

## Meningkatkan *psychological well being* dewasa awal: Bagaimana peranan *problem focused coping* dan *optimisme*?

Cornellia Brigita Stella Andrea<sup>1</sup>, Dyan Evita Santi<sup>2</sup>, Aliffia Ananta<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-mail: [dyanevita@untag-sby.ac.id](mailto:dyanevita@untag-sby.ac.id)

<b>Submitted:</b>	<b>Abstract</b> <i>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 qlc 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 qlc phase.</i>
<b>Accepted:</b>	
<b>Published:</b>	
	<b>Keywords:</b> Optimism; Psychological well being; Problem focused coping; Quarter life crisis
	<b>Abstrak</b> <i>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. Tujuannya 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 qlc. 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 qlc.</i>
	<b>Kata kunci:</b> Optimisme; Psychological well being; Problem focused coping; Quarter life crisis
<b>Copyright © 2022. Cornellia Brigita Stella Andrea<sup>1</sup>, Dyan Evita Santi<sup>2</sup>, Aliffia Ananta<sup>3</sup></b>	

## Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan manusia yang dimulai dari usia 18-29 tahun (Arnett, 2004). Santrock (2011) mengatakan masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa dengan perubahan yang berkesinambungan ditandai dengan kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Syifa'ussurur dkk (2021) mengatakan bahwa pada masa dewasa individu mengalami berbagai perubahan baik secara kognitif, fisik maupun psikososial dan emosional. Pada tahap ini individu memiliki kesempatan yang besar dalam mengeksplorasi diri tetapi juga akan menghadapi tantangan yang lebih besar (Halfon dkk., 2017). Individu pada dewasa awal mulai mengeksplorasi dirinya, seperti mulai hidup terpisah dengan orang tua untuk menjadi pribadi yang mandiri dan mengembangkan nilai-nilai yang terinternalisasi (Papalia & Feldman dalam Cahya 2022). Hurlock (1991) berpendapat bahwa individu yang menginjak usia dewasa awal akan mengambil tanggung jawab yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas perkembangannya yaitu dengan menjalin kedekatan emosional untuk mendapatkan pasangan, membentuk keluarga, menata karir dalam mempersiapkan kebutuhan ekonomi dalam kehidupan berumah tangga.

Luasnya eksplorasi membuat individu dihadapkan pada banyaknya perubahan-perubahan yang memunculkan berbagai permasalahan psikologis seperti memiliki perasaan bimbang dan kebingungan dalam ketidakpastian masa depannya serta dapat mengalami krisis emosional atau yang disebut dengan *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008). Fenomena *quarter life crisis* merupakan fenomena nyata yang terjadi di masyarakat pada tahap usia dewasa awal. Dilansir dari [www.tribunnews.com](http://www.tribunnews.com) yang dituliskan oleh Bayu Indra Permana dan dipublikasikan pada Jumat, 26 Juni 2020 dengan judul artikel *Quarter life crisis* Biasa Dialami Usia 20 Tahun ke Atas, Rachel Amanda Merasakannya di Umur Belasan. Rachel Amanda mengalami *quarter life crisis* pada usia 18 tahun dikarenakan adanya kekhawatiran akan masa depan dalam pendidikan dan karirnya.

Istilah *quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins & Wilner (2001) yang berasal dari teori Arnett emerging adulthood. Robbins & Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai krisis emosional yang terjadi akibat ketidakstabilan, perubahan terus menerus, dan ketidakpastian individu pada proses transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Adapun karakteristik individu dewasa awal pada fase *quarter life crisis* yaitu terjadi pada individu di rentang usia 18-29 tahun yang ditandai dengan perasaan bingung, frustrasi, panik, khawatir akan masa depannya, hubungan dengan lawan jenis, pendidikan pekerjaan, dan juga karir (Robbins & Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008). Individu dewasa awal dalam fase *quarter life crisis* akan menghadapi tantangan dan hambatan ketika mengeksplorasi dirinya yang dapat mengalami krisis emosional (Robbins & Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008). Krisis yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan dampak negatif dalam kehidupannya sehingga berpengaruh pada kondisi *psychological well beingnya* (Zimmer dkk, 2008 dalam Amalia dkk 2021).

