

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self Regulation* dan *Subjective Well-Being* pada dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Subjek yang diteliti adalah dewasa awal berdomisili di DKI Jakarta yang dinyatakan mengalami *QLC* tinggi yang diukur dengan skala *Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz* yang dikembangkan oleh Hassler (2009) berjumlah 226 sampel. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *SRQ* (*Self Regulation Questionnaire*) yang disusun oleh Miller & Brown (1991) untuk mengukur variabel *Self Regulation*, skala *SWLS* (*Satisfaction with Life Scale*) yang disusun oleh Diener et al. (1984) untuk mengukur dimensi kognitif dari *Subjective Well-Being* dan skala *PANAS* (*Positive Affect and Negative Affect Scales*) yang disusun oleh Watson et al. (1988) untuk mengukur dimensi afektif dari *Subjective Well-Being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self Regulation* berkorelasi dengan *Subjective Well-Being* pada dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Tingkat korelasi antara *Self Regulation* dan *Subjective Well-Being* dimensi kognitif berada pada tingkat hubungan yang bernilai positif dan rendah. Sementara tingkat korelasi antara *Self Regulation* dan *Subjective Well-Being* dimensi afektif berada pada tingkat hubungan yang bernilai positif dan sedang.

Kata kunci: *Self Regulation*, *Subjective Well-Being*, Dewasa Awal, *Quarter Life Crisis*.

ABSTRACT

This research aimed to determine the relationship between Self Regulation and Subjective Well-Being in early adults experiencing a Quarter Life Crisis. The subjects studied were early adults domiciled in DKI Jakarta who were declared to have high QLC as measured by the Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz scale developed by Hassler (2009) totaling 226 samples. The analysis technique used in this research is correlational analysis with a sampling technique using purposive sampling technique. The measuring instruments used are the SRQ (Self Regulation Questionnaire) scale compiled by Miller & Brown (1991) to measure the Self Regulation variable, the SWLS (Satisfaction with Life Scale) scale compiled by Diener et al. (1984) to measure the cognitive dimensions of Subjective Well-Being and the PANAS scale (Positive Affect and Negative Affect Scales) compiled by Watson et al. (1988) to measure the affective dimension of Subjective Well-Being. The research resulted show that Self Regulation is correlated with Subjective Well-Being in early adults experiencing a Quarter Life Crisis. The level of correlation between Self Regulation and Subjective Well-Being cognitive dimensions is at a positive and low relationship level. Meanwhile, the level of correlation between Self Regulation and Subjective Well-Being affective dimensions is at a positive and moderate relationship level.

Keywords: *Self Regulation, Subjective Well-Being, Early Adulthood, Quarter Life Crisis.*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA