

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ADAPTABILITAS
KARIER PADA INDIVIDU YANG MENGHADAPI FASE *QUARTER LIFE*
CRISIS DI INDONESIA**



*Memcerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh :
Artika Savitri
1801620011

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

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

Juli 2024

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ADAPTABILITAS
KARIER PADA INDIVIDU YANG MENGHADAPI FASE *QUARTER LIFE*
CRISIS DI INDONESIA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh :

Artika Savitri

1801620011

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi

PRODI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ADAPTABILITAS KARIER PADA INDIVIDU YANG MENGHADAPI FASE QUARTER LIFE CRISIS DI INDONESIA

Nama Mahasiswa : Artika Savitri
NIM : 1801620011
Program Studi. : Psikologi

Tanggal Ujian : 17 Juli 2024

Pembimbing I

Fildzah Rudyah Putri, M.Si.
NIP. 199205132022032013

Pembimbing II

Rahmadianty Gazadinda, M.Sc
NIP. 199206162019032038

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

| Nama | Tandatangan | Tanggal |
|---|-------------|------------|
| Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab) | | 29.07.2024 |
| Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab) | | 24.07.2024 |
| Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Ketua Penguji) | | 24.07.2024 |
| Lupi Yudhaningrum, M.Psi (Dosen Penguji I) | | 02.08.2024 |
| Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi (Dosen Penguji II) | | 29.07.2024 |

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Artika Savitri
Nomor Registrasi : 1801620011
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karier Pada Individu yang Menghadapi Fase *Quarter Life Crisis* di Indonesia” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2024 sampai dengan bulan Juli 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat 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, 24 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Kamu tidak harus menjadi hebat untuk memulai, tetapi kamu harus mulai untuk menjadi hebat.” - Zig Ziglar

“Tidak ada ujian yang tidak bisa diselesaikan. Tidak ada kesulitan yang melebihi batas kesanggupan. Karena Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya.”- (QS. Al-Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta dan kakak yang selalu memberikan dukungan, perhatian, motivasi, dan doa yang tak pernah putus, terima kasih juga untuk orang-orang terdekat yang sudah memberikan dukungan dan kepeduliannya selama ini.

Semoga kalian bahagia dan sukses selalu.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Artika Savitri
NIM : 1801620011
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : savitriartika@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 Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karier Pada Individu yang Menghadapi Fase
Quarter Life Crisis di Indonesia

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, 05 Agustus 2024

Penulis

()
Artika Savitri

Artika Savitri

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ADAPTABILITAS
KARIR PADA INDIVIDU YANG MENGHADAPI FASE QUARTER LIFE
CRISIS DI INDONESIA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dengan adaptabilitas karir pada individu yang menghadapi fase *quarter life crisis*. Adaptabilitas karir merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara tepat terhadap berbagai perubahan dan menjaga keseimbangan peran. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang sudah pernah bekerja dan terindikasi mengalami kecenderungan *quarter life crisis* melalui proses *screening* yang berjumlah 215 responden dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menggunakan analisis regresi linear menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap adaptabilitas karir, sehingga dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai $\text{sig. } 0,001 < 0,05$. Arah pengaruh kedua variabel positif, artinya semakin besar dukungannya, maka semakin besar pula adaptabilitas karir pada seseorang

Kata Kunci : dukungan sosial, adaptabilitas karir, individu yang menghadapi fase quarter life crisis

Artika Savitri

THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT ON CAREER ADAPTABILITY
IN INDIVIDUALS FACING QUARTER LIFE CRISIS PHASE IN
INDONESIA

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education,
State University of Jakarta, 2024.

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of social support on career adaptability in individuals facing the quarter life crisis phase in Indonesia. Career adaptability is an individual's ability to adapt appropriately to various changes and maintain related career balance. The methodology used in this research is a quantitative method. The population in this study were individuals who had worked and were indicated to be experiencing a quarter life crisis tendency through a screening process, totaling 215 respondents using a purposive sampling technique. The results of this research using simple linear regression analysis which shows that there is a positive and significant influence between social support on career adaptability, so it can be concluded that the hypothesis in this research is that H_0 is rejected and H_a is accepted with a sig value. $0.001 < 0.05$. The direction of influence of these two variables is positive, meaning that the greater the social support, the greater a person's career adaptability.

Keywords: Social support, career adaptability in individuals facing the quarter life crisis phase

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat dan rahmat-Nya, sehingga penulis diberikan kesabaran dan kekuatan, serta rasa bertanggung jawab dalam menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas karier Pada Individu yang Menghadapi Fase *Quarter Life Crisis* di Indonesia. Sholawat serta salam selalu tecurahkan kepada nabi kita Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafaat dari beliau. Skripsi ini merupakan salah satu tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian yang sudah dilakukan, kesulitan dan hambatan selalu ada, namun karena Ridho-Nya Allah SWT dan adanya bantuan dari berbagai pihak yang terkait, maka penulis mampu menghadapi dan menyelesaikan skripsi dengan baik. Penulis dengan rasa hormat dan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada :

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 Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Herdian Maulana, Ph.D, selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Mira Ariyani, Ph.D, selaku koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
6. Kak Fildzah Rudyah Putri, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing I skripsi serta dosen pembimbing akademik yang telah memberikan

7. waktu, ilmu pengetahuan, dan bimbingan yang sangat membantu dalam menyelesaikan proses skripsi
8. Mbak Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc selaku dosen pembimbing II skripsi serta dosen pembimbing akademik yang telah memberikan waktu, ilmu pengetahuan, dan bimbingan yang sangat membantu dalam menyelesaikan proses skripsi.
9. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, terima kasih atas ilmu pengetahuannya dan bimbingannya selama kuliah.
10. Seluruh staff administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sudah membantu dalam proses pengurusan administrasi, peningkatan layanan pendidikan, dan penyelesaian pada kendala-kendala akademik.
11. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Hadi Atmojo dan Ibunda Endang Rochmawati, yang selalu membantu dan mendukung dalam hal apapun, serta tidak pernah berhenti mencurahkan doa, harapan baik, dan kesuksesan untuk penulis, selalu sabar mendidik, memberikan semangat, menyayangi serta menasehati dan menguatkan dalam segala kondisi dan situasi. Mereka tidak pernah merasakan duduk di bangku perkuliahan, namun mereka sudah sangat berjuang untuk anaknya dalam menyelesaikan pendidikan sampai meraih gelar sarjana.
12. Kakak saya Aldo Aditama yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk maju dan sukses untuk karir
13. Orang-orang terbaik (Dita Ratnasari, Marsyanda, Aulia Ismaya, Nurul Rahma Yesa) yang selalu memberikan semangat dan menemani mengerjakan proses skripsi

Jakarta, 13 Juli 2024

Artika Savitri

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI | iii |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... | iv |
| LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 17 |
| 1.1. Latar Belakang Masalah | 17 |
| 1.2. Identifikasi Masalah | 24 |
| 1.3. Pembatasan Masalah | 24 |
| 1.4. Rumusan Masalah | 25 |
| 1.5. Tujuan Penelitian..... | 25 |
| 1.6. Manfaat Penelitian..... | 25 |
| 1.6.1. Manfaat Teoritis..... | 25 |
| 1.6.2. Manfaat Praktis | 25 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 26 |
| 2.1 Career Adaptability | 26 |
| 2.1.1 Definisi 11 | |
| 2.1.2 Aspek/Dimensi Kemampuan Adaptasi Karir..... | 27 |
| 2.1.3 13 | |
| 2.1.4 13 | |
| 2.2 Dukungan Sosial | 29 |
| 2.2.1 Definisi Dukungan Sosial | 29 |
| 2.2.2 Aspek/Dimensi Dukungan Sosial..... | 30 |
| 2.2.3 Alat Ukur (16 | |
| 2.3 16 | |

| | |
|---|-----------|
| 2.3.1 Definisi <i>Quarter Life Crisis</i> | 31 |
| 2.3.2 Aspek/Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i> | 32 |
| 2.3.3 Bentuk-bentuk <i>Quarter Life Crisis</i> | 34 |
| 2.4 Dinamika Hubungan Antar Dukungan Sosial Terhadap Kemampuan Adaptasi Karir | 35 |
| 2.5 Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran..... | 35 |
| 2.6 Hipotesis Penelitian | 36 |
| 2.7 Hasil Penelitian yang Relevan | 36 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 37 |
| 3.1. Tipe Penelitian..... | 37 |
| 3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian | 37 |
| 3.2.1. Definisi Konseptual..... | 37 |
| 3.2.2. Definisi Operasional..... | 38 |
| 3.3. Populasi dan Sampel..... | 38 |
| 3.3.1. Populasi Penelitian | 38 |
| 3.3.2. Sampel Penelitian..... | 39 |
| 3.3.3. Teknik Sampling | 39 |
| 3.4. Teknik Pengumpulan Data..... | 40 |
| 3.4.1. Teknik Pengambilan Data | 40 |
| 3.4.2. Instrumen Penelitian..... | 40 |
| 3.4.3. Hasil Uji Coba | 44 |
| 3.5. Analisis Data | 49 |
| 3.5.1. Uji Reliabilitas | 49 |
| 3.5.2. Uji Validitas | 50 |
| 3.5.3. Uji Normalitas..... | 50 |
| 3.5.4. Uji Linearitas | 50 |
| 3.5.5. Uji Korelasi..... | 50 |
| 3.5.6. Uji Analisis Regresi Sederhana | 50 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 52 |
| 4.1. Gambaran Partisipan Penelitian | 52 |
| 4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Usia | 52 |
| 4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin | 53 |
| 4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Status Pekerjaan | 54 |
| 4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Lama Pengalaman Bekerja..... | 55 |
| 4.1.5. Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan | 56 |
| 4.2. Prosedur Penelitian..... | 56 |