Harapannya ketika individu memasuki usia dewasa awal dapat memiliki dan mempertahankan *psychological well being* yang baik, dimana individu tersebut memiliki kepuasan akan kehidupannya, mengoptimalkan seluruh kemampuannya, dapat hidup mandiri, dan memiliki tujuan hidupnya. Akan tetapi pada kenyataannya individu dewasa awal ketika menghadapi fase *quarter life crisis* merasakan ketidakpuasan dalam dirinya yaitu membanding-bandingkan kehidupannya dengan orang lain, merasa tidak mampu menyelesaikan masalahnya dengan mandiri, tidak mampu mengoptimalkan kemampuannya, dan tidak memiliki tujuan hidup kedepannya sehingga berdampak pada

menurunnya *psychological well being*nya. Sejalan dengan pendapat Robinson (2018) individu dewasa awal yang tidak mampu menghadapi *quarter life crisis* kurang mampu menerima kondisi diri sendiri dan kurang mampu mengoptimalkan potensi diri dalam upaya pengembangan diri yang berpengaruh pada kondisi *psychological well being*nya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Maslakha (2022) mengatakan bahwa individu dewasa awal dengan rentang usia 18-29 tahun yang berada dalam fase *quarter life crisis* memiliki ketidakpuasan dalam hidup dengan tidak mampu menerima diri sendiri apa adanya, tidak memiliki gambaran yang jelas akan masa depannya, dan merasa kemampuannya tidak lebih baik dari orang lain. Individu pada fase *quarter life crisis* ini ketika mengeksplorasi kehidupan mengenai percintaan dan pekerjaan seringkali berakhir dengan kegagalan maupun kekecewaan yang akan mempengaruhi pada kepuasan hidup individu serta mempengaruhi kondisi *psychological well being*nya (Arnett, 2015; Robinson, 2018). Individu dewasa awal berada pada *quarter life crisis* yang memiliki *psychological well being* baik ditandai dengan memiliki kepuasan hidup, kebahagiaan, dan menerima berbagai aspek dalam dirinya dan tidak adanya tanda-tanda depresi (Ryff & Keyes, 1995).

Ryff (1989) mengartikan *psychological well being* sebagai penilaian individu atau evaluasi terhadap diri sendiri yang diakibatkan oleh pengalaman dan ambisi pada kehidupan, individu memiliki sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, membuat keputusan sendiri, mengatur tingkah lakunya, memiliki tujuan hidup yang bermakna, dapat mengembangkan potensi dirinya, serta mampu mengendalikan lingkungan sesuai kebutuhannya. Sejalan dengan pendapat Hardjo dkk (2020) *psychological well being* merupakan suatu faktor yang penting yang perlu ditanamkan pada diri individu agar mampu menghadapi dan menjalankan tugas-tugas perkembangannya dengan bertanggung jawab dan sadar dengan potensi yang dimiliki.

Selain itu peneliti juga melakukan studi pendahuluan untuk memperkuat fenomena dengan menyebarkan kuesioner secara online. Didapatkan sebanyak 38 responden yang berada di fase *quarter life crisis* ditandai dengan kekhawatiran dan kebingungannya terkait pendidikan, pekerjaan, percintaan, karir, keuangan, dan masa depannya. Didapatkan sebanyak (84,2%) responden merasa kurang dan tidak puas dengan pencapaiannya saat ini, sebanyak (79%) responden kurang dan tidak mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, sebanyak (86,9%) responden kurang dan tidak mampu mengambil keputusan secara mandiri, sebanyak (71,1%) kurang dan tidak mampu mengembangkan potensi dirinya, sebanyak (89,5%) kurang dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, dan sebanyak (76,3%) kurang dan tidak mampu mengendalikan lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa *psychological well being* individu dewasa awal ketika berada pada fase *quarter life crisis* rendah. *Psychological well being* pada individu dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis* apabila tidak segera diberikan solusi tentu akan menimbulkan masalah psikologis lainnya. Individu akan menunjukkan ketidakmampuan menerima berbagai aspek positif dalam kehidupannya. Terdapat beberapa solusi atau strategi untuk mengatasinya yaitu dengan strategi coping yang berpengaruh dalam meningkatkan *psychological well being* individu (Nastasi & Borja, 2016). Individu pada fase *quarter life crisis* saat dihadapkan pada perubahan, tuntutan, dan tantangan di masa perkembangan dewasa awal membuat individu berusaha mengambil keputusan dan tindakan yang dirasa tepat dalam melindungi diri terhadap berbagai kemungkinan yang terjadi. Upaya yang dilakukan individu untuk mengelola situasi yang membebani dan memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan

berusaha mengatasi atau mengurangi *stress* disebut dengan strategi *coping* (Santrock dalam Bakthiar, 2015).

