

**HUBUNGAN *SELF ACCEPTANCE* DENGAN *QUARTER LIFE*
CRISIS PADA MAHASISWA DI KOTA MEDAN**

SKRIPSI

Oleh:

Ruth Agustina Marpaung

20900033



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

MEDAN

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

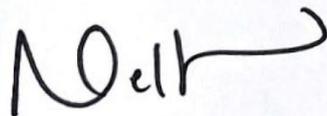
Ruth Agustina Marpaung

20900033

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk
Diuji Dalam Sidang Meja Hijau

Medan, 29 Agustus 2024

Komisi Pembimbing



Dr. Nenny Ika Putri Simarmata., M.Psi, Psikolog

Dosen Pembimbing I



Asina C. Rosito, S.Psi., M.Sc

Dosen Pembimbing II

HUBUNGAN *SELF ACCEPTANCE* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA DI KOTA MEDAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan
Diterima Untuk Memenuhi Sebahagian Dan
Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal :

29 Agustus 2024

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

DEKAN,



Dr. Nenny Ika Putri Simarmata., M.Psi, Psikolog

DEWAN PENGUJI

1. Dr Karina M. Brahmana., M.Psi, Psikolog
2. Hotpascaman Simbolon., M.Psi, Psikolog

TANDA TANGAN



HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : HUBUNGAN *SELF ACCEPTANCE* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA DI KOTA MEDAN

Nama : RUTH AGUSTINA MARPAUNG

NPM : 20900033

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

MENYETUJUI
KOMISI PEMBIMBING

Dr. Nenny Ika Putri Simarmata., M.Psi, Psikolog

Dosen Pembimbing I

Asina C. Rosito, S.Psi., M.Sc

Dosen Pembimbing II

MENGETAHUI

DEKAN,

Dr. Nenny Ika Putri Simarmata., M.Psi, Psikolog

Tanggal Lulus : 29 Agustus 2024

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

“Seluruh tulisan didalam skripsi adalah asli dan bukan plagiat dan hasil karya milik orang lain. Penulis bersedia melepaskan gelar kesarjanaannya (S.Psi) jika dikemudian hari ditemukan melakukan tindakan plagiat.

Seluruh skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis”.

Penulis,

Ruth Agustina Marpaung

LEMBAR PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas HKBP Nommensen:

Nama : Ruth Agustina Marpaung

NPM : 20900033

Menyerahkan karya ilmiah saya kepada UPT Perpustakaan Universitas HKBP Nommensen yang berjudul :

Hubungan *Self Acceptance* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Di Kota Medan.

Dengan demikian saya memberikan hak kepada UPT Perpustakaan Universitas HKBP Nommensen untuk menyimpan, mengelola dalam pangkalan data (*database*), mengalih media, mendistribusikan, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain, untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya, maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di Medan

Pada tanggal : 29 Agustus 2024

Yang menyatakan



Ruth Agustina Marpaung

HUBUNGAN *SELF ACCEPTANCE* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA DI KOTA MEDAN

ABSTRAK

Fenomena krisis emosional yang terjadi ketika seseorang berada pada proses *emerging adulthood* atau sering dikenal sebagai *quarter life crisis*, dalam penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa mengalami kecemasan kehidupan dimasa depan, kurang percaya diri dengan kemampuannya, mendapatkan tekanan dari lingkungan ataupun orang tua, sehingga ditemukan bahwa *quarter life crisis* ini memberikan rasa khawatir, takut atas apa yang akan terjadi kedepannya dan membandingkan kehidupan diri sendiri dengan orang lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self acceptance* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di kota Medan. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di kota Medan yang berusia 18 sampai 25 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 143 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yang menggunakan teknik *purposive sampling*, metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi berupa skala likert yaitu skala *self acceptance* dan skala *quarter life crisis*. Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan hasil perhitungan menunjukkan nilai signifikansi antara skala *self acceptance* dan *quarter life crisis* diperoleh sebesar $r = -.615$ dengan taraf signifikansi $p 0,000 < 0,05$ hasil ini berarti terdapat hubungan signifikansi dan bersifat negatif antara variabel *self acceptance* dan *quarter life crisis*, dengan demikian hipotesis penelitian diterima. Pada hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self acceptance* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah pula *quarter life crisis*, dan sebaliknya jika semakin rendah *self acceptance* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi pula *quarter life crisis*.

Kata Kunci : *Self Acceptance, Quarter Life Crisis, Mahasiswa*

RINGKASAN SKRIPSI

Hubungan Self Acceptance Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Di Kota Medan

Ruth Agustina Marpaung¹ , Dr. Nenny Ika Putri Simarmata.,M.Psi²

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan

ruth.marpaung@student.uhn.ac.id¹,

nennysimarmata@uhn.ac.id²

Pendahuluan

Perkembangan manusia terjadi melalui berbagai tahap, mulai dari bayi hingga masa dewasa dan tua, mencakup perubahan fisik dan psikologis (Riza, 2023). Pada setiap tahap perkembangan, individu menghadapi tugas dan tanggung jawab baru (Santrock, 2019). Fase menuju dewasa awal merupakan fase penting dalam pencarian jati diri, dimana individu mulai hidup mandiri dari orang tua dan mengembangkan sistem nilai (Papalia & Feldman, 2014). Namun, fase ini juga bisa menimbulkan kecemasan dan tekanan (Nash & Murray, 2010). Rentang usia mahasiswa biasanya antara 18-25 tahun yang dimana masa tersebut masuk kategori masa dewasa awal (Afnan *et al.*, 2020). Menurut Kail & Cavanaugh (2019) masa dewasa awal adalah waktu yang tepat untuk memikirkan tentang hidup seperti apa yang diinginkan, namun adanya tekanan yang hadir pada lingkungan sekitar, membuat individu kehilangan jati diri atau identitas dirinya yang tidak tahu ke arah mana akan berjalan, merasa cemas atas pilihannya serta kebingungan cara untuk memutuskan mana pilihan yang di anggap benar, dan cenderung membuat stres.

Salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal adalah penyesuaian diri dengan pola-pola kehidupan dan harapan sosial yang baru (Putri A. F., 2019). Individu dengan usia dewasa cenderung dianggap sudah mampu hidup secara mandiri, baik itu dalam pendidikan, karir, asmara, dan menentukan masa depan. Hal ini secara tidak langsung membuat individu mulai merasakan adanya tegangan atau tekanan dari lingkungan sekitar (Karpika & Segel, 2021). Pada periode perkembangan inilah individu dewasa awal rentan mengalami *quarter life crisis* karena pada masa ini individu mulai dihadapkan dengan banyak tuntutan permasalahan terkait dengan tugas akademik, pekerjaan dan karir, hingga relasi interpersonal (Azzahra, S. P., *et al*, 2023). Mahasiswa merupakan individu yang termasuk terkena dampak *quarter life crisis* karena sedang dalam fase dewasa awal (Huwaina & Khoironi, 2021). Pengertian mahasiswa pada fase dewasa awal yaitu ketika individu mulai berani mempertanyakan dan melakukan kehidupannya sendiri baik itu dalam

keuangannya, lingkungan sosial dan keluarga, serta masalah intelektualitasnya (Asiyah, 2013).

Mahasiswa dapat dikatakan memiliki tingkat kecerdasan dan intelektualitas yang tinggi dalam berpikir dan dapat merencanakan suatu tindakan dengan cepat dan tepat sebagai salah satu ciri yang melekat dalam diri mahasiswa, dua hal tersebut merupakan prinsip yang saling melengkapi (Huwaina & Khoironi, 2021). Pada tahap ini seseorang sedang dalam proses memantapkan pendirian hidup, hal tersebut sama seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah, maupun dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi, yang memungkinkan adanya perubahan dan stres dalam setiap proses transisi. Transisi ini mencakup satu struktur akademis yang lebih besar dan tidak bersifat personal, seperti interaksi sosial dengan kelompok seumuran dari berbagai daerah yang beragam, peningkatan fokus pada prestasi dan penilaiannya (Santrock, 2002). Mahasiswa yang sedang dalam fase ini memiliki kecenderungan labil dan mempunyai emosi yang tidak stabil. Pada fase ini mahasiswa belum mempunyai banyak pengalaman tentang kehidupan yang terkadang membuat orang lain mudah tersinggung dan emosi yang juga menyebabkan ketidaktahuan mengenai dirinya sendiri atau krisis identitas (Robins & Wilner, 2001).

Krisis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai desakan dan ekspektasi kehidupan yang dihadapi. Umumnya penyebab utama krisis tersebut adalah karena adanya pengharapan yang berlebih atau ekspektasi yang tinggi dari orang tua terhadap masa depan anaknya yang berujung pada tuntutan atas pengharapan tersebut (Arnett, 2004). Noor (2018) mengatakan bahwa individu yang berada dalam krisis ini akan merasa hilangnya motivasi hidup, merasa dirinya gagal, hilangnya rasa percaya diri serta makna hidup, sampai dengan memisahkan diri dari lingkungannya. *Quarter life Crisis* merupakan perasaan yang muncul pada individu yang dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, urusan karier, relasi dan kehidupan sosial (Afnan et al., 2020). Menurut Rulinsantica, A. S., *et al* adanya tekanan yang hadir pada lingkungan sekitar, membuat individu merasakan kehilangan jati dirinya, yang tidak tau ke arah mana akan berjalan, merasa cemas atas pilihannya sendiri, kekhawatiran yang membuat individu tidak dapat fokus pada dirinya sendiri, tidak adanya motivasi dalam membangun masa depan hingga merasa tidak yakin dan sensitive terhadap lingkungan sekitar.

Dalam penelitian (Vasquez, 2015) menyatakan bahwa individu pada masa dewasa awal sebenarnya mudah mengalami *quarter life crisis* yang dapat diakibatkan oleh tekanan pekerjaan, hubungan interpersonal, serta berbagai harapan untuk menjadi orang yang mapan dan sukses. Lebih lanjut menurut Robinson (2018), krisis yang dialami oleh individu merupakan akibat dari kurangnya *self acceptance* individu serta kurang mampu mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya dalam mengupayakan pengembangan diri. Selain itu beban akademis mahasiswa menyebabkan seseorang mengalami *quarter life crisis* seperti skripsi belum selesai dikerjakan, tuntutan dari orang tua untuk segera menyelesaikan studi serta kebimbangan lainnya seperti

bingung menentukan tujuan hidupnya setelah masa perkuliahannya berakhir (Mutiara, 2018). Bagi sebagian individu, masa *quarter life crisis* tidak harus menjadi sebuah krisis, melainkan menjadi masa yang menyenangkan karena ada kesempatan untuk mencoba segala kemungkinan guna memperoleh makna hidup yang lebih mendalam. Namun, beberapa individu lainnya ada yang menjalani *quarter life crisis* dengan perasaan panik, penuh tekanan, *insecure* dan tidak bermakna (Nash dan Murray, 2010). Sejalan dengan penelitian (Achmad, 2023) menyatakan bahwa penerimaan diri yang positif sangat penting dalam pembentukan identitas individu dan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki *self acceptance* yang baik akan mampu menghadapi situasi ini, begitu juga sebaliknya, jika individu tidak memiliki penerimaan diri yang baik atau tidak bisa menerima keadaan yang dialaminya justru akan membuat individu tersebut terjebak dalam *quarter life crisis* ini (Ginting, P & Argasiam, B., 2022).

Hurlock (2013) mengemukakan bahwa *self acceptance* merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga bila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu akan mampu berfikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman. Individu yang memiliki penerimaan diri akan bertoleransi terhadap kondisi yang menekan atau menjengkelkan dan dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya tanpa merasakan kesedihan ataupun kemarahan (Hjelle & Zieger, 2012). *Self acceptance* adalah adanya sikap dalam melakukan penilaian diri dan keadaannya secara objektif, baik berupa kelebihan maupun kekurangan seputar diri sendiri (Machdan, 2012).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri dan Fatmawati (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis*, jadi dapat dikatakan bahwa ketika penerimaan diri mahasiswa tinggi maka *quarter life crisis* mahasiswa rendah, dan sebaliknya. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Ginting dan Argasiam (2022), menunjukkan hasil penelitian bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self acceptance* dengan *quarter life crisis* pada warga yang indekos di Kelurahan Pandansari sehingga hipotesis diterima. Artinya semakin rendah *self acceptance* yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada warga yang indekos. Survei lainnya kepada responden rentang usia 18-25 tahun yang dilakukan GenSINDO menunjukkan terdapat 95% responden mahasiswa diperguruan tinggi mencemaskan 5 hal seperti karir, jodoh, pendidikan, persaingan global, dan kesehatan (Nurdifa, 2020). Beberapa jurnal penelitian ilmiah juga sudah membahasnya, bahkan LinkedIn (2017), menunjukkan bahwa 75% orang berusia 25 sampai 33 tahun di dunia mengaku pernah mengalami *quarter life crisis*. Menurut Mindbodygreen.com (2019) sebanyak 6 dari 10 milenial dilaporkan mengalami *quarter life crisis*. The Guardian (2019) melakukan riset yang didapatkan bahwa 86% milenial mengalami *quarter life crisis* yang mana individu tersebut akan merasakan *insecure*, kecewa, kesepian, sampai depresi.

