

**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING*
DAN *OPTIMISME* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL
BEING* PADA DEWASA AWAL DI FASE *QUARTER LIFE
CRISIS***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**CORNELLIA BRIGITA STELLA ANDREA
NBI : 1511900230**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2022

**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING*
DAN *OPTIMISME* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL
BEING* PADA DEWASA AWAL DI FASE *QUARTER LIFE
CRISIS***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

Cornellia Brigita Stella Andrea

1511900230

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2022**

**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING*
DAN *OPTIMISME* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL
BEING* PADA DEWASA AWAL DI FASE *QUARTER LIFE
CRISIS***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**Cornellia Brigita Stella Andrea
1511900230**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2022**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.



Surabaya, 1 Desember 2022

Cornellia Brigita Stella Andrea
1511900230



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
JL. Semolowaru 45 Surabaya
Telp. 031 593 1800 (ex.311)
E-mail: perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Comellia Brigita Stella Andrea
NBI/NPM : 1511900230
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive*), atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Hubungan Antara *Problem Focused Coping* dan *Optimisme* dengan *Psychological Well Being* Pada Dewasa Awal di Fase *Quarter Life Crisis***

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty – Free Right*), Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada tanggal : 20 Desember 2022

Yang Menyatakan,



(Comellia Brigita Stella Andrea)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : CORNELLIA BRIGITA STELLA ANDREA

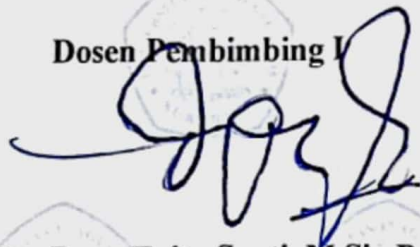
NBI : 1511900230

**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN
OPTIMISME DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA
DEWASA AWAL DI FASE *QUARTER LIFE CRISIS***

Surabaya, 5 Desember 2022

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

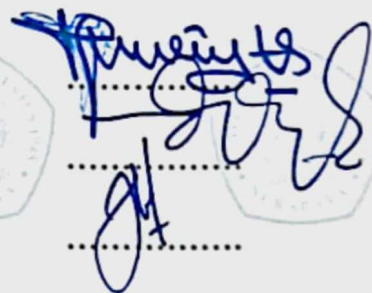
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat

Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal: 19 Desember 2022

Dewan Penguji:

1. **Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes. Psikolog**
2. **Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si, Psikolog**
3. **Aliffia Ananta, M.PSi., Psikolog**



**Mengesahkan
Fakultas Psikologi**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan

(Sutan Sjahrir)

Lakukan semuanya dengan yakin dan tetap fokus pada diri sendiri. Jangan lupa untuk selalu mengandalkan Tuhan dalam setiap langkah kehidupan

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama-tama saya mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terlaksananya skripsi ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini penulis persembahkan pertama untuk Bapak Ignas dan Ibu Lely sebagai langkah dalam hidup penulis untuk membanggakan orang tua. Hanya kata terima kasih yang dapat penulis ucapkan atas segala dukungan, doa, dan semangat yang telah diberikan kepada penulis agar penulis dapat meraih cita-cita yang diimpikan.

Kedua untuk seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya atas segala ilmu yang telah diberikan selama penulis kuliah, khususnya kepada Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog dan Alifia Ananta, M.Si., Psikolog yang telah membimbing penulis dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini.

Ketiga untuk sahabat, teman-teman, dan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

CURRICULUM VITAE

A. Mahasiswa

Nama : Comellia Brigita Stella Andrea
Tempat/Tanggal Lahir : Surabaya, 28 Februari 2001
NPM : 1511900230
Jurusan : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen
Alamat : Manukan Adi II Blok 12F No. 4, Surabaya



B. Orang Tua

Nama Ayah : Ignatius Wagimin
Nama Ibu : Debora Lely Rositawati
Alamat : Manukan Adi II Blok 12F No. 4, Surabaya

C. Riwayat Pendidikan

2007-2013 : SDK Stella Maris Surabaya
2013-2016 : SMPK Stella Maris Surabaya
2016-2019 : SMAK Stella Maris Surabaya
(2019-sekarang) : S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya

D. Riwayat Organisasi

2019 : Karang Taruna Kampung (Bendahara)
2019 : UKM Paramatags (Sie Kostum)
2022 : UKM KOPMA (Ketua Litbang)

E. Kemampuan

1. Penggunaan *microsof office*
2. Administrasi alat tes psikologi
3. Public speaking
4. Menulis

KATA PENGANTAR

Segala syukur dan puji bagi Tuhan Yang Maha Esa oleh karena anugerahNya yang melimpah, kemurahan, dan kasih setia yang besar sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar, baik dan tepat pada waktu yang telah ditentukan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena menyadari segala keterbatasan yang ada. Untuk itu demi sempurnanya skripsi ini, penulis sangat membutuhkan dukungan dan sumbangasih pikiran yang berupa kritik maupun saran yang bersifat membangun.