Strategi *coping* yang dilakukan individu dalam menghadapi fase *quarter life crisis* seperti menghadapi masalah dengan bijak, memikirkan secara matang keputusan yang diambil dalam menangani masalah, menyelesaikan masalah dengan fokus, mengendalikan diri, dan meminta dukungan orang lain untuk menyelesaikan masalah. Hal ini tergambar dalam strategi *coping* yang dilakukan individu berpusat pada masalah atau disebut dengan *problem focused coping* nantinya dapat memberikan pengaruh terhadap dirinya bagaimana individu tersebut memiliki kepuasan hidup dan kebahagiaan. Carver dkk (1989) *problem focused coping* merupakan strategi untuk memecahkan masalah atau mengubah sumber *stress* yang melibatkan perencanaan, mengambil tindakan langsung, mencari dukungan, mengendalikan diri sebelum bertindak, dan memfokuskan pada suatu aktivitas. Strategi *coping* yang bentuk *problem focused coping* dapat meningkatkan *psychological well being* seseorang. Hal ini ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Pradita (2017) bahwa strategi *coping* berbentuk *problem focused coping* dapat meningkatkan *psychological well being* seseorang.

Selain itu juga faktor *optimisme* dapat mempengaruhi *psychological well being* seseorang (Perez, 2012). *Optimisme* dianggap dapat meningkatkan *psychological well being* pada individu. Menurut Khoirun & Ratnaningsih (2017) dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *optimisme* dan *psychological well being*, artinya semakin tinggi *optimisme* maka semakin tinggi *psychological well being*nya. Selain itu juga Risthati & Hertinjung (2019) mengatakan bahwa individu yang memiliki sikap optimis dapat meningkatkan *psychological well being* individu. Rasa *optimisme* pada masing-masing individu tentu akan berbeda-beda, ada yang sangat kuat dan ada pula yang masih lemah. *Optimisme* digunakan sebagai fondasi bagi kepribadian positif dalam kehidupan di masa depannya. *Optimisme* merupakan kebiasaan individu dalam berfikir positif dengan cara yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah (Shapiro, 1997). Seligman (2008) mendefinisikan *optimisme* sebagai keyakinan individu terhadap peristiwa buruk tidak akan berlangsung lama, memandang segala peristiwa buruk sebagai hal yang positif, dan menganggap kegagalan bukan karena kesalahan diri sendiri tetapi disebabkan oleh situasi, nasib atau orang lain.

*Optimisme* dapat mengatasi dan mencegah *stress* akibat tekanan dan tuntutan yang diterima membuat individu berpikir lebih positif akan masa depannya meliputi kemampuan dalam mengatasi masalah, memiliki moral yang baik, dan kondisi kesehatan yang baik (Chang & McBride, 1996). Individu dewasa awal dalam fase *quarter life crisis* ketika memiliki sikap optimis dapat membuat individu lebih berusaha, lebih tabah, dan lebih ulet untuk menciptakan masa depan yang baik dan membentuk *psychological well being* yang baik (Harpan dalam Sari & Eva, 2021). Ryan & Dechi (dalam Sari & Eva, 2021) sikap *optimisme* berkontribusi dalam pencapaian *psychological well being* dan kebahagiaan hidup individu. Individu yang optimis akan memiliki keyakinan dalam diri individu untuk terus berusaha mencapai tujuannya dan mengupayakan hasil yang memuaskan dan maksimal (Scheier & Carver dalam Sari & Eva, 2021). Berdasarkan fenomena *quarter life crisis* yang terjadi pada dewasa awal mempengaruhi kondisi *psychological well being* seseorang. Penggunaan strategi *coping* jenis *problem focused coping* lebih efektif dalam menyelesaikan permasalahan dan individu yang memiliki sikap *optimisme* tinggi memiliki pikiran yang positif dan keyakinan dalam diri untuk mengupayakan hasil yang baik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara *Problem focused coping*

dan *Optimisme* dengan *Psychological well being* pada Dewasa Awal di Fase *Quarter life crisis*.

## Metode

### **Desain Penelitian**

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* (X1) dan *optimisme* (X2) dengan *psychological well being* (Y) pada dewasa awal di fase *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yang terdiri dari dua variabel bebas (X) sebagai variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab munculnya variabel terikat dan satu variabel terikat (Y) sebagai variabel yang dipengaruhi.

### **Partisipan Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini yaitu dewasa awal usia 18-29 tahun di Surabaya yang berada di fase *quarter life crisis*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* secara *incidental sampling*. *Incidental sampling* adalah teknik penentuan sampel secara kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan sesuai dengan sumber data yang diinginkan peneliti dapat dijadikan sampel. Jumlah penentuan sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan rumus Lemeshow karena jumlah populasi dalam penelitian ini belum diketahui secara pasti. Adapun rumus penentuan subjek penelitian untuk jumlah populasi belum diketahui, yaitu:

$$n = \frac{Z\alpha^2 \times P \times Q}{L^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel minimal yang diperlukan

Z $\alpha$  = nilai standar dari distribusi nilai  $\alpha$  = 5% = 1,96

P = prevalensi *outcome*, karena data belum didapat maka dipakai 50%

Q = 1 - P

L = tingkat ketelitian 10%

Berdasarkan rumus, maka  $n = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.1)^2} = 96,04$

Berdasarkan rumus perhitungan di atas maka dapat disimpulkan bahwa jumlah minimum subjek dalam penelitian ini adalah 96 orang. Adapun subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sejumlah 115 responden yang berada di Surabaya yang telah memenuhi karakteristik dan memenuhi jumlah minimum sampel yang diinginkan peneliti.