Metode

Pada penelitian ini terdapat variabel bebas yaitu *self acceptance* dan variabel terikat yaitu *quarter life crisis*, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan salah satu teknik *non probability* sampling yaitu *purposive sampling*. Adapun kriteria populasi dalam penelitian ini adalah berusia 18-25 tahun, mahasiswa aktif di kota medan dan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dalam menentukan sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan *G Power* dengan *effect size* yang didapatkan dari penelitian sebelumnya sebesar 0,267 sebesar 0,267 *alpha error probability* sebesar 0,05 dan power sebesar 0,95. Sehingga menghasilkan sampel sebanyak 143 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data yaitu berupa skala psikologi. Skala yang digunakan peneliti dalam pengumpulan datanya adalah dengan skala *likert*. Pengukuran skala pada variabel *self acceptance* dirancang sendiri oleh peneliti yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari teori Shereer (1949) yaitu kepercayaan terhadap kemampuan diri, menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, memiliki pendirian, menerima sifat kemanusiaan, bertanggungjawab, orientasi keluar diri, menyadari keterbatasan. Sedangkan pada variabel *quarter life crisis* dirancang sendiri oleh peneliti dan dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari teori Robbins & Wilner (2001) yaitu kebimbangan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap relasi interpersonal. Setelah data penelitian terkumpul maka langkah selanjutnya adalah analisis dengan dilakukan secara kuantitatif.

Tahap analisis dalam penelitian ini adalah melakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian kedua variabel terdistribusi secara normal atau tidak, lalu uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Uji One Sample Kolmogorov Smirnov, apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan linear, yang dalam hal ini kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$. Kemudian untuk uji hipotesa dilakukan dengan teknik uji korelasi *Pearson Product Moment* yang bertujuan untuk mengukur keeratan hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat. Hipotesis diterima jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan jika signifikansi $> 0,05$ maka H_a diterima.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self acceptance* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di kota Medan. Dengan menggunakan program SPSS versi 20.0 *for windows* untuk mengungkap hasil dari hipotesis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara *self acceptance* dengan *quarter life crisis*. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self acceptance* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah pula *quarter life crisis*, dan sebaliknya jika semakin rendah *self acceptance* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi pula *quarter life crisis*.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Fatmawati (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self acceptance* dengan *quarter life crisis*, jadi dapat dikatakan bahwa ketika penerimaan diri mahasiswa tinggi maka *quarter life crisis* mahasiswa rendah, dan sebaliknya. Dapat dinyatakan bahwa *self acceptance* memiliki hubungan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa, yang artinya mahasiswa memiliki *quarter life crisis* yang rendah ternyata disebabkan oleh penerimaan dirinya yang tinggi. Dengan adanya *self acceptance* individu dapat lepas dari masa *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan pendapat Ellis, yang mengatakan bahwa *self acceptance* dapat membebaskan individu dari kecemasan, depresi, dan menuntun individu menjelajahi hal baru yang membawa individu menikmati hidup dalam kebahagiaan yang besar (Bernard, 2013).

Dari hasil kategorisasi variabel *self acceptance* berdasarkan hasil penelitian dengan 143 responden diketahui bahwa variabel *self acceptance* berada pada kategorisasi sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa banyak mahasiswa memiliki tingkat *self acceptance* yang cukup baik, tetapi masih ada kesempatan untuk perbaikan. *Self acceptance* yang sedang dapat menunjukkan bahwa individu mampu mengenali kelebihan dan kekurangan mereka, tetapi mungkin masih mengalami kesulitan untuk sepenuhnya menerima diri mereka atau menghadapi suatu kritik. Berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh responden perempuan dengan kategorisasi sedang, hal ini dapat menunjukkan bahwa masih ada tantangan dalam mencapai *self acceptance* yang dapat dilihat dari beberapa faktor seperti tekanan sosial, standar kecantikan, dan ekspektasi gender yang dapat mempengaruhi bagaimana perempuan menilai diri mereka sendiri. Dengan demikian, meskipun perempuan mendominasi dalam kategori sedang, hal ini mencerminkan kompleksitas pengalaman mereka dan tantangan yang masih ada dalam mencapai penerimaan diri yang lebih tinggi.

Quarter life crisis merupakan suatu kondisi individu mengalami krisis seperti mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam kehidupan yang dijalani, merasa cemas terhadap masa depan, tertekan akan tuntutan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Robbins & Wilner, 2001). Dari hasil kategorisasi variabel *quarter life crisis* berdasarkan hasil penelitian dengan 143 responden diketahui bahwa variabel *quarter life crisis*

berada pada kategorisasi sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini mengalami tantangan dan kebingungan dari fase ini seperti ketidakpastian tentang masa depan, menunjukkan rasa kurang percaya diri dalam menghadapi masa depan, dan bimbang dalam mengambil keputusan, tetapi tidak sampai pada tingkat yang sangat tinggi. Dan hal ini termasuk dalam salah satu aspek *quarter life crisis* menurut Robins dan Wilner (2001) yaitu aspek kebimbangan. Sehingga hal ini dapat mencerminkan bahwa meskipun mereka menghadapi tekanan dan kekhawatiran, mereka masih dapat mengelola situasi tersebut tanpa merasa terjebak dalam situasi krisis yang parah.

Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan mengalami tingkat *quarter life crisis* dalam kategorisasi sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa banyak perempuan dalam penelitian ini menghadapi tantangan dan tekanan yang cukup signifikan dalam hidup mereka, tetapi tidak sampai pada tingkat yang sangat tinggi atau rendah. Kondisi ini mungkin mencerminkan berbagai faktor, seperti tekanan dari lingkungan sosial, harapan masyarakat, dan tantangan dalam mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Dengan demikian, kategorisasi sedang ini menunjukkan bahwa meskipun mereka tidak berada dalam kondisi krisis yang parah, mereka tetap menghadapi tantangan yang cukup berarti dalam fase kehidupan mereka. Noor (2018) mengatakan bahwa individu yang berada dalam krisis ini akan merasa hilangnya motivasi hidup, merasa dirinya gagal, hilangnya rasa percaya diri serta makna hidup, sampai dengan memisahkan diri dari lingkungannya. Dan mahasiswa yang sedang dalam fase ini mempunyai emosi yang tidak stabil, karena mahasiswa belum mempunyai banyak pengalaman tentang kehidupan yang terkadang membuat orang lain mudah tersinggung dan emosi yang juga menyebabkan ketidaktahuan mengenai dirinya sendiri (Robins dan Wilner, 2001).

Pada variabel *self acceptance* berdasarkan aspek dengan kategorisasi sedang mengarah ke tinggi terdapat pada aspek menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, hal ini berarti bahwa mahasiswa berada dalam lingkungan yang mendorong interaksi sosial dapat membantu mereka merasa lebih diterima dan dihargai, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan penerimaan diri mereka sehingga tidak ada perbedaan satu dengan yang lain karena mereka belajar untuk menghargai perbedaan dan kesamaan yang ada. Kemudian pada aspek memiliki pendirian berada pada kategorisasi sedang mengarah ke tinggi, hal ini berarti masa perkuliahan adalah periode penting bagi mahasiswa untuk membentuk dan pengembangan identitas mereka karena mereka sering kali mengeksplorasi berbagai aspek dalam diri mereka, termasuk nilai-nilai dan keyakinan. Sehingga proses ini dapat membantu mereka untuk lebih menerima diri sendiri dan mengembangkan pendirian yang kuat. Pada aspek menerima sifat kemanusiaan dalam variabel *self acceptance* berada dalam kategorisasi sedang mengarah ke tinggi, hal ini berarti mahasiswa sering terlibat dalam proses refleksi diri, baik melalui tugas akademis maupun terhadap pengalaman, karena ini dapat membantu mereka untuk lebih memahami dan menerima sifat kemanusiaan mereka, termasuk

kelebihan dan kekurangan, yang akan berperan pada peningkatan *self acceptance* individu.

Pada aspek tertekan dalam variabel *quarter life crisis* berada dalam kategorisasi sedang mengarah ke tinggi, hal ini berarti mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tekanan, baik dari akademik, pekerjaan, maupun harapan dari keluarga dan masyarakat. Tekanan ini dapat menyebabkan perasaan tertekan yang cukup signifikan, tetapi tidak selalu berada pada tingkat yang sangat tinggi. Kategorisasi sedang cenderung tinggi menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa merasakan tekanan, mereka mungkin masih dapat mengelola stres tersebut dengan cara yang baik, seperti mencari dukungan dari teman atau keluarga, atau menggunakan strategi coping yang efektif. Franyanti (2019) mengemukakan bahwa krisis yang dialami individu disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi, umumnya penyebab krisis yang utama adalah karena adanya tuntutan orangtua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang yang menyebabkan individu menjadi tertekan.

Pada aspek khawatir terhadap relasi interpersonal dalam variabel *quarter life crisis* berada dalam kategorisasi sedang mengarah ke tinggi, hal ini berarti subjek dalam penelitian ini sering mengalami perubahan dalam hubungan sosial, seperti perubahan dari hubungan di sekolah ke hubungan di lingkungan kerja atau pertemanan yang lebih dewasa, kekhawatiran tentang bagaimana membangun dan mempertahankan relasi interpersonal yang sehat dapat menjadi sumber stres. Kategorisasi sedang cenderung tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa mungkin merasa cemas tentang hubungan mereka, tetapi tidak sampai pada tingkat yang mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Mereka mungkin masih memiliki dukungan sosial yang cukup dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dalam hubungan. Menurut Musslifah (2019) seseorang yang sedang mengalami *quarter life crisis* biasanya akan mengalami kekhawatiran berlebih, depresi, bahkan frustrasi karena merasa terjebak dalam ketakutan hubungan interpersonalnya. Dengan demikian, kategorisasi ini mencerminkan bahwa mahasiswa mengalami tantangan yang wajar dalam menghadapi tekanan dan kekhawatiran dalam relasi interpersonal, tetapi mereka juga memiliki kapasitas untuk mengatasi dan beradaptasi dengan situasi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada tantangan, ada juga potensi untuk pertumbuhan dan pengembangan dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Perbedaan hasil yang didapat pada wawancara awal maupun latar belakang dan hasil analisa skala dikarenakan terjadinya respon bias. Respons bias merupakan respon pada alat ukur yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya dari responden, karena ketika responden memberikan respon yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya pada skala, maka akan berdampak pada hasil dari skala itu sendiri, ketika responden mengisi skala, mereka bukan hanya mencocokkan dengan apa yang ada dalam dirinya, tetapi akan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti ingin dianggap baik sehingga tidak sesuai dengan dirinya. Secara keseluruhan, kategorisasi sedang pada kedua variabel ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Medan

menghadapi tantangan yang wajar dalam fase kehidupan mereka, tetapi mereka juga memiliki potensi untuk berkembang dan meningkatkan *self acceptance* serta mengatasi krisis yang mereka alami.

Saran

1. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman bagi mahasiswa untuk bisa lebih menerima apa yang ada dalam dirinya baik kekurangan maupun kelebihan nya supaya memiliki *self acceptance* yang baik. Dan untuk meminimalisir *quarter life crisis* mahasiswa, Adapun yang dapat dilakukan adalah :

a. Mahasiswa diharapkan untuk sudah mempersiapkan apa saja rencana yang akan dilakukan untuk kedepannya, seperti fokus pada pengembangan keterampilan yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi atau pekerjaan.

b. Mengikuti berbagai organisasi yang sesuai dengan minat yang dimiliki, mengikuti berbagai seminar, konferensi, atau workshop yang berkaitan dengan bidang studi, karena hal tersebut dapat mengasah *soft skill* seperti komunikasi, kepemimpinan, dan manajemen waktu yang nantinya akan berguna untuk karir masa depan.

c. Membuat rencana karir yang mencakup tujuan jangka pendek dan jangka panjang, serta langkah-langkah untuk mencapainya. Dan sudah memiliki gambaran masa depan setelah tamat kuliah.

