

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DAN SPIRITUALITAS
DENGAN *QUARTERLIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL**

TESIS

Oleh :

ELLAYS MARRETA VIA CAESA HARIYADI

19.E2.0010



PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

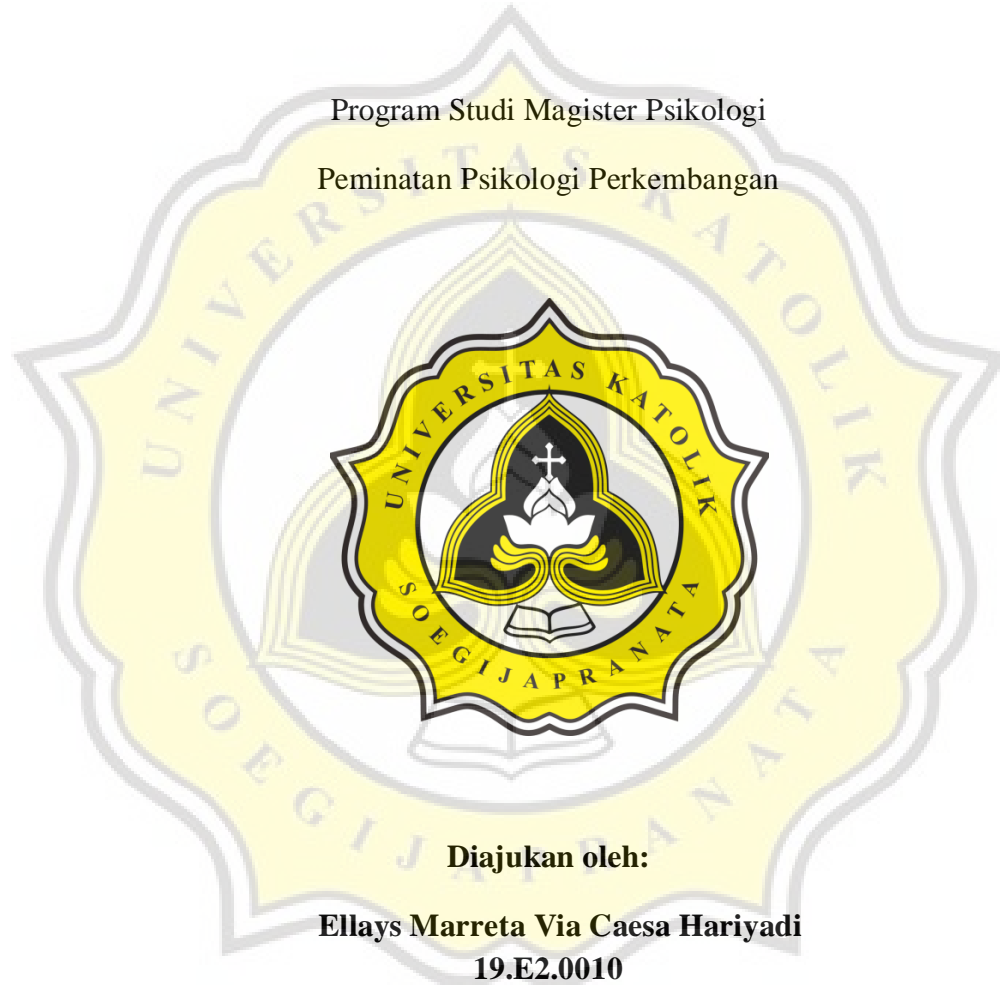
2022

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DAN SPIRITUALITAS
DENGAN *QUARTERLIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Psikologi

Program Studi Magister Psikologi

Peminatan Psikologi Perkembangan



Diajukan oleh:

**Ellays Marreta Via Caesa Hariyadi
19.E2.0010**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat pula karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam penulisan ini yang kemudian disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 8 Juli 2022

Yang menyatakan,



Ellays Marreta Via Caesa Hariyadi

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING DAN SPIRITUALITAS DENGAN
QUARTERLIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL**

Ellays Marreta Via Caesa Hariyadi

19.E2.0010

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Psikologi pada tanggal:

8 Juli 2022

Semarang, 8 Juli 2022

Ketua Program Studi,

Dr. A. Rachmad Djati Winarno, M.S.