### **Instrumen**

Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data dengan jenis skala sikap model *Likert*, yang terbagi menjadi dua macam pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Dalam pengambilan data peneliti menggunakan 3 skala penelitian yaitu skala *psychological well being*, skala *problem focused coping*, dan skala *optimisme*.

Skala *psychological well being* (Y) dirancang berdasarkan teori Ryff (1996) dengan aspek *self acceptance* (penerimaan diri), *positive relationship with others* (relasi dengan orang lain), *autonomy* (kemandirian), *enviromental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *personal growth* (perkembangan diri). Aitem yang valid

terdiri dari 18 aitem yang didukung skor koefisien diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,302 – 0,677 dengan uji reliabilitas  $\alpha = 0,883$ . Adapun contoh pernyataan yang valid dalam skala *psychological well being*, yaitu: 1) Saya menjadikan masa lalu saya sebagai pelajaran yang berharga; 2) Saya memiliki hubungan baik dengan orang lain; 3) Saya menilai diri sendiri sesuai dengan standar pribadi; 4) Saya memilih teman-teman yang dapat memberikan pengaruh positif kepada saya; 5) Kehidupan yang saya jalani memiliki makna yang berarti; 6) Saya mengikuti pelatihan untuk mengembangkan potensi diri.

Skala *problem focused coping* (X1) dirancang berdasarkan teori Carver, dkk (1989) yaitu *active coping*, *planning* (perencanaan), *suppression of competing activities* (mengesampingkan aktivitas lain), *restraint coping* (pengendalian diri), dan *seeking social support* (mencari dukungan sosial). Aitem yang valid terdiri dari 20 aitem yang didukung skor koefisien diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,308 – 0,646 dengan uji reliabilitas  $\alpha = 0,870$ . Adapun contoh pernyataan yang valid dalam skala *problem focused coping*, yaitu: 1) Saya mengambil tindakan ekstra untuk mencoba menyelesaikan masalah; 2) Saya merencanakan masa depan saya dengan strategi yang matang; 3) Saya tidak dapat melakukan aktivitas lain jika permasalahan yang saya hadapi belum terselesaikan; 4) Saya memikirkan solusi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan; 5) saya mencari informasi dari orang lain sebagai pertimbangan dalam menyelesaikan permasalahan.

Skala *optimisme* (X2) dirancang berdasarkan teori Seligman (2005) yaitu *permanence* (temporer), *pervasiveness* (spesifik), dan *personalization* (personal). Aitem yang valid terdiri dari 16 aitem yang didukung skor koefisien diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,305 – 0,770 dengan uji reliabilitas  $\alpha = 0,892$ . Adapun contoh pernyataan yang valid dalam skala *problem focused coping*, yaitu: 1) Saya percaya masalah yang terjadi dalam hidup membuat saya lebih kuat; 2) Saya berusaha tetap bangkit meskipun banyak permasalahan yang saya hadapi; 3) Keberhasilan yang saya dapatkan adalah hasil dari kerja keras saya sendiri.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan korelasi analisis parametrik regresi berganda dimana nantinya teknik ini mengukur kekuatan hubungan dengan jumlah variabel *independent* lebih dari satu terhadap variabel *dependent*. Variabel *psychological well being* bertindak sebagai variabel *dependent* sedangkan variabel *problem focused coping* dan *optimisme* bertindak sebagai variabel *independent*. Teknik analisis regresi berganda ini diolah dengan bantuan program *Statistic Package for Social Science* (SPSS) versi 25 for windows.

## **Hasil**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 – 28 November 2022 dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form*. Partisipan dalam penelitian ini merupakan dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis* dengan rentang usia 18 – 29 tahun berdomisili di Surabaya dengan jumlah responden 115. Adapun kategori responden yang paling banyak mengisi kuesioner tersebut, sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Gambaran Subjek Penelitian**

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
• Laki-laki	35	30,4%
• Perempuan	80	69,6%
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
• SMA/SMK/Sederajat	84	73%
• Diploma/Sarjana	31	27%
<b>Status Pekerjaan</b>		
• Belum Bekerja	75	65,2%
• Sudah Bekerja	40	34,8%
<b>Status Pernikahan</b>		
• Belum Menikah	106	92,2%
• Sudah Menikah	9	7,8%

Berdasarkan data demografi pada tabel 1 dipaparkan data bahwa sebaran jumlah partisipan lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki sejumlah 80 orang (69,6%). Pendidikan terakhir paling banyak SMA/SMK/Sederajat dibandingkan lulusan Diploma/Sarjana sejumlah 84 orang (73%). Selanjutnya status pekerjaan didominasi pada subjek yang belum bekerja sebanyak 75 orang (65,2%). Selain itu status pernikahan didominasi oleh subjek yang belum menikah sejumlah 106 orang (92,2%).