Sedangkan untuk membantu individu dalam meningkatkan *self acceptance* nya yang dapat dilakukan mahasiswa adalah :

a. Menerima kekurangan dan kelebihan, individu dapat menerima kelemahan yang ada dalam dirinya untuk mengembangkan kesadaran diri melalui introspeksi untuk dapat lebih memperbaiki dirinya, begitu juga dengan kelebihannya supaya bisa digunakan dengan benar.

b. Berhenti untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, dalam hal ini individu tidak perlu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain karena setiap proses yang dialami setiap orang berbeda tetapi individu bisa lebih fokus pada dirinya sendiri untuk belajar menghargai setiap proses kehidupan yang dijalani.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian terkait topik yang sama, disarankan untuk memperluas kajian teorinya tentang hubungan *self acceptance* dengan *quarter life crisis* untuk memperbanyak sumber teori yang akan digunakan. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan teori yang mempengaruhi variabel lainnya.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih-Nya yang melimpah sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Self Acceptance dengan Quarter Life Qrisis pada Mahasiswa di Kota Medan”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan.

Dalam penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nenny Ika Putri Simarmata., M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen dan sebagai dosen pembimbing penulis yang selalu membimbing dan telah bersedia meluangkan waktu serta tenaga dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Karina Dr. Karina M. Brahmana., M.Psi, Psikolog selaku dosen penguji I penulis yang telah memberikan arahan serta masukan terkait skripsi ini.
3. Sir Hotpascaman Simbolon., M.Psi, Psikolog selaku dosen penguji II penulis yang telah memberikan saran dan masukan terkait skripsi ini.
4. Bapak Freddy Butar-butar., M.Psi, Psikolog selaku dosen akademik penulis selama kurang lebih 4 tahun dalam menjalani

perkuliahan di Fakultas Psikologi Nommensen, yang sudah membimbing maupun memberikan arahan dan motivasi kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan

5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan pengalaman dan pembelajaran, dan juga sudah memberikan ilmu serta nasihat selama penulis duduk di bangku kuliah.
6. Tata usaha dan seluruh staff Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis dalam mengurus surat-surat administrasi selama proses pengerjaan skripsi berlangsung sampai selesai.
7. Kepada ayahanda yang tercinta Robert Toyong Manalu dan ibunda tersayang Restika Sianturi yang telah banyak memberikan semangat, nasihat, dukungan, kasih sayang dan senantiasa mengingatkan penulis dalam pengerjaan skripsi ini dan tidak pernah berhenti membawa penulis dalam doanya. Serta memberikan perhatian dan selalu mengutamakan kebutuhan penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana.
8. Kepada kedua saudara penulis Gres Joweny Yuspayani dan Walman Sebastian yang telah memberikan motivasi, dukungan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

9. Kepada sahabat saya birong bontar yang tersayang, Venthiani yang sudah menjadi motivasi penulis dan selalu bersama-sama dalam mengerjakan skripsi ini, Hernawati yang sudah banyak membantu penulis dalam pengerjaan skripsi ini dan memberikan semangat kepada penulis, Lilin yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis, Intan yang telah memberikan support kepada penulis. Terkhususnya Dian yang selalu ada dan telah banyak memberikan bantuan kepada penulis mulai awal masuk perkuliahan sampai akhir semester dan sudah menjadi teman bertukar cerita serta pikiran bagi penulis. Terimakasih untuk tenaga, pikiran, waktu dan kerjasama yang telah kalian berikan kepada penulis.
10. Kepada teman sekost gong-gong (Jelita, Tiurma, Ruth elisabeth, Nova, Johansen, Berkat, Sarah) yang telah memberikan banyak bantuan kepada penulis selama di perkuliahan ini dan sudah saling memberikan dukungan dan juga motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada seluruh teman-teman angkatan 2020 terkhususnya Neti Octaviani Saragih yang sudah menjadi tempat berkeluh kesah bagi penulis, dan telah banyak memberikan support, bantuan dan informasi dalam pengerjaan skripsi ini.
12. Kepada Rosanti Rumapea yang sudah berperan banyak terhadap penulis dan selalu ada ketika dibutuhkan, sudah memberikan

dukungan serta membantu penulis mencari responden dalam pengerjaan skripsi ini dan selalu bisa menghibur penulis disaat merasa lelah. Dan kepada Greta Natalina Gultom yang sudah memberikan semangat kepada penulis dan saling berbagi ilmu maupun informasi, serta sudah menjadi teman penulis untuk belajar bersama.

13. Teruntuk diri sendiri Ruth Agustina Marpaung terimakasih sudah tetap bertahan dalam menjalani perkuliahan ini, yang sudah berhasil melawan rasa malas selama mengerjakan skripsi ini, dan mau mencoba untuk tetap belajar dan bertumbuh menjadi pribadi yang sabar dan kuat. Walaupun sering kali merasa lelah dan rasa ingin menyerah, namun itu semua bisa dilewati dengan usaha yang telah dilakukan. Tetaplah menjadi pribadi yang rendah hati agar bisa berdampak positif bagi orang lain.

Karena kebaikan semua pihak tersebut maka penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak kekurangan yang harus

diperbaiki, oleh karena itu penulis juga membutuhkan kritik dan saran yang diharapkan dapat membantu penulis untuk lebih baik lagi kedepannya. Semoga skripsi ini memiliki manfaat bagi pembaca.

Medan, Agustus 2024

Penulis

Ruth Agustina Marpaung

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
-------------------------	----------

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1 <i>Quarter Life Crisis</i>	14
2.1.1 Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	14
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	15
2.1.3 Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	18
2.1.4 Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	22
2.2 <i>Self Acceptance</i>	23
2.2.1 Pengertian <i>Self Acceptance</i>	23
2.2.2 Faktor-faktor yang membentuk Penerimaan Diri	25
2.2.3 Aspek-aspek Penerimaan Diri	27
2.2.4 Dampak Penerimaan Diri	30
2.2.5 Ciri-ciri individu dengan Penerimaan Diri	31
2.3 Hubungan antara <i>Self Acceptance</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	32
2.4 Kerangka Konseptual	35
2.5 Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	37
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
3.2.1 <i>Self Acceptance</i>	37
3.2.2 <i>Quarter Life Crisis</i>	38
3.3 Subjek Penelitian	39
3.4 Populasi dan Sampel	39
3.4.1 Populasi	39
3.4.2 Sampel	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data	40
3.5.1 Skala <i>Self Acceptance</i>	41
3.5.2 Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	42
3.5.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	43
3.6 Uji Coba Alat Ukur	44
3.7 Pelaksanaan Penelitian	46
3.8 Analisis Data	46
3.8.1 Uji Normalitas	46
3.8.2 Uji Linearitas.....	47
3.8.3 Uji Hipotesis	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48

4.1 Gambaran Subjek Penelitian	48
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	48
4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	49
4.1.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Asal Universitas	50
4.2 Hasil Penelitian	50
4.2.1 Deskripsi Hasil Penelitian	50
4.2.2 Deskripsi Skor <i>Self Acceptance</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i>	52
4.2.3 Deskripsi Skor <i>Self Acceptance</i> Berdasarkan Kategorisasi	52
4.2.4 Deskripsi Skor <i>Quarter Life Crisis</i> Berdasarkan Kategorisasi ..	54
4.2.5 Gambaran Skor <i>Self Acceptance</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i>	56
4.2.6 Uji Asumsi	60
4.3 Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala Likert	40
Tabel 3.2 Blueprint <i>self acceptance</i> sebelum uji coba	41
Tabel 3.3 Blueprint <i>quarter life crisis</i> sebelum uji coba	42
Tabel 3.4 Hasil skala <i>self acceptance</i> setelah uji coba	44
Tabel 3.5 Hasil skala <i>quarter life crisis</i> setelah uji coba	45

Tabel 4.1 Penyebaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 4.2 Penyebaran Subjek Berdasarkan Usia	49
Tabel 4.3 Penyebaran Subjek Berdasarkan Asal Universitas	50
Tabel 4.4 Perbandingan Data Hipotetik dan Data Empirik	51
Tabel 4.5 Pengkategorisasian Subjek Penelitian	52
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Self Acceptance</i> pada Subjek	52
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Self Acceptance</i> Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> pada Subjek	54
Tabel 4.9 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin...	55
Tabel 4.10 Hasil Uji Deskriptif <i>Self Acceptance</i> Berdasarkan Aspek	56
Tabel 4.11 Hasil Uji Deskriptif <i>Quarter Life Crisis</i> Berdasarkan Aspek	58
Tabel 4.12 Uji Normalitas	60
Tabel 4.13 Uji Linearitas	61
Tabel 4.14 Uji Hipotesa	62

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap manusia dalam menjalani kehidupannya akan mengalami dan melewati proses tahapan perkembangan baik dari segi fisik maupun psikologis (Riza, W. L., 2023). Hal ini membuktikan bahwa manusia mengalami perkembangan sejak bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, sampai masa tua (Jahja, 2011). Menurut Rulinsantica, A. S., *et al* seiring berjalannya waktu individu berkembang selaras pula dengan tahapan yang dialami dan perubahan fase yang secara tidak disadari akan dilalui. Fase yang terus berganti seiring bertambahnya usia maka bertambah pula tugas dan tanggung jawab yang dipikul (Santrock, 2019). Menurut (Papalia, D. E., & Feldman, 2014) fase menuju dewasa adalah fase dimana individu mulai mencari jati diri, mulai hidup terpisah dan mandiri dari orang tua, dan mencoba mengembangkan sistem nilai yang sudah ada dalam dirinya sebelumnya. Ada seseorang yang merasa bersemangat dan tertantang untuk menjalani kehidupan baru yang akan dijalani kedepannya, namun ada juga yang merasakan sebaliknya seperti cemas, tertekan dan hampa (Nash, R. J., & Murray, 2010).

Rentang usia mahasiswa biasanya antara 18-25 tahun yang dimana masa tersebut masuk kategori masa dewasa awal (Afnan *et al.*, 2020). Menurut Kail & Cavanaugh (2019) masa dewasa awal adalah waktu yang tepat untuk memikirkan tentang hidup seperti apa yang diinginkan, namun adanya tekanan yang hadir pada lingkungan sekitar, membuat individu kehilangan jati diri atau identitas dirinya yang tidak tahu ke arah mana akan berjalan, merasa cemas atas pilihannya serta kebingungan cara untuk memutuskan mana pilihan yang di anggap benar, dan cenderung membuat stres. Salah satu tugas perkembangan masa dewasa

awal adalah penyesuaian diri dengan pola-pola kehidupan dan harapan sosial yang baru (Putri A. F., 2019). Individu dengan usia dewasa cenderung dianggap sudah mampu hidup secara mandiri, baik itu dalam pendidikan, karir, asmara, dan menentukan masa depan. Hal ini secara tidak langsung membuat individu mulai merasakan adanya tegangan atau tekanan dari lingkungan sekitar (Karpika & Segel, 2021). Pada periode perkembangan inilah individu dewasa awal rentan mengalami *quarter life crisis* karena pada masa ini individu mulai dihadapkan dengan banyak tuntutan permasalahan terkait dengan tugas akademik, pekerjaan dan karir, hingga relasi interpersonal (Azzahra, S. P., *et al*, 2023).

Mahasiswa merupakan individu yang termasuk terkena dampak *quarter life crisis* karena sedang dalam fase dewasa awal (Huwaina & Khoironi, 2021). Pengertian mahasiswa pada fase dewasa awal yaitu ketika individu mulai berani mempertanyakan dan melakukan kehidupannya sendiri baik itu dalam keuangannya, lingkungan sosial dan keluarga, serta masalah intelektualitasnya (Asiyah, 2013). Menurut (Hartaji, 2012) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menuntut ilmu, belajar atau sedang menjalani pendidikan dalam bentuk perguruan tinggi seperti politeknik, akademik, institut, sekolah tinggi maupun universitas. (Nash, R. J., & Murray, 2010) mengatakan bahwa pada fase *quarter life crisis* tantangan yang dihadapi adalah terkait impian, kepentingan akademis, spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karier.

Mahasiswa dapat dikatakan memiliki tingkat kecerdasan dan intelektualitas yang tinggi dalam berpikir dan dapat merencanakan suatu tindakan dengan cepat dan tepat sebagai salah satu ciri yang melekat dalam diri mahasiswa, dua hal tersebut merupakan prinsip yang saling melengkapi (Huwaina & Khoironi, 2021). Pada tahap ini seseorang sedang dalam proses memantapkan pendirian hidup, hal tersebut sama seperti halnya transisi dari sekolah dasar

menuju sekolah menengah, maupun dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi, yang memungkinkan adanya perubahan dan stres dalam setiap proses transisi. Transisi ini mencakup satu struktur akademis yang lebih besar dan tidak bersifat personal, seperti interaksi sosial dengan kelompok seumuran dari berbagai daerah yang beragam, peningkatan fokus pada prestasi dan penilaiannya (Santrock, 2002). Mahasiswa yang sedang dalam fase ini memiliki kecenderungan labil dan mempunyai emosi yang tidak stabil. Pada fase ini mahasiswa belum mempunyai banyak pengalaman tentang kehidupan yang terkadang membuat orang lain mudah tersinggung dan emosi yang juga menyebabkan ketidaktahuan mengenai dirinya sendiri atau krisis identitas (Robins & Wilner, 2001).

Krisis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai desakan dan ekspektasi kehidupan yang dihadapi. Umumnya penyebab utama krisis tersebut adalah karena adanya pengharapan yang berlebih atau ekspektasi yang tinggi dari orang tua terhadap masa depan anaknya yang berujung pada tuntutan atas pengharapan tersebut (Arnett, 2004). Hal ini sejalan dengan pernyataan para ahli yaitu oleh Nash dan Murray (2010), yang mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama, dan spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Noor (2018) mengatakan bahwa individu yang berada dalam krisis ini akan merasa hilangnya motivasi hidup, merasa dirinya gagal, hilangnya rasa percaya diri serta makna hidup, sampai dengan memisahkan diri dari lingkungannya.

Fischer (2008) mendefinisikan *quarter life crisis* adalah rasa khawatir akan masa depan yang berkaitan dengan relasi, pekerjaan, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. *Quarter life Crisis* merupakan perasaan yang muncul pada individu yang dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, urusan karier, relasi dan kehidupan

sosial (Afnan et al., 2020). *Quarter life crisis* juga bisa didefinisikan dengan sebuah fase pergolakan emosional yang terjadi pada tahapan transisi dari remaja akhir menuju masa dewasa awal yang disertai dengan munculnya kebingungan, rasa putus asa serta kecemasan (Sari, D. T., & Aziz, 2022). Menurut Rulinsantica, A. S., et al adanya tekanan yang hadir pada lingkungan sekitar, membuat individu merasakan kehilangan jati dirinya, yang tidak tau ke arah mana akan berjalan, merasa cemas atas pilihannya sendiri, kekhawatiran yang membuat individu tidak dapat fokus pada dirinya sendiri, tidak adanya motivasi dalam membangun masa depan hingga merasa tidak yakin dan sensitive terhadap lingkungan sekitar.

Dalam penelitian (Vasquez, 2015) menyatakan bahwa individu pada masa dewasa awal sebenarnya mudah mengalami *quarter life crisis* yang dapat diakibatkan oleh tekanan pekerjaan, hubungan interpersonal, serta berbagai harapan untuk menjadi orang yang mapan dan sukses. Lebih lanjut menurut Robinson (2018), krisis yang dialami oleh individu merupakan akibat dari kurangnya *self acceptance* individu serta kurang mampu mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya dalam mengupayakan pengembangan diri. Sesuai dengan penelitian (Brtarigan, 2023) memaparkan bahwa penerimaan diri menjadi faktor terhadap munculnya *quarter life crisis*, ketika seseorang tidak dapat menerima dirinya dan menilai dirinya sesuai dengan potensinya, krisis akan muncul dan orang tersebut memiliki perasaan tidak mampu, dan kecewa terhadap dirinya. Selain itu beban akademis mahasiswa menyebabkan seseorang mengalami *quarter life crisis* seperti skripsi belum selesai dikerjakan, tuntutan dari orang tua untuk segera menyelesaikan studi serta kebingungan lainya seperti bingung menentukan tujuan hidupnya setelah masa perkuliahannya berakhir (Mutiara, 2018).

Bagi sebagian individu, masa *quarter life crisis* tidak harus menjadi sebuah krisis, melainkan menjadi masa yang menyenangkan karena ada kesempatan untuk mencoba segala kemungkinan guna memperoleh makna hidup yang lebih mendalam. Namun, beberapa individu lainnya ada yang menjalani masa *quarter life crisis* dengan perasaan panik, penuh tekanan, *insecure* dan tidak bermakna (Nash dan Murray, 2010). Sejalan dengan penelitian (Achmad, 2023) menyatakan bahwa penerimaan diri yang positif sangat penting dalam pembentukan identitas individu dan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki *self acceptance* yang baik akan mampu menghadapi situasi ini, begitu juga sebaliknya, jika individu tidak memiliki penerimaan diri yang baik atau tidak bisa menerima keadaan yang dialaminya justru akan membuat individu tersebut terjebak dalam *quarter life crisis* ini (Ginting, P & Argasiam, B., 2022).

Hurlock (2013) mengemukakan bahwa *self acceptance* merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga bila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu akan mampu berfikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman. Individu yang memiliki penerimaan diri akan bertoleransi terhadap kondisi yang menekan atau menjengkelkan dan dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya tanpa merasakan kesedihan ataupun kemarahan (Hjelle & Zieger, 2012). *Self acceptance* adalah adanya sikap dalam melakukan penilaian diri dan keadaannya secara objektif, baik berupa kelebihan maupun kekurangan seputar diri sendiri (Machdan, 2012).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri dan Fatmawati (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri

dengan *quarter life crisis*, jadi dapat dikatakan bahwa ketika penerimaan diri mahasiswa tinggi maka *quarter life crisis* mahasiswa rendah, dan sebaliknya. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Ginting dan Argasiam (2022), menunjukkan hasil penelitian bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self acceptance* dengan *quarter life crisis* pada warga yang indekos di Kelurahan Pandansari sehingga hipotesis diterima. Artinya semakin rendah *self acceptance* yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada warga yang indekos. Survei lainnya kepada responden rentang usia 18-25 tahun yang dilakukan GenSINDO menunjukkan terdapat 95% responden mahasiswa diperguruan tinggi mencemaskan 5 hal seperti karir, jodoh, pendidikan, persaingan global, dan kesehatan (Nurdifa, 2020).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka untuk mendukung fenomena ini peneliti melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa, peneliti melakukan wawancara terhadap seorang mahasiswa akhir, berikut kutipan wawancara yang telah dilakukan terhadap subyek :