Penguji:

1. Dr. A. Rachmad Djati Winarno, M.S.

2. Dr. Endang Widyorini, M.S.

3. Dra. M. Yang Roswita, M.Si.

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING DAN SPIRITUALITAS DENGAN
QUARTERLIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL**

Ellays Marreta Via Caesa Hariyadi

19.E2.0010

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Psikologi pada tanggal:

8 Juli 2022

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dr. Christin Wibhowo, M.Si.

Dra. Emiliana Primastuti, M.Si.

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ellays Marreta Via Caesa Hariyadi

NIM : 19.E2.0010

Progni/ Konsentrasi : Magister Sains Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Tesis

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak bebas royalti nonesklusif atas karya ilmiah yang berjudul “HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DAN SPIRITUALITAS DENGAN *QUARTERLIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL”. Dengan hak bebas royalti nonesklusif ini Univeritas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan selama mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 8 Juli 2022

Yang menyatakan,



Ellays Marreta Via Caesa Hariyadi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada teman-teman partisipan dan pembaca yang sedang mengalami *quarterlife crisis*. Tidak lupa juga penulis mempersembahkan karya ini kepada kedua orang tua penulis, yang telah memberikan dukungan penuh.

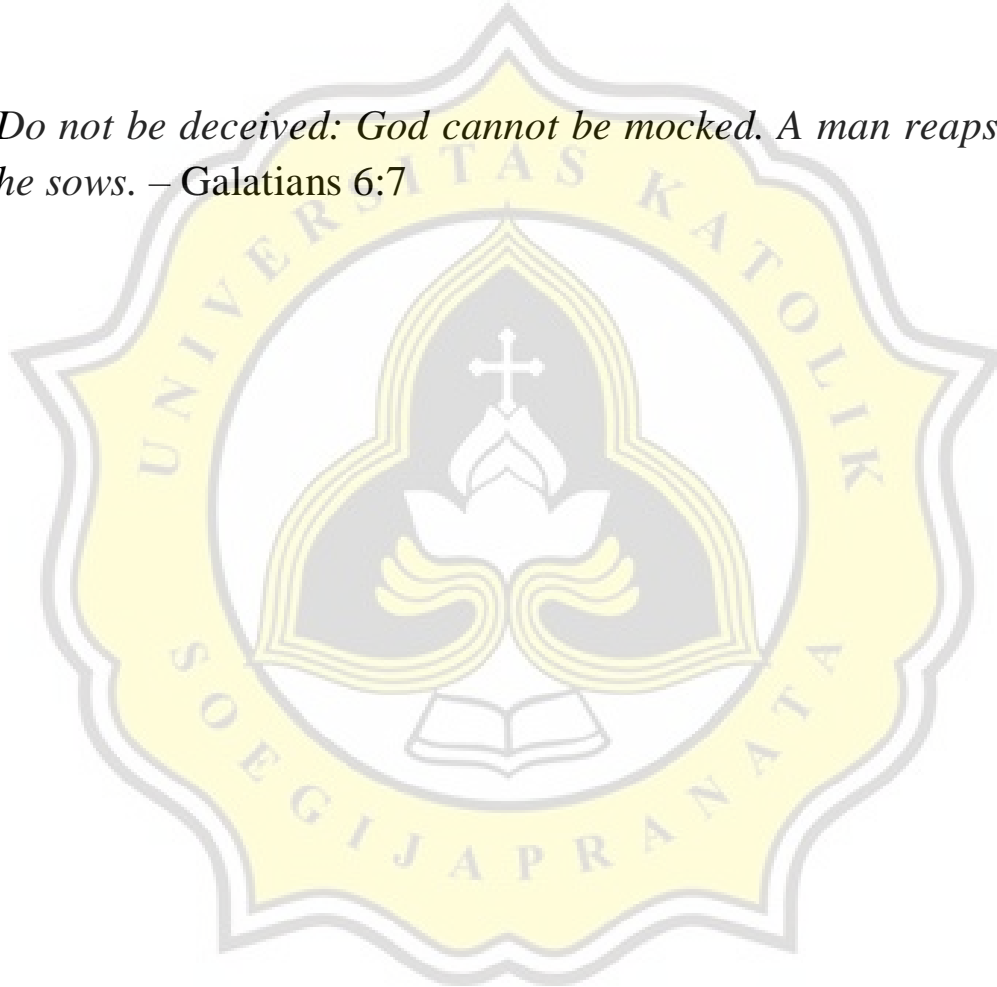


MOTTO

You have power over your mind, not outside events.

Realize this, and you will find strength.— Marcus Aurelius

Do not be deceived: God cannot be mocked. A man reaps what he sows. – Galatians 6:7



