

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DAN  
*SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*  
PADA DEWASA AWAL**

**Tesis**

**Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Profesi (S2)  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



**Oleh  
Risna Amalia  
1521700023**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2021**

**TANDA PERSETUJUAN TESIS**

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DAN *SELF EFFICACY*  
DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL**

**Diajukan oleh:**

**RISNA AMALIA  
NPM: 1521700023**

**Disetujui untuk diuji:  
Surabaya, 4 Januari 2021**

**Pembimbing Utama**



**Dr. Suroso, M.S., Psikolog**

**Pembimbing Pendamping**



**Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si., Psikolog**

## TANDA PENGESAHAN UJIAN TESIS

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Tesis

Program Studi Psikologi Profesi (S2)  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Magister Psikologi, Psikolog

Pada Tanggal: 21 Januari 2021

Dewan Penguji

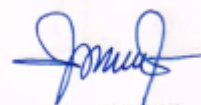
1. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog  
Ketua Penguji



2. Dr. Suroso, M.S., Psikolog  
Anggota Penguji 1



3. Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si., Psikolog  
Anggota Penguji 2



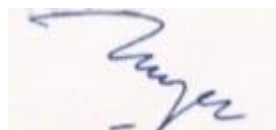
Mengesahkan,

Dekan  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya



Dr. Suroso, M.S., Psikolog

Kaprodi Psikologi Profesi (S2)  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya



Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog



## **MOTTO**

Masa depan tidak bisa dipastikan sekarang, setidaknya kita bisa pastikan bahwa kita sedang menuju ke sana.  
(Risna Amalia)

## **PERSEMBAHAN**

Tesis ini saya persembahkan kepada ayah dan ibu, sebagai wujud rasa terima kasih atas pengorbanan dan jerih payah sehingga saya mampu mencapai di titik ini. Segala hal yang saya dapatkan hari ini, belum mampu membayar semua kebaikan, keringat, serta air mata bagi saya. Terima kasih atas segala dukungan, baik dalam bentuk materi atau moril.

Tesis ini juga saya persembahkan kepada almamater saya, Program Studi Psikologi Profesi (S2) Untag Surabaya. Semoga semakin terdapan dan sukses, saya sangat bersyukur dan bangga bisa menjadi bagian dari Program Studi Psikologi Profesi (S2) Untag Surabaya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, karena dengan limpahan rahmat, taufik dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Hubungan *Psychological Well Being* dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal” yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar kemagisteran di Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Dalam penulisan tesis ini peneliti tidak lepas dari kesulitan dan hambatan. Namun berkat bantuan, bimbingan, pengarahan, serta dorongan dari berbagai pihak, peneliti dapat menyelesaikannya. Sudah sepantasnya pada kesempatan kali ini peneliti dengan penuh kerendahan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Mulyanto Nugroho, M.M., CMA., CPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Suroso, M.S., Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, serta selaku dosen pembimbing yang selalu menyempatkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan bimbingan, baik masukan, kritik, dan semangat kepada peneliti untuk terus memacu diri agar tesis ini dapat selesai tepat pada waktunya.
3. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku Kepala Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, serta selaku dosen pembimbing yang selalu menyempatkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan bimbingan, baik masukan, kritik, dan semangat kepada peneliti untuk terus memacu diri agar tesis ini dapat selesai tepat pada waktunya.
4. Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang selalu menyempatkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan bimbingan, baik masukan, kritik, dan semangat kepada peneliti untuk terus memacu diri agar tesis ini dapat selesai tepat pada waktunya.
5. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan untuk tesis ini.
6. Ayah, Ibu, serta kedua adikku, terima kasih atas kasih sayang, doa dan dukungan yang tidak pernah putus sehingga peneliti mampu menyelesaikan tesis ini. Semoga bisa selalu menjadi kebanggaan kalian.
7. Partisipan-partisipan dari penelitian ini, terima kasih banyak atas waktu dan tenaga yang bersedia membantu dan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini.
8. Segenap Dosen Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan banyak ilmu





## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Tanda Persetujuan Tesis .....	ii
Tanda Pengesahan Ujian Tesis .....	iii
Surat Pernyataan .....	iv
Motto .....	v
Persembahan .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Gambar .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
Abstrak .....	xiv
Abstract .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	10
D. Keaslian Penelitian .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
2. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	16
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	18
B. <i>Psychological Well Being</i> .....	19
1. Definisi <i>Psychological Well Being</i> .....	19
2. Aspek-aspek <i>Psychological Well Being</i> .....	21
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i> .....	23
C. <i>Self Efficacy</i> .....	25
1. Definisi <i>Self Efficacy</i> .....	25
2. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i> .....	26
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	27
D. <i>Emerging Adulthood</i> .....	28
1. Definisi <i>Emerging Adulthood</i> .....	28
2. Ciri-ciri <i>Emerging Adulthood</i> .....	29
E. Landasan Pemikiran .....	31
F. Kerangka Berpikir .....	36
G. Hipotesis .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>