“Untuk saat ini memang saya sangat khawatir ya, apalagi sekarang lagi nyusun skripsi jadi ini membuat saya cukup tertekan dan yang saya takutkan itu apakah nantinya saya bisa wisuda tepat waktu. Dan saya juga sangat khawatir apakah kedepannya saya akan mendapatkan pekerjaan atau tidak setelah lulus kuliah nanti, saya sering juga overthinking dan menganggap saya tidak bisa melakukan apa-apa. Namun, dibalik itu semua saya masih bisa menerimanya dengan cara berpikiran dan memandang diri sendiri dengan positif dan bercerita sama teman kalau sedang mengalami kesulitan, dan yang paling penting itu berdoa sih untuk menenangkan diri kita.” (I S W, 28 November 2023)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui mahasiswa mengalami ketakutan tentang kelulusannya nanti dan ia juga memikirkan dan merasa khawatir dengan masa depannya. Dan hal ini termasuk pada salah satu aspek *quarter life crisis* yang dinyatakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yaitu pada aspek tertekan yang dimana individu merasakan bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidupnya dan disini individu merasakan overthinking dalam hidupnya. Tetapi subyek juga sudah memiliki *self*

acceptance ditengah kekhawatirannya akan masa depan, dan hal ini sesuai dengan pernyataan Germer (2009), yang menyatakan bahwa penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap mahasiswa yang saat ini masih berada di semester 5, Berikut hasil wawancara yang telah dilakukan :

“Dalam perkuliahan ini banyak rasa cemas dan ketakutan yang aku rasain ya kak, kaya IPK aku yang rendah terus aku takut kalau nanti tidak lulus tepat waktu, aku juga belum menjadi orang yang bisa dibanggakan sama keluarga, terkadang aku juga pernah membanding-bandingkan kehidupan aku sama orang lain dan berpikir kalau Tuhan itu tidak adil karena mereka hidupnya lebih enak dan merasa iri melihat teman-teman aku yang sudah ada bekerja sementara aku belum bisa berbuat apa-apa. Dan teman di perkuliahan ku banyak yang punya prestasi sedangkan aku tidak bisa seperti mereka. Saya juga merasa takut ketika melakukan interaksi kepada orang lain apalagi untuk menyesuaikan diri dengan mereka, karena saya merasa mereka sudah lebih pandai.” (R R, 28 November 2023)

Dari hasil wawancara diatas, subyek mengalami *quarter life crisis*, dan hal ini termasuk pada salah satu aspek *quarter life crisis* yang dinyatakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yaitu penilaian diri yang negatif yaitu kecemasan menjadi dewasa dan adanya ketakutan atau kegagalan serta individu ragu akan dirinya. Jadi disini subyek merasakan hal tersebut karena individu menganggap dirinya tidak bisa melakukan apa-apa dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. (Amalia, 2021) juga mengatakan bahwa banyak individu mulai ragu dengan kompetensi, merasa stagnan, dan bingung dengan tujuan hidup, serta membandingkan diri dengan orang lain yang pencapaiannya sudah lebih baik dari individu tersebut. Selain itu subyek merasa takut jika tidak lulus tepat waktu, dan merasa iri melihat teman-temannya yang sudah bekerja sementara dia belum bisa seperti mereka.

“Saya sedang khawatir pada diri saya sendiri untuk masa depan yang akan datang, saya juga mengalami tekanan seperti ditekan untuk selalu bisa

untuk melakukan apapun dan harus bisa menghadapi semua masalah yang sedang dialami. Saya juga takut tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus dan takut membuat orang tua kecewa, saya juga lumayan stress menghadapi perkuliahan. Ada juga rasa iri dan insecure ketika melihat teman sudah sukses ataupun kuliahnya yang lancar. Tapi sekarang ini saya masih bisa menerima kekurangan yang ada dalam diri saya, dan saya tidak menyalahkan diri sendiri karena kuliah ini merupakan pilihan saya sendiri, dan saya sudah yakin terhadap pilihan saya. Dan sejauh ini saya menikmatinya karena saya bersyukur sudah dapat melewati rintangan selama perkuliahan baik itu stress karena tugas ataupun istirahat yang kurang.” (L P N, 28 November 2023)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwa subyek merasakan tekanan dan dituntut harus bisa untuk melakukan segala hal, dan mengalami ketakutan juga jika nantinya tidak mendapatkan pekerjaan serta merasa stress dalam menghadapi perkuliahan. Hal ini termasuk pada salah satu aspek *quarter life crisis* yang dinyatakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yaitu putus asa yang dimana usaha yang dilakukan individu dianggap sia-sia dan tidak memiliki kepuasan diri dan adanya pandangan teman sebaya yang menjadi sukses dan berhasil dalam karir maupun akademiknya dan disini subyek juga merasa *insecure* ketika melihat temannya yang sudah sukses. Sejalan dengan pernyataan Sujudi (2020), yang menyatakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* merasa pesimis, khawatir yang berlebihan, panik, kebingungan hingga merasa frustrasi dan stress. Namun subyek sudah memiliki *self acceptance* dalam menghadapi perkuliahannya karena subyek yakin dengan pilihannya sendiri dan hal ini sesuai dengan salah satu aspek yang dinyatakan oleh Jersild (1978) yaitu spontanitas dan menikmati hidup, dan subyek juga menikmati hidupnya dan menerima keadaan yang dialaminya. Peneliti juga melakukan wawancara kepada mahasiswa yang saat ini sedang menyusun skripsi, berikut pemaparan wawancara yang telah dilakukan :

“Semenjak memasuki semester 7 ini aku merasa cemas dan khawatir banget sama skripsi aku, terus aku merasa takut kalau gak bisa lulus tepat waktu karena melihat teman-teman yang sudah banyak semhas bahkan wisuda, jadi itu

membuat aku semakin takut ketinggalan dan aku juga kurang percaya diri sama kemampuan aku. Dari lingkungan juga aku merasa kurang dukungan dan terkadang itu yang membuat aku tertekan kaya misalnya teman yang membuat kesal, jadi itu kan berpengaruh sama mood aku, terkadang aku juga merasa minder sama mereka dan dari orang tua juga ada tekanan yang selalu nanyain kapan semprom. Untuk kedepannya juga aku takut tidak bisa menjadi apa-apa dan tidak memiliki pekerjaan, jadi aku bingung juga sama masa depan ku karena saat ini belum punya planning sementara orang tua aku juga sudah mengharapkan aku cepat wisuda supaya cepat juga untuk bekerja. (G N G, 28 November 2023)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, diketahui bahwa subyek merