota Bekasi 2020, terutama Oliv, Vira, Bila, Diva dan Jihan yang selalu mau mendengarkan dan berbagi keluh kesah dengan peneliti.
14. Teman-teman angkatan 2016, adik-adik 2017, maupun para senior di Psikologi yang telah memberikan bantuan dan kerjasama selama masa perkuliahan.
15. Semua pihak yang tanpa disadari telah berjasa dan berkontribusi selama perkuliahan dan penelitian ini.

16. Terakhir, peneliti berterima kasih kepada diri peneliti karena telah selalu percaya pada diri sendiri sehingga dapat selalu mau mencoba dan berjuang walau keadaan sulit sekalipun.

Semoga kalian semua selalu dicukupkan kebahagiaan dan didekatkan dengan segala kebaikan dimanapun kalian berada.

Peneliti juga menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan agar penelitian ini dapat lebih baik. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti lain, ilmu pengetahuan, pembaca dan masyarakat umum.

Jakarta, Agustus 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 <i>Psychological Well Being</i>	8
2.1.1 Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	8
2.1.2 Dimensi-dimensi <i>Psychological Well Being</i>	9
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	10
2.2 Dewasa Awal	12
2.2.1 Pengertian Dewasa Awal	12

2.2.2 Tugas-tugas Dewasa Awal.....	12
2.3 <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2.3.1 Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2.3.2 Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	14
2.3.3 Tahapan-tahapan <i>Quarter Life Crisis</i>	15
2.4 Kerangka Berpikir.....	16
2.5 Penelitian Terkait.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Tipe Penelitian.....	18
3.2 Desain Penelitian.....	18
3.3 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	18
3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	18
3.3.2 Definisi Konseptual <i>Psychological Well Being</i>	19
3.3.3 Definisi Operasional <i>Psychological Well Being</i>	19
3.4 Populasi dan Sampel.....	19
3.4.1 Populasi.....	19
3.4.2 Sampel.....	20
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.5.1 Instrumen <i>Psychological Well Being</i>	21
3.6 Analisis Data.....	24
3.6.1 Uji Univariant.....	24
BAB IV.....	26
4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	26
4.2 Prosedur Penelitian.....	27
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	27
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	28
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	28
4.3.1 Gambaran Skor <i>Psychological Well Being</i> Pada Dewasa Awal Yang Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	28
4.4 Dimensi Yang Paling Berperan Dalam <i>Psychological Well Being</i> Pada Dewasa Awal Yang Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	34
4.4.1 Dimensi Otonomi.....	35

4.4.2 Dimensi Penguasaan Lingkungan	35
4.4.3 Dimensi Pertumbuhan Personal	35
4.4.4 Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain	35
4.4.5 Dimensi Tujuan Dalam Hidup	36
4.4.6 Dimensi Penerimaan Diri.....	36
4.5 Crosstab Data Demografi dengan Data Psychological Well Being	36
4.5.1 Data Demografi dengan Data <i>Psychological Well Being</i> berdasarkan Usia	36
4.5.2 Data Demografi dengan Data <i>Psychological Well Being</i> berdasarkan Jenis Kelamin	37
4.5.3 Data Demografi dengan Data <i>Psychological Well Being</i> berdasarkan Status Pernikahan.....	38
4.5.4 Data Demografi dengan Data <i>Psychological Well Being</i> berdasarkan Rentang Penghasilan	39
4.5.5 Data Demografi dengan Data <i>Psychological Well Being</i> berdasarkan Tempat Tinggal	40
4.6 Pembahasan Hasil Temuan	40
4.7 Keterbatasan Penelitian.....	43
BAB V.....	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Implikasi	44
5.3 Saran	45
5.3.1 Bagi Individu Dewasa Awal yang Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	45
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	45
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Jawaban Instrumen <i>Psychological Well Being</i>	22
Tabel 3.2 Instrumen <i>Psychological Well Being</i>	22
Tabel 4.1 Persebaran Responden	26
Tabel 4.2 Distribusi Data Variabel <i>Psychological Well Being</i>	28
Tabel 4.3 Frekuensi dan Distribusi Skor <i>Psychological Well Being</i>	29
Tabel 4.4 Kategori <i>PWB</i>	31
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	32
Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Status Pernikahan	33
Tabel 4.8 Distribusi Responden Berdasarkan Rentang Penghasilan	33
Tabel 4.9 Distribusi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal	34
Tabel 4.10 Dimensi Otonomi	35
Tabel 4.11 Dimensi Penguasaan Lingkungan	35
Tabel 4.12 Dimensi Pertumbuhan Personal	35
Tabel 4.13 Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain	35
Tabel 4.14 Dimensi Tujuan Dalam Hidup	36
Tabel 4.15 Dimensi Penerimaan Diri	36
Tabel 4.16 Usia *Kategori_pwb Crosstabulation	36
Tabel 4.17 Jenis Kelamin *Kategori_pwb Crosstabulation	37
Tabel 4.18 Status Pernikahan *Kategori_pwb Crosstabulation	38
Tabel 4.19 Penghasilan *Kategori_pwb Crosstabulation	39
Tabel 4.20 Tempat Tinggal *Kategori_pwb Crosstabulation	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 14.1 Distribusi Skor Psychological Well Being 30



DAFTAR LAMPIRAN

1.1.Instrumen Penelitian	50
1.2.Quarter Life Crisis Quiz	53
1.3.Analisis Data Uji Validitas	56
1.4.Analisis Uji Reliabilitas	55