Dengan tersusunnya skripsi ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu dalam terealisasikannya skripsi ini diantaranya:

1. Prof Dr. H. Mulyanto Nugroho, MM, CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Diah Sofiah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi studi Strata 1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Bawinda Sri Lestari, SH., M.Psi selaku dosen wali yang telah membimbing dan memberikan saran serta semangat kepada penulis selama proses penulisan skripsi.
6. Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing utama yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing dan memberi semangat kepada penulis selama proses penulisan skripsi.
7. Aliffia Ananta, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing dan memberikan semangat kepada penulis.
8. Seluruh Dosen Program Studi Sarjana Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dengan penuh kesabaran dan keikhlasan sehingga menjadi pengetahuan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologo Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu mengurus dan memudahkan proses segala macam administrasi peneliti sebagai mahasiswa.
10. Bapak Ignatius dan Ibu Lely selaku orang tua penulis yang telah membantu secara finansial, memberi dukungan, semangat, dan doa kepada penulis sehingga

skripsi ini dapat terselesaikan.

11. Febryna Setyowati, Shania Virginia, Linovia Ribka, Febyola Elisabeth selaku sahabat SMP dan SMA yang selalu memberikan dukungan, bantuan, saran, semangat, hiburan, dan doa kepada penulis.
12. Nova Silvia Putri, Grace Angelina, mbak Ainurrohmah, Amanda Eva, Dwi Septiana, Utaminingtias, Syaharani Zalzabillah, Silvi Lada, Anggoro Rochansyah, Deta Zanu, Aldo Jeremia, Muchammad Rizal selaku teman seperjuangan dalam penyusunan skripsi ini yang selalu menjadi wadah keluh kesah dan selalu memberikan dukungan, semangat, saran, kerjasama, bantuan, serta doa kepada penulis.
13. Hosea Elbert Rismaharjo Sarlan, mbak Alma, Chelsya Sania Diani Hapsari dan Nur Anisha, selaku teman yang telah memberikan dukungan, bantuan, hiburan, dan kerjasama sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan waktunya dalam membantu penulis guna menjadi subjek dalam penelitian ini.
15. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah bersedia membantu dan memberikan dukungan serta doa kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dari penulis. Penulis berharap bahwa dengan skripsi ini dapat menjadi riset baru untuk menambah pengetahuan dan dapat menjadikan referensi bagi mahasiswa.

Surabaya, 1 Desember 2022


Cornelia Brigita Stella Andrea

HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN *OPTIMISME* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL* *BEING* PADA DEWASA AWAL DI FASE *QUARTER LIFE* CRISIS

Cornellia Brigita Stella Andrea

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: cornelia.stella28@gmail.com

Abstrak

Fenomena *quarter life crisis* (qlc) yang terjadi pada dewasa awal yang tidak dapat diatasi dengan baik akan mempengaruhi kondisi *psychological well being* individu dalam mengoptimalkan seluruh kemampuan dirinya, sehingga hal ini penting untuk diteliti. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dan *optimisme* dengan *psychological well being* pada dewasa awal yang berada di fase *quarter life crisis*. Penelitian dilakukan pada 115 partisipan dengan rentang usia 18-29 tahun yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*. Menggunakan skala *psychological well being* Ryff (1996), skala *problem focused coping* Carver (1989), dan skala *optimisme* Seligman (2005). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda linier dengan bantuan SPSS 25 *for windows* dengan hasil yang menunjukkan bahwa *problem focused coping* dan *optimisme* berkorelasi dengan *psychological well being* pada dewasa awal yang berada di fase *quarter life crisis*.

Kata kunci: *Optimisme; Psychological well being; Problem focused coping; Quarter life crisis*

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEM FOCUSED COPING AND OPTIMISME WITH PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN EARLY ADULTHOOD PHASE QUARTER LIFE CRISIS

Cornellia Brigita Stella Andrea

Faculty of Psychology University of 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: cornelia.stella28@gmail.com

Abstract

The phenomenon of quarter life crisis (qlc) that occurs in early adulthood which cannot be overcome properly will affect the psychological well being condition of individuals in optimizing all their abilities, so this is important to study. The aim is to determine the relationship between problem focused coping and optimism with psychological well being in early adulthood who are in the quarter life crisis phase. The study was conducted on 115 participants with an age range of 18-29 years who were in the quarter life crisis phase. The sampling technique uses incidental sampling. Using Ryff's (1996) psychological well being scale, Carver's (1989) problem focused coping scale, and Seligman's (2005) optimism scale. Data analysis in this study used multiple linear regression analysis techniques with the help of SPSS 25 for windows with the results showing that problem focused coping and optimism correlated with psychological well being in early adulthood who are in the quarter life crisis phase.

Keywords: *Optimism; Psychological well being; Problem focused coping; Quarter life crisis*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
CURRICULUM VITAE	ix
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah.....	6
B. Tujuan dan Manfaat	7
1. Tujuan Penelitian.....	7
2. Manfaat Penelitian.....	7
C. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. <i>Psychological Well Being</i>	11
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	11
2. Aspek <i>Psychological Well Being</i>	12

3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	15
B. <i>Problem Focused Coping</i>	18
1. Pengertian <i>Problem Focused Coping</i>	18
2. Aspek <i>Problem Focused Coping</i>	18
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Problem Focused Coping</i>	20
C. <i>Optimisme</i>	22
1. Pengertian <i>Optimisme</i>	22
2. Aspek <i>Optimisme</i>	23
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Optimisme</i>	24
D. Kerangka Berpikir.....	26
E. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Populasi dan Partisipan	29
B. Desain Penelitian.....	29
C. Instrument Pengumpul Data.....	29
1. <i>Psychological Well Being</i>	31
a. Definisi Operasional.....	31
b. Pengembangan Alat Ukur	31
c. Uji Alat Ukur	32
2. <i>Problem Focused Coping</i>	35
a. Definisi Operasional.....	35
b. Pengembangan Alat Ukur	35
c. Uji Alat Ukur	36
3. <i>Optimisme</i>	38
a. Definisi Operasional.....	38
b. Pengembangan Alat Ukur	38
c. Uji Alat Ukur	39
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	41
1. Uji Prasyarat	41
2. Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Subjek Penelitian	45
B. Hasil Penelitian	47
C. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53

A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skor Skala Likert.....	31
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Skala <i>Psychological Well Being</i>	32
Tabel 3.3	Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	33
Tabel 3.4	Hasil Uji Diskriminasi Skala <i>Psychological Well Being</i>	34
Tabel 3.5	Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	35
Tabel 3.6	Kisi-Kisi Skala <i>Problem Focused Coping</i>	35
Tabel 3.7	Hasil Uji Validitas Skala <i>Problem Focused Coping</i>	36
Tabel 3.8	Hasil Uji Diskriminasi Skala <i>Problem Focused Coping</i>	37
Tabel 3.9	Uji Reliabilitas Skala <i>Problem Focused Coping</i>	38
Tabel 3.10	Kisi-Kisi Skala <i>Optimisme</i>	38
Tabel 3.11	Hasil Uji Validitas Skala <i>Optimisme</i>	39
Tabel 3.12	Hasil Uji Diskriminasi Skala <i>Optimisme</i>	40
Tabel 3.13	Uji Reliabilitas Skala <i>Optimisme</i>	41
Tabel 3.14	Hasil Uji Normalitas Sebaran.....	41
Tabel 3.15	Hasil Uji Linieritas <i>Problem Focused Coping</i> dengan <i>Psychological Well Being</i>	42
Tabel 3.16	Hasil Uji Linieritas <i>Optimisme</i> dengan <i>Psychological Well Being</i>	42
Tabel 3.17	Perbandingan Nilai Tolerance dan VIF.....	43
Tabel 3.18	Perbandingan Signifikansi Heterokedstisitas	43
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	45
Tabel 4.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	46
Tabel 4.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan.....	46
Tabel 4.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan.....	47

Tabel 4.6	Hasil Penelitian Hipotesis 1	47
Tabel 4.7	Hasil Penelitian Hipotesis 2	48
Tabel 4.8	Hasil Penelitian Hipotesis 3	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir	27
Gambar 2.2	Rumus Lameshow	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Instrumen Alat Ukur	62
Lampiran 2	Skala Penelitian	64
Lampiran 3	Hasil Tabulasi Data Skala <i>Psychological Well Being</i>	71
Lampiran 4	Hasil Tabulasi Data Skala <i>Problem Focused Coping</i>	84
Lampiran 5	Hasil Tabulasi Data Skala <i>Optimisme</i>	97
Lampiran 6	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	110
Lampiran 7	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Problem Focused Coping</i>	117
Lampiran 8	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Optimisme</i>	122
Lampiran 9	Hasil Uji Normalitas	126
Lampiran 10	Hasil Uji Linieritas	127
Lampiran 11	Hasil Uji Multikolinearitas	128
Lampiran 12	Hasil Uji Heteroskedastisitas	129
Lampiran 13	Hasil Uji Analisis Data Penelitian	130
Lampiran 14	Hasil Turnitin.....	132