### **Uji Prasyarat**

Respon yang diberikan oleh subjek terhadap skala yang dibagikan pada penelitian ini, kemudian dilakukan pensekoran untuk dianalisis. Sebelum melakukan uji analisis data, peneliti melakukan terlebih dahulu uji prasyarat. Tahapan-tahapan yang harus dilakukan untuk melakukan uji prasyarat yaitu mencakup uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heterokedastisitas. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 25 for windows. Hasil uji normalitas sebaran variabel *problem focused coping*, *optimisme* dengan *psychological well being* menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh hasil signifikansi  $p = 0.200$  ( $p > 0.05$ ), artinya sebaran data berdistribusi normal. Adapun hasil normalitas yang diperoleh dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2**  
**Hasil Uji Normalitas Sebaran**

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Problem focused coping</i> (X1)		
<i>Optimisme</i> (X2)	0,200	Distribusi data normal
<i>Psychological well being</i> (Y)		

**Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows**

Setelah dilakukan uji normalitas, maka peneliti melakukan uji linieritas menggunakan *test of linierity* untuk mengetahui apakah data berpola linier atau tidak. Uji linieritas ini juga

dapat menentukan teknik analisis data yang dapat digunakan untuk menganalisis data pada penelitian ini. Suatu data dikatakan linier jika signifikansi ( $p$ ) > 0,05. Berdasarkan hasil uji linieritas hubungan antara variabel *problem focused coping* dengan *psychological well being* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,789 ( $p > 0,05$ ), artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel *problem focused coping* dengan *psychological well being*. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel *optimisme* dengan *psychological well being* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,579 ( $p > 0,05$ ), artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel *optimisme* dengan *psychological well being*. Adapun hasil yang diperoleh dari hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel 3 dan 4.

**Tabel 3****Hasil Uji Linieritas *Problem focused coping* dengan *Psychological well being***

Variabel	F	Sig	Keterangan
<i>Problem focused coping</i> – <i>Psychological well being</i>	0,774	0,789	Linier

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

**Tabel 4****Hasil Uji Linieritas *Optimisme* dengan *Psychological well being***

Variabel	F	Sig	Keterangan
<i>Optimisme</i> – <i>Psychological well being</i>	0,915	0,579	Linier

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

Tahapan selanjutnya adalah uji multikolinieritas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang kuat antar variabel *independent* (bebas) pada model regresi. Model regresi yang tidak terjadi korelasi atau bebas dari multikolinieritas yaitu jika nilai tolerance > 0,10 dan nilai VIF (Variance Inflation Factor) < 10,0 maka tidak terjadi gejala multikolinieritas. Hasil menunjukkan bahwa nilai tolerance sebesar 0,999 > dari 0,10 yang mengindikasikan tidak terjadi gejala multikolinieritas pada variabel *independent* yaitu *problem focused coping* dan *optimisme*. Selanjutnya diketahui nilai VIF sebesar 1,001 < 10,00 yang mengindikasikan tidak terjadi gejala multikolinieritas pada variabel *independent* tersebut. Adapun hasil yang diperoleh dari uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5****Perbandingan Nilai Tolerance dan VIF**

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Problem focused coping</i>	0,999	1,001	Tidak terjadi multikolinieritas
<i>Optimisme</i>	0,999	1,001	Tidak terjadi multikolinieritas

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows



Tahapan terakhir dalam uji prasyarat yaitu uji heterokedastisitas merupakan uji asumsi klasik dalam model regresi yang digunakan untuk mengetahui apakah dalam suatu model regresi terdapat ketidaksamaan varians dari residual. Terjadinya gejala heterokedastisitas dalam penelitian akan mengakibatkan ketidakakuratan hasil analisis regresi. Dalam penelitian ini uji heterokedastisitas dilakukan dengan menggunakan uji Glesjer dengan ketentuan jika nilai signifikansi variabel  $> 0,05$  dinyatakan tidak terjadi heterokedastisitas. Hasil uji heterokedastisitas didapatkan bahwa *problem focused coping* memiliki nilai signifikansi heterokedastisitas sebesar  $0,516 >$  dari  $0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas. Diketahui *optimisme* memiliki nilai signifikansi heterokedastisitas sebesar  $0,211 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas. Adapun hasil yang diperoleh uji heterokedastisitas dapat dilihat pada tabel 6.

**Tabel 6**  
**Hasil Uji Heterokedastisitas**

Variabel	Sig	p	Keterangan
<i>Problem focused coping</i>	0,516	0,05	Tidak terjadi heterokedastisitas
<i>Optimisme</i>	0,211	0,05	Tidak terjadi heterokedastisitas

**Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows**

Berdasarkan hasil uji prasyarat pada penelitian ini menggunakan uji korelasi analisis parametrik dengan teknik analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan dengan jumlah variabel *independent* lebih dari satu terhadap variabel *dependent* dengan bantuan program *Statistic Package for Social Science* (SPSS) versi 25 for windows. Sedangkan untuk menguji tiap variabel *independent* dengan variabel *dependent* menggunakan teknik *product moment*.

Menurut Sugiyono (2017) jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka terdapat hubungan variabel *independent* dengan variabel *dependent*. Hasil uji hipotesis variabel *problem focused coping* dengan *psychological well being* diperoleh  $r = 0,985$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) maka hipotesis 1 diterima yaitu ada hubungan positif antara *problem focused coping* dengan *psychological well being* pada dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis*. Hasil uji hipotesis pada variabel *optimisme* dengan *psychological well being* diperoleh hasil  $r = 0,962$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) hipotesis 2 diterima yaitu ada hubungan positif antara *optimisme* dengan *psychological well being* dengan dewasa awal yang beradapada fase *quarter life crisis*. Adapun hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 7.

**Tabel 7**  
**Hasil Uji Hipotesis dengan *Product Moment***

Variabel	Person Correlation	Sig.	Keterangan
<i>Problem focused coping</i>	0,985	0,000	Sangat signifikan
<i>Optimisme</i>	0,962	0,000	Sangat signifikan

**Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows**

Hubungan kedua variabel *independent* yaitu *problem focused coping* dan *optimisme* dengan variabel *dependent psychological well being* dilakukan dengan uji simultan menggunakan teknik analisis regresi berganda linier. Menurut Sugiyono (2017) jika nilai signifikansi  $< 0,05$  atau  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka terdapat hubungan. Hasil analisa regresi berganda linier uji F diperoleh hasil uji  $F_{hitung} = 1828.093 > F_{tabel} = 3,07$  dan  $p = 0,000 > 0,05$  sangat signifikansi dan hipotesis 3 diterima, ada hubungan positif antara *problem focused coping* dan *optimisme* dengan *psychological well being* yang dimiliki oleh dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis*. Adapun hasil uji regresi berganda dapat dilihat pada tabel 8.

**Tabel 8**  
**Hasil Uji Analisis Regresi Anova**

F hitung	Sig	Keterangan
1828.093	0,000	Ada hubungan signifikan

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

## Pembahasan

Luasnya area eksplorasi cenderung membuat individu mengalami kebingungan, khawatir, dan tertekan. Munculnya respon negatif pada diri individu dewasa awal memungkinkan munculnya krisis emosional atau yang dikenal dengan fase *quarter life crisis*. Munculnya fase *quarter life crisis* pada individu dewasa awal dikarenakan banyaknya tuntutan lingkungan yang membuat individu merasa tidak puas dengan kehidupannya, membandingkan diri sendiri dengan orang lain, memiliki perasaan cemas dengan masa depan dan takut gagal. Kondisi inilah akan berdampak pada *psychological well beingnya* sehingga diperlukannya sebuah strategi khusus yaitu *problem focused coping* sebagai solusi dalam memecahkan masalah dan dibutuhkannya rasa *optimisme* dalam diri individu untuk mengatasi permasalahan yang ada. Sehingga *psychological well being* individu dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis* dalam kondisi yang baik.

Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis, dimana hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan positif antara *problem focused coping* dengan *psychological well being* dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis*. Artinya semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin tinggi juga *psychological well being* dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis*. Sebaliknya semakin rendah *problem focused coping* maka semakin rendah juga *psychological well being* dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis*.