| | |
|--|----|
| 4.2.1. Persiapan Penelitian | 56 |
| 4.2.2. Pelaksanaan Penelitian | 57 |
| 4.2.3. Hasil Data <i>Screening</i> | 58 |
| 4.3. Hasil Analisis Data Penelitian..... | 60 |
| 4.3.1. Hasil Deskriptif Dukungan Sosial..... | 60 |
| 4.3.2. Hasil Deskriptif <i>Career Adaptability</i> | 61 |
| 4.3.3. Uji Normalitas..... | 62 |
| 4.3.4. Uji Linearitas | 63 |
| 4.3.5. Uji Korelasi..... | 63 |
| 4.3.6. Uji Regresi Linier Sederhana..... | 64 |
| 4.3.7. Uji <i>R-Square</i> | 64 |
| 4.3.8. Uji Koefisien Regresi | 64 |
| 4.4. Pembahasan..... | 65 |
| 4.5. Keterbatasan Penelitian..... | 68 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 69 |
| 5.1. Kesimpulan | 69 |
| 5.2. Implikasi | 69 |
| 5.3. Saran dan Rekomendasi..... | 70 |
| 5.3.1. Saran Teoritis..... | 70 |
| 5.3.2. Saran Praktis | 70 |
| DAFTAR PUSTAKA | 72 |
| LAMPIRAN | 77 |
| RIWAYAT HIDUP | 99 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Instrumen Penelitian <i>Social Support</i> | 40 |
| Tabel 3. 2 Skala Likert Instrumen Penelitian <i>Social Support</i> | 40 |
| Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Instrumen Penelitian <i>Career Adaptability</i> | 41 |
| Tabel 3. 4 Skala Likert Instrumen Penelitian <i>Career Adaptability</i> | 42 |
| Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> Instrumen Penelitian <i>Quarter Life Crisis</i> | 42 |
| Tabel 3. 6 Skala Likert Instrumen Penelitian <i>Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz</i> | 43 |

| | |
|---|----|
| Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> | 43 |
| Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> | 43 |
| Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas <i>Career Adapt-Ability Scale</i> | 44 |
| Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas <i>Career Adapt-Ability Scale</i> | 45 |
| Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas <i>Quarter Life crisis Diagnosis Quiz</i> | 46 |
| | |
| Tabel 4. 1 Data Deskriptif Dukungan Sosial..... | 51 |
| Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia | 51 |
| Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin | 53 |
| Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pekerjaan | 53 |
| Tabel 4. 5 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Pengalaman Bekerja | 54 |
| Tabel 4. 6 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan | 55 |
| Tabel 4. 7 Data Deskriptif Dukungan Sosial | 60 |
| Tabel 4. 8 Data Deskriptif <i>Career Adaptability</i> | 61 |
| Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas | 62 |
| Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi | 62 |
| Tabel 4. 11 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana | 63 |
| Tabel 4. 12 Hasil Uji <i>R Square</i> | 63 |
| Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien Regresi | 63 |

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran..... 35



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Pernyataan <i>Expert Judgement</i> Validator 1 | 77 |
| Lampiran 2 Pernyataan <i>Expert Judgement</i> Validator 2 | 78 |
| Lampiran 3 Kuesioner Dukungan Sosial | 79 |
| Lampiran 4 Kuesioner <i>Career Adaptability</i> | 79 |
| Lampiran 5 <i>Screening Quarter Life Crisis</i> | 80 |
| Lampiran 6 Data Kasar Uji Coba <i>Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz</i> | 81 |
| Lampiran 7 Data Kasar Uji Coba <i>Career-Adaptability Scale (CAAS)</i> | 82 |
| Lampiran 8 Data Kasar Uji Coba Dukungan Sosial | 83 |
| Lampiran 9 Hasil Validitas dan Reliabilitas Instrumen Dukungan Sosial | 84 |
| Lampiran 10 Hasil Validitas dan Reliabilitas <i>Career Adapt-Ability Scale</i> | 85 |
| Lampiran 11 Hasil Validitas dan Reliabilitas <i>Quarter Life Crisis Diagnosis</i> | 86 |
| Lampiran 12 Kuesioner Penelitian | 87 |
| Lampiran 13 Data Mentah <i>Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz</i> | 90 |
| Lampiran 14 Data Mentah Dukungan Sosial | 91 |
| Lampiran 15 Data Mentah <i>Career Adapt-Ability Scale</i> | 92 |
| Lampiran 16 Hasil Uji Linearitas | 92 |
| Lampiran 17 Hasil Uji Korelasi | 93 |
| Lampiran 18 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana | 93 |
| Lampiran 19 Hasil Buang <i>Outlier</i> | 94 |
| Lampiran 20 Perizinan Alat Ukur MSPSS | 96 |
| Lampiran 21 Perizinan Alat Ukur <i>Quarter Life Crisis</i> | 97 |
| Lampiran 22 Perizinan Alat Ukur <i>Career Adapt-Ability</i> | 98 |