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasihnya yang melimpah penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Hubungan *Psychological Well Being* dan Spiritualitas dengan *Quarterlife Crisis* pada Dewasa Awal”. Dalam menyelesaikan tesis ini, penulis menyadari bahwa selesainya tesis ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, semangat, dan bimbingan dari beberapa pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus yang selalu ada hadir dan menuntun penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
2. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Dr. Christin Wibhowo S.Psi. M.Si. dan Dra. Emiliana Primastuti M.Si. selaku dosen pembimbing yang penuh kesabaran dan perhatian membimbing penulis. Terima kasih atas waktu, tenaga, pikiran dan bimbingan yang diberikan untuk penulis selama pembuatan tesis ini.
4. Dr. A. Rachmad Djati Winarno, M.S. selaku ketua program studi yang tidak putus memberikan dukungan, bimbingan dan arahan selama penulis berdinamika di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama penulis menjalankan pendidikan.
6. Mbak Erlin dan seluruh staf TU Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu penulis dalam mengurus administrasi selama menjalani perkuliahan.
7. Kepada keluarga penulis, kedua orang tua, Bapak dan Ibu Hariyadi serta mas Deo yang selama ini mendukung dan mendoakan penulis hingga dapat menyelesaikan studi.

8. Teman-teman angkatan 2019 Magister Psikologi Sains yang telah berdinamika dan saling memberi dukungan satu sama lain.
9. Partisipan penelitian yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu penulis dalam proses pengambilan data.
10. Teman-teman dan sahabat penulis yang selalu mendukung dan mendoakan.
11. Seluruh pihak yang terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Akhir kata, penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat untuk masyarakat dan memberikan sumbangan dalam keilmuan psikologi khususnya psikologi perkembangan.

Semarang, 8 Juli 2022

Penulis,



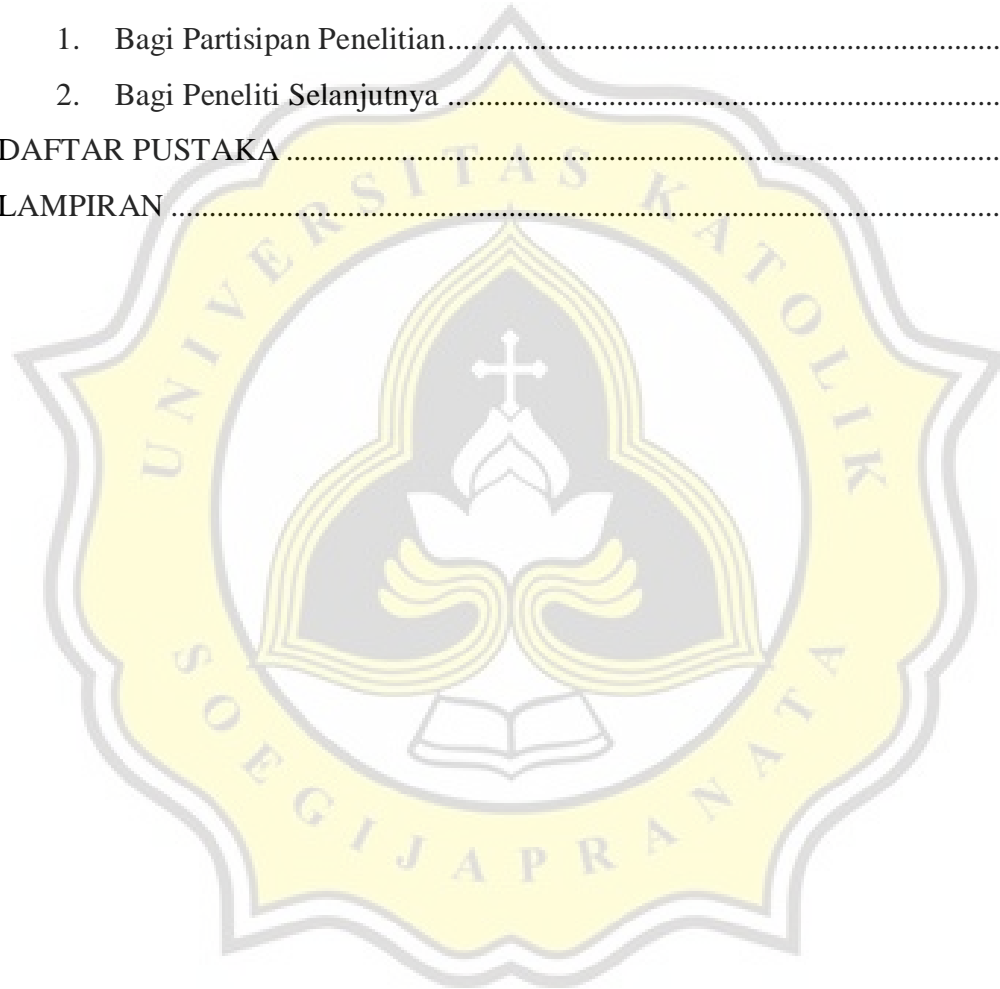
Ellays Marreta Via Caesa Hariyadi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. <i>Quarterlife Crisis</i> pada Dewasa Awal.....	8
1. Pengertian <i>Quarterlife Crisis</i> pada Dewasa Awal	8
2. Aspek-aspek <i>Quarterlife Crisis</i>	9
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Quarterlife Crisis</i>	14
B. <i>Psychological Well Being</i>	20
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	20
2. Aspek-aspek <i>Psychological Well Being</i>	21
C. Spiritualitas	25
1. Pengertian Spiritualitas.....	25
2. Aspek-aspek Spiritualitas	26

D. Dinamika Hubungan <i>Psychological Well Being</i> dan Spiritualitas dengan <i>Quarterlife Crisis</i>	33
E. Hipotesis Penelitian	38
a. Hipotesis Mayor	38
b. Hipotesis Minor.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel.....	39
a. <i>Quarterlife Crisis</i> Pada Dewasa Awal.....	39
b. <i>Psychological Well Being</i>	40
c. Spiritualitas.....	40
B. Desain Penelitian	40
C. Partisipan Penelitian	41
D. Instrumen Penelitian	42
1. Skala <i>Quarterlife Crisis</i> Pada Dewasa Awal	42
2. Skala <i>Psychological Well Being</i>	43
3. Skala Spiritualitas	44
E. Metode Analisis Data	48
BAB IV PERSIAPAN DAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN.....	49
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	49
B. Persiapan Pengumpulan Data.....	50
1. Penyusunan Alat Ukur.....	50
2. Penyusunan <i>Google Form</i>	53
3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur	54
4. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	54
C. Pengumpulan Data Penelitian	57
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian	59
1. Uji Asumsi.....	59
2. Uji Hipotesis.....	60