A. Subjek Penelitian .....	39
B. Desain Penelitian .....	40
C. Variabel Penelitian dan Alat Ukur .....	40
1. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	40
2. <i>Psychological Well Being</i> .....	46
3. <i>Self Efficacy</i> .....	52
D. Analisis Data dan Uji Asumsi .....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	59
A. Hasil Penelitian .....	59
B. Pembahasan .....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	67
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	67
DAFTAR PUSATAKA .....	69
LAMPIRAN .....	77

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Penyebaran Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	38
Tabel 2. Skoring Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	39
Tabel 3. Hasil Validitas Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	39
Tabel 4. Hasil Reliabilitas Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	40
Tabel 5. Distribusi Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> setelah uji coba .....	41
Tabel 6. Blue Print Penyebaran Aitem Skala <i>Psychological Well Being</i> .....	44
Tabel 7. Hasil Validitas Aitem Skala <i>Psychological Well Being</i> .....	45
Tabel 8. Hasil Reliabilitas Aitem Skala <i>Psychological Well Being</i> .....	46
Tabel 9. Distribusi Aitem Skala <i>Psychological Well Being</i> setelah uji coba .....	47
Tabel 10. Blue Print Penyebaran Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> .....	49
Tabel 11. Hasil Validitas Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> .....	50
Tabel 12. Hasil Reliabilitas Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> .....	50
Tabel 13. Distribusi Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> setelah uji coba .....	51
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas .....	52
Tabel 15. Hasil Uji Linearitas .....	52
Tabel 16. Hasil Uji Multikolinearitas .....	53
Tabel 17. Hasil Uji Analisa Regresi Berganda .....	55
Tabel 18. Hasil Uji Analisis Parsial .....	55
Tabel 19. Nilai Sumbangan Efektif Variabel .....	56
Tabel 20. Nilai Sumbangan Efektif Masing-masing Variabel .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	34
-----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Aitem Uji Coba .....	67
Lampiran 2. Tabulasi Data .....	84
Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	118
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i> .....	121
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Self Efficacy</i> .....	127
Lampiran 6. Uji Prasyarat .....	129
Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis .....	131

## **Hubungan *Psychological Well Being* dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal**

Risna Amalia<sup>1)</sup>, Suroso<sup>2)</sup>, Niken Titi Pratitis<sup>3)</sup>

Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945  
Surabaya

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological well being* dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. *Quarter Life Crisis* merupakan istilah psikologi yang merujuk pada keadaan emosional yang umumnya dialami oleh orang-orang berusia 20 hingga 30 tahun seperti kekhawatiran, keraguan terhadap kemampuan diri, dan kebingungan menentukan arah. *Psychological well being* merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, memiliki tujuan hidup yang bermakna. *Self efficacy* merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dia mampu melakukan sesuatu untuk mencapai sebuah tujuan dan mengatasi hambatan. Subjek dalam penelitian ini adalah individu di rentan usia 23-29 tahun yang berjumlah 151 subjek. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan yaitu 5%. Teknik analisis data menggunakan analisa regresi berganda dengan bantuan program SPSS IBM 20.00 for windows. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis pertama yang berbunyi terdapat korelasi antara *psychological well being* dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* diterima. Hipotesis kedua penelitian ini yang berbunyi *psychological well being* berkorelasi negatif dengan *quarter life crisis* diterima. Hipotesis ketiga penelitian ini yang berbunyi terdapat korelasi negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* ditolak. *Self efficacy* berkorelasi negatif namun tidak signifikan dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal.

**Kata Kunci:** *Psychological Well Being, Self Efficacy, Quarter Life Crisis*

***The Correlation of Psychological Well Being and Self Efficacy with Quarter Life Crisis in Early Adult***

Risna Amalia<sup>1)</sup>, Suroso<sup>2)</sup>, Niken Titi Pratitis<sup>3)</sup>

Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945  
Surabaya

**Abstract**

This study aims to determine the relationship between psychological well being and self efficacy with a quarter life crisis. Quarter Life Crisis is a psychological term that refers to emotional states generally experienced by people aged 20 to 30 years such as worry, doubts about self efficacy, and confusion in determining direction. Psychological well being is a condition where individuals have a positive attitude towards themselves and others, have meaningful life goals. Self efficacy is a person's belief that he is able to do something to achieve a goal and overcome obstacles. Subjects in this study were individuals aged 23-29 years, totaling 151 subjects. The sampling technique used the Slovin formula with an error rate of 5%. The data analysis technique used multiple regression analysis with the help of the SPSS IBM 20.00 for windows program. The results of this study state that the first hypothesis which says there is a correlation between psychological well being and self-efficacy with a quarter life crisis is accepted. The second hypothesis of this study which reads that psychological well being has a negative correlation with a quarter life crisis is accepted. The third hypothesis of this study which states that there is a negative correlation between self efficacy and quarter life crisis is rejected. Self efficacy has a negative but not significant correlation with quarter life crisis in early adulthood.

**Keywords:** Psychological Well Being, Self Efficacy, Quarter Life Crisis