



**HUBUNGAN *SELF REGULATION* DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Kelulusan Gelar Sarjana (S1) Program Studi Psikologi

UNIVERSITAS
DISUSUN OLEH:
Andini Putri Maulidina
46117120071
MERCU BUANA

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2024**

MOTTO HIDUP

“EARN ONE, THEN LOSE THE OTHER”



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andini Putri Maulidina
NIM : 46117120071
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Self Regulation* dan *Subjective Well-Being* Pada Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 15 Februari 2024



Andini Putri Maulidina

46117120071

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Andini Putri Maulidina

NIM : 46117120071

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Self Regulation dan Subjective Well-being Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0328128702

Ketua Penguji : Popi Avati, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0315028801

Penguji 1 : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0315099102

MERCU BUANA

Jakarta, 16 Januari 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas ridha-Nyalah penulis diberikan kesempatan untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini yang berjudul Hubungan *Self Regulation* dan *Subjective Well-Being* Pada Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis* dengan kondisi yang sehat rohani dan jasmani. Tugas Akhir ini dikerjakan dengan maksud memenuhi syarat pemerolehan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Selama belajar di Universitas Mercu Buana Jakarta, peneliti mendapatkan banyak sekali pengalaman yang berharga, dari ilmu psikologi itu sendiri, teman-teman baru yang baik dan ramah, lingkungan kampus yang bagus, dan makanan sekitar gedung kampus yang enak. Suka duka yang menyertai selama masa studi ini maka dengan ini peneliti atas rasa syukur yang mendalam, mengungkapkan terima kasih banyak kepada pihak-pihak yang rela membantu, membimbing, dan mendukung peneliti yakni:

1. Peneliti sendiri, yang telah melalui sejauh ini, menggapai apapun yang diinginkan dengan merdeka, berjuang, dan bertahan melawan rasa takut.
2. Kedua orangtua dan keluarga, yang senantiasa setiap waktu dan tanpa berhenti mencintai, mendoakan, mendukung peneliti sekuat jiwa dan raga dan tanpa pamrih.
3. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
5. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog selaku Kaprodi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
6. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi, M.Sc. selaku dosen pembimbing akademik peneliti selama masa studi di Universitas Mercu Buana Jakarta yang selalu membimbing dan mengarahkan peneliti agar dapat berkuliah dengan baik.
7. Ibu Riblita Damayanti, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing Tugas Akhir yang tidak berhenti menyemangati dan mengarahkan penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini tepat pada waktunya.

8. Teman-teman supportif peneliti, Kak Serlina, Kak Puji dan lainnya yang tidak bisa peneliti sebutkan semuanya, terima kasih karena telah turut andil dalam mendukung secara materi dan motivasi yang membangun untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Responden sekalian karena tanpa responden, Tugas Akhir ini tidak akan bisa terselesaikan.

Jakarta, 15 Februari 2024



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andini Putri Maulidina
NIM : 46117120071
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Self Regulation* dan *Subjective Well-Being* Pada Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 15 Februari 2024

Yang menyatakan,



Andini Putri Maulidina

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Subjective Well-Being</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Subjective Well-Being</i>	9
2.1.2 Dimensi-dimensi <i>Subjective Well-Being</i>	9
2.1.3 Faktor-faktor <i>Subjective Well Being</i>	10
2.2 <i>Self Regulation</i>	11
2.2.1 Definisi <i>Self Regulation</i>	11
2.2.2 Dimensi-Dimensi <i>Self Regulation</i>	12
2.2.3 Faktor-Faktor <i>Self Regulation</i>	13
2.3 <i>Quarter Life Crisis</i>	15
2.3.1 Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	15