3. Kategorisasi Taraf Variabel.....	61
B. Pembahasan.....	64
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
1. Bagi Partisipan Penelitian.....	75
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	86



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala QLC	43
Tabel 2. Blueprint Skala PWB	44
Tabel 3. Blueprint Skala Spiritualitas	46
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala QLC	51
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala PWB	52
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Spiritualitas	53
Tabel 7. Validitas Skala QLC	55
Tabel 8. Validitas Skala PWB	56
Tabel 9. Validitas Skala Spiritualitas	57
Tabel 10. Hasil Uji Linearitas	60
Tabel 11. Data Empirik dan Hipotetik Variabel	61
Tabel 12. Kategorisasi Skor QLC	62
Tabel 13. Kategorisasi Skor PWB	63
Tabel 14. Kategorisasi Spiritualitas	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran.....	86
Lampiran A Skala Penelitian.....	87
A.1 Skala QLC.....	88
A.2 Skala PWB.....	89
A.3 Skala Spiritualitas.....	90
Lampiran B Data Try Out.....	93
B.1 Data Try Out QLC.....	94
B.2 Data Try Out PWB.....	97
B.3 Data Try Out Spiritualitas.....	100
Lampiran C Uji Validitas dan Reliabilitas.....	103
C.1 Skala QLC.....	104
C.2 Skala PWB.....	106
C.3 Skala Spiritualitas.....	109
Lampiran D Data Valid.....	111
D.1 Data QLC.....	112
D.2 Data PWB.....	118
D.3 Data Spiritualitas.....	124
Lampiran E Uji Asumsi.....	130
E.1 Uji Normalitas.....	131
E.2 Uji Linearitas.....	132
Lampiran F Uji Hipotesis.....	133

Lampiran G Analisis Tambahan 136

Lampiran H Hasil Plagiasi..... 139



Hubungan *Psychological Well Being* dan Spiritualitas dengan *Quarterlife Crisis* pada Dewasa Awal

Ellays Marreta Via Caesa Hariyadi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *psychological well being* dan spiritualitas dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal. Terdapat tiga hipotesis, yaitu: 1) Terdapat hubungan antara *psychological well being* dan spiritualitas dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal. 2) Terdapat hubungan negatif antara *psychological well being* dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal, 3) Terdapat hubungan negatif antara spiritualitas dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal. Partisipan penelitian adalah laki-laki dan perempuan berusia 20-29 tahun, bertempat tinggal di Semarang, dan sudah menyelesaikan S1, menggunakan teknik *incidental sampling* dengan jumlah sampel 153 orang. Data penelitian diambil menggunakan skala *quarterlife crisis*, skala *psychological well being*, dan *daily spiritual experience scale*. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linier ganda. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semua hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci: *quarterlife crisis*, *psychological well being*, spiritualitas

Relationship between Psychological Well Being and Spirituality with Quarterlife Crisis in Young Adult

Ellays Marreta Via Caesa Hariyadi

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between psychological well being and spirituality with quarterlife crisis in young adult. There are three hypotheses in this study: 1) There is a relationship between psychological well being and spirituality with quarterlife crisis in young adult, 2) There is a negative relationship between psychological well being and quarterlife crisis in young adult, 3) There is a negative relationship between spirituality and quarterlife crisis in young adult. Participants in this study were male and female aged 20-29 years, residing in Semarang and have completed bachelor degree, using incidental sampling technique with a sample of 153 people. The research data were taken using quarterlife crisis scale, psychological well being scale, and daily spiritual experience scale. Data were analyzed using multiple linear regression analysis. From the results of these studies it can be concluded that the hypotheses in this study were accepted.

Keywords: quarterlife crisis, psychological well being, spirituality