*Problem focused coping* merupakan strategi khusus yang dapat dilakukan secara langsung dalam memecahkan masalah dengan melakukan beberapa cara untuk mengubah sumber *stress* yaitu merencanakan dalam mengambil keputusan, mengambil tindakan langsung untuk menemukan solusi, mencari bantuan orang lain, memfokuskan diri pada suatu masalah untuk mencari jalan keluarnya, dan mengendalikan diri sebelum bertindak (Carver dkk, 1989). *Problem focused coping* menjadi faktor penting yang dalam meningkatkan *psychological well being* individu dewasa awal yang berada di fase *quarter life crisis*. Ketika individu dewasa awal yang berada dalam fase *quarter life crisis* memutuskan untuk menggunakan *problem focused coping* maka individu tersebut tentu akan berusaha mencari

cara dan berbagai usaha untuk menemukan solusi yang tepat dari permasalahannya sehingga *psychological well being* individu tersebut tetap terjaga dengan baik

Bridges (dalam Riani, 2016) mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan *problem focused coping* dapat meningkatkan pengembangan dan kompetensi individu dalam menghadapi permasalahan. Sehingga penggunaan *problem focused coping* dapat meningkatkan *psychological well being* pada individu dewasa awal yang berada di fase *quarter life crisis* mampu menghadapi permasalahan dan tantangan hidup selanjutnya dengan bersikap tenang dan mengoptimalkan seluruh kemampuan dalam dirinya (Parsons, dkk dalam Riani, 2016; Robinson 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa *problem focused coping* dapat meningkatkan *psychological well being* individu. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu dan Mujasih (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *problem focused coping* dengan *psychological well being* pada karyawan PT. Pantja Tunggal Knitting Mill Semarang. Artinya semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin tinggi juga *psychological well being* karyawan PT. Pantja Tunggal Knitting Mill Semarang, sebaliknya semakin rendah *problem focused coping* maka semakin rendah juga *psychological well being* karyawan PT. Pantja Tunggal Knitting Mill Semarang. Hipotesis kedua dalam penelitian ini terdapat hubungan positif antara *optimisme* dengan *psychological well being* dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis*. Artinya semakin tinggi *optimisme* maka semakin tinggi juga *psychological well being* dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis*. Sebaliknya semakin rendah *optimisme* maka semakin rendah juga *psychological well being* dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis*.

*Optimisme* merupakan keyakinan bahwa peristiwa buruk akan cepat berlalu, memandang segala sesuatu secara positif, dan menyadari sebuah kegagalan disebabkan dari luar karena situasi, nasib, ataupun orang lain (Seligman, 2005). Individu yang berada dalam fase *quarter life crisis* yang memiliki sikap *optimisme* merasa lebih percaya diri pada kemampuan yang dimiliki dan tidak mudah putus asa ketika mengalami kegagalan. Harpan (dalam Sari & Eva, 2021) mengatakan bahwa individu yang memiliki sikap optimis akan lebih berusaha, tabah, dan ulet dalam menciptakan masa depan dan membentuk *psychological well being* yang baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Risthathi (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *optimisme* dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) pada remaja di panti asuhan. Artinya semakin tinggi *optimisme* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) pada remaja di panti asuhan. Sebaliknya semakin rendah *optimisme* maka semakin rendah kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) pada remaja di panti asuhan. Selain itu penelitian yang dilakukan Riantristyadi (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *optimisme* dengan kesejahteraan psikologis pada siswi MA 2 Futuhiyyah Demak. Variabel *optimisme* memprediksi *psychological well being* secara signifikan. Sehingga didapatkan individu yang memiliki sikap *optimisme* yang tinggi akan memiliki *psychological well being* yang tinggi.

Hipotesis ketiga ini terdapat hubungan positif antara *problem focused coping* dan *optimisme* dengan *psychological well being* dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis*. Artinya semakin tinggi *problem focused coping* dan *optimisme* maka semakin tinggi juga *psychological well being* dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis*.

Sebaliknya semakin rendah *problem focused coping* dan *optimisme* maka semakin rendah juga *psychological well being* dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis*.

*Psychological well being* individu dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis* dapat ditingkatkan dengan kemampuan *problem focused coping* dan sikap optimis. Nastasi & Borja (2016) mengatakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* yaitu faktor individu mencakup riwayat personal, karakteristik, dan kemampuan coping. Sedangkan faktor sosial budaya mencakup norma budaya, agen sosialisasi, dan praktik sosialisasi. Perez (2012) mengatakan faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* yaitu kebahagiaan, hubungan sosial, *optimisme*, motivasi, dan spiritual. Individu dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis* yang memiliki *psychological well being* yang baik ditandai dengan memiliki kepuasan dalam hidupnya, merasa bahagia, dan menerima berbagai aspek dalam dirinya serta tidak adanya tanda-tanda depresi (Ryff & Keyes, 1995). Ryff (1989) individu yang memiliki *psychological well being* baik dapat menerima berbagai aspek dirinya yaitu mampu menerima dirinya, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri, memiliki kemampuan penguasaan lingkungan, mengembangkan potensi diri, dan memiliki tujuan hidup kedepannya.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 115 responden dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis* dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *incidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu dewasa awal dengan rentang usia 18-29 tahun di Surabaya yang berada pada fase *quarter life crisis*. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *problem focused coping* dengan *psychological well being* pada dewasa awal yang berada di fase *quarter life crisis*, sehingga hipotesis 1 diterima. Terdapat hubungan positif antara *optimisme* dengan *psychological well being* pada dewasa awal yang berada di fase *quarter life crisis*, sehingga hipotesis 2 diterima. Terdapat juga hubungan antara *problem focused coping* dan *optimisme* dengan *psychological well being* pada dewasa awal yang berada di fase *quarter life crisis*, hipotesis 3 diterima.