2.3.2 Dewasa awal yang mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	16
2.4 Penelitian Terdahulu	17
2.5 Dinamika Penelitian	20
2.6 Kerangka Berpikir	23
2.7 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III	24
METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Desain Penelitian.....	24
3.2 Populasi dan Sampel	24
3.2.1 Populasi	24
3.2.2 Sampel.....	24
3.3 Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
3.3.1 Variabel X	25
3.3.2 Variabel Y	25
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data	26
3.6 Instrumen Penelitian.....	27
3.6.1 Alat Ukur Penelitian.....	27
3.6.2 <i>Blueprint</i>	29
3.7 Uji Alat Ukur.....	31
3.7.1 Validitas	31
3.7.2 Reliabilitas.....	34
3.8 Teknik Analisis Data.....	35
3.8.1 Uji Normalitas	35
3.8.2 Uji Linearitas.....	36
3.8.3 Uji Hipotesis.....	36
3.8.4 Uji Tambahan.....	36
3.9 Teknik Pengolahan Data	36
BAB IV	37
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Gambaran Umum Subjek	37

4.2 Analisis Deskriptif Statistik	39
4.3 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	39
4.3.1 Kategorisasi <i>SR</i>	40
4.3.2 Kategorisasi <i>SWB</i>	40
4.4 Hasil Uji Asumsi	42
4.4.1 Hasil Uji Normalitas.....	42
4.4.2 Hasil Uji Linearitas	44
4.4.3 Hasil Uji Hipotesis	44
4.4.3 Hasil Uji Tambahan	46
4.5 Pembahasan Penelitian	49
BAB V	53
KESIMPULAN.....	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	53
5.3 Saran.....	53
5.3.1 Saran Teoritis	53
5.3.2 Saran Praktis.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN	60



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	17
Tabel 3.1 Skor Respon Skala SRQ.....	26
Tabel 3.2 Skor Respon Skala SWLS.....	26
Tabel 3.3 Skor Respon Skala PANAS	27
Tabel 3.4 Blueprint Skala QLC.....	29
Tabel 3.5 Blueprint Skala SRQ.....	30
Tabel 3.6 Blueprint Skala SWLS	31
Tabel 3.7 Blueprint Skala PANAS.....	31
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Variabel SR.....	32
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Variabel SWB Dimensi Kognitif	33
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Variabel SWB Dimensi Afektif	33
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Variabel SR	35
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Variabel SWB Dimensi Kognitif	35
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Variabel SWB Dimensi Afektif	35
Tabel 4.1 Acuan Skor Seleksi Sampel	37
Tabel 4.2 Data Demografi Subjek.....	38
Tabel 4.3 Tabel Analisis Deskripsi Statistik.....	39
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi	39
Tabel 4.5 Acuan Kategorisasi Variabel SR.....	40
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Variabel SR.....	40
Tabel 4.7 Acuan Kategorisasi Variabel SWB Dimensi Kognitif	40
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Variabel SWB Dimensi Kognitif.....	41
Tabel 4.9 Acuan Kategorisasi Variabel SWB Dimensi Afektif	41
Tabel 4.10 Hasil Kategorisasi Variabel SWB Dimensi Afektif	41
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis SR dan SWB Dimensi Kognitif	45
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis SR dan SWB Dimensi Afektif.....	45
Tabel 4.14 Pedoman Interpretasi Korelasi	46

Tabel 4.15 Korelasi Antar Dimensi.....	46
Tabel 4.16 Hasil Uji Student’s untuk Variabel SR	47
Tabel 4.17 Hasil Uji Student’s untuk Variabel SWB Dimensi Kognitif	47
Tabel 4.18 Hasil Uji Student’s untuk Variabel SWB Dimensi Afektif	48
Tabel 4.19 Hasil Uji Kruskal Wallis untuk Variabel SR	48
Tabel 4.20 Hasil Uji Kruskal Wallis untuk Variabel SWB Dimensi Kognitif	48
Tabel 4.21 Hasil Uji Kruskal Wallis untuk Variabel SWB Dimensi Afektif	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	23
Gambar 4.1 Histogram Variabel <i>SR</i>	42
Gambar 4.2 Histogram Variabel <i>SWB</i>	43
Gambar 4.3 Grafik <i>Scatter Plot</i> Variabel <i>SR</i> dan <i>SWB</i>	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	61
Lampiran 2 Pengantar Kuesioner Penelitian.....	62
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	63
Lampiran 4 Uji <i>G Power</i> 3.1.9.4.....	84
Lampiran 5 Tabel <i>Filter</i> Sampel.....	85
Lampiran 6 Biodata Peneliti	93

