



## **SKRIPSI**


### **Judul:**

Hubungan Quarter Life Crisis dan Quality  
of Life Pada Dewasa Muda dengan  
Mediator Self-Efficacy

### **Disusun oleh:**

JENIFER  
NIM. 705190011

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
2023

 <p><b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI</p>	<p>FR-FP-04-06/R0</p>	<p>HAL. 1/1</p>
<p>05 NOVEMBER 2023</p>	<p><b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH</b></p>	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Jenifer

NIM : 705190011

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

**Hubungan *Quarter Life Crisis* Dan *Quality Of Life* Pada Dewasa Muda Dengan Mediator *Self-Efficacy***

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan **penuh** kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 5 Januari 2023

Yang Memberikan Pernyataan



**Jenifer**

 <b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	<b>FR-FP-04-07/R0</b>	HAL. 1/1
	<b>SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH</b>	
<b>05 NOVEMBER 2010</b>		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Jenifer**

N I M : **705190011**

Alamat : **Jalan Indraloka 1 GG-1 No. 42, Wijaya Kusuma, Jakarta Barat, 11460**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

**Hubungan *Quarter Life Crisis* Dan *Quality of Life* Pada Dewasa Muda Dengan Mediator *Self-Efficacy***

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 18 Januari 2023



Yang Membuat Pernyataan

**Jenifer**

## Pengesahan

Nama : JENIFER  
NIM : 705190011  
Program Studi : PSIKOLOGI  
Judul Skripsi : Hubungan Quarter Life Crisis dan Quality of Life Pada Dewasa Muda dengan Mediator Self-Efficacy  
Title : Relationship Between Quarter Life Crisis and Quality of Life Young Adulthood with Self-Efficacy as Mediator

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi PSIKOLOGI Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tanggal 17-Januari-2023.

### Tim Penguji:

1. RAJA OLOAN TUMANGGOR, S.Ag., Dr.
2. MONIKA, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. PAMELA HENDRA HENG, S.Pd,M.P.H.,M.A.,Ph.D.

Yang bersangkutan dinyatakan: **LULUS.**

Pembimbing:  
PAMELA HENDRA HENG,  
S.Pd,M.P.H.,M.A.,Ph.D.  
NIK/NIP: 10710008



---

Jakarta, 17-Januari-2023

Ketua Program Studi



ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog

## ABSTRAK

Jenifer (705190011)

**Hubungan Quarter Life Crisis dan Quality of Life pada Dewasa Muda dengan Mediator Self-Efficacy; Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-ix; 53 Halaman, P1-P6, L1-L18)**

*Quarter life crisis* dialami oleh dewasa muda dengan adanya perasaan khawatir dan ketidakpastian atas masa depannya. Tekanan dari krisis ini membuat seseorang memilih untuk mengisolasi dirinya sehingga dapat menurunkan *quality of life*. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan *self-efficacy* sebagai mediator dimana *self-efficacy* adalah seorang individu yang memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri untuk melakukan sesuatu tindakan agar dapat mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dan *quality of life* pada dewasa muda dengan mediator *self-efficacy*. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner di media sosial dengan jumlah partisipan laki-laki sebanyak 54 dan perempuan sebanyak 87 dewasa muda. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik *sampling* yaitu *non-probability sampling* dan teknik *purposive sampling*. Terdapat alat ukur yang digunakan untuk mengukur ketiga variabel yaitu *Quarter Life Crisis Quiz*, *WHOQOL-Bref*, dan *Self-Efficacy Scale*. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *quarter life crisis* dan *quality of life*. Kemudian *quarter life crisis* dan *self-efficacy* memiliki hubungan signifikan secara negatif. Selanjutnya pada korelasi antara *self-efficacy* dengan *quality of life* didapatkan terdapat hubungan yang positif. Selain itu, hasil uji regresi antara *quarter life crisis* dengan *quality of life* diperoleh pengaruh sebesar 13.5%. Sedangkan pengaruh *quarter life crisis* terhadap *quality of life* melalui *self-efficacy* sebagai mediator menjadi meningkat yaitu 21.4%.

Kata kunci: *quarter life crisis*, *quality of life*, *self-efficacy*, dewasa muda