Saran penelitian ini bagi subjek dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis* yaitu berdiskusi dengan orang-orang yang terlibat dalam permasalahan untuk mencari solusi, berfikir mengenai langkah-langkah yang tepat dalam menentukan solusi terbaik untuk menyelesaikan permasalahan, fokus dalam menangani masalah dengan cara yang tepat, tidak gegabah dalam mengambil tindakan, mencari nasihat dari orang lain, memiliki pikiran yang positif, tidak menyalahkan diri sendiri atas permasalahan yang terjadi, lebih ulet, dan tabah dalam menghadapi permasalahan. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya jika melakukan penelitian yang serupa diharapkan untuk memperhatikan faktor-faktor lainnya yang berpengaruh terhadap *psychological well being* seperti karakteristik individu, locus of control, evaluasi pengalaman hidup, status sosial, dan budaya. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperbanyak literatur yang terkait mengenai *psychological well being*.

## Referensi

- Amalia, R., Suroso, & Pratitis, N. T. (2021). *Psychological well being, Self Efficacy, dan Quarter life crisis pada Dewasa Awal*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.)*. Oxford University Press.
- Atwood, J., Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250. <https://doi.org/10.1007/S10591-008-9066-2>
- Ayu, H. R., & Mujasih, E. (2022). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari *Problem focused coping* Pada Karyawan PT. Pantjatunggal Knitting Mill Semarang. *Jurnal Empati*. 11(4), 245-250. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36469>
- Cahya, F. D., dkk. (2021). *Emotional Intelligence Dengan Stress pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase Quarter life crisis*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chang, L., & McBride, C. (1996). The Factor Structure of The Life Orientation Test. *Educational and Psychological Measurement*. 56(2). <https://doi.org/10.1177/0013164496056002013>
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2017). *Handbook of life course health development*. Handbook of Life Course Health Development, 1–664. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana *Psychological well being* pada Remaja? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita Juni*, 6(1). <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi perkembangan: Suatu perkembangan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Khoirunnisa, A., Ratnaningsih, I. Z. (2017). Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well being*) pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14936>
- Maslakha, A. Q. (2022). *Hubungan antara Hope dan Peer Pressure dengan Quarter life crisis pada Dewasa Awal*. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nastasi, B. K., & Borja, A.P. (2016). *International Handbook of Psychological WellBeing in Children and Adolescents: Bridging the Gaps between Theory, Research, and Practice*. Springer Science and Business Media, New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2833-0>
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(13), 84-93.
- Permana, B. L. (2020). *Quarter life crisis* Biasa Dialami Usia 20 Tahun ke Atas, Rachel Amanda Merasakannya di Umur Belasan. Diakses melalui [Quarter life crisis Biasa Dialami Usia 20 Tahun ke Atas, Rachel Amanda Merasakannya di Umur Belasan - TribunNews.com](https://www.tribunnews.com) tanggal 11 November 2022
- Pradita, R. E. A (2017). *Hubungan Antara Problem focused coping Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological well being) pada Ibu Rumah Tangga yang Memiliki Suami Berpenghasilan Tidak Tetap*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

- Riani, A. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Problem focused coping* Dengan *Psychological well being* Pada Mahasiswa FIP UNY. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Edisi 8(5).
- Riantristyadi, M. A. (2019). *Hubungan Antara Religiusitas dan Optimisme Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswi MA 2 Futuhiyyah Demak*. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Sultan Agung.
- Risthati, U. N., & Hertinjung, W. S. (2019). *Hubungan Optimisme dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Remaja di Panti Asuhan*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Robbins, A & Wilner, A. (2001). Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties. New York: Penguin Putnam, Inc.
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the postuniversity transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Sage Journal*. 7(3). <https://doi:10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral*. 37(5).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development edisi ke duabelas*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021). Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate yang sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora*.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Alih Bahasa: Eva Yulia Nukman. Bandung: Pt. Mizan Pustaka.
- Sugiyono, A. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R &D*. Cetakan ke 10. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi *Quarter life crisis*: Sebuah Kajian Literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*. 1(1), 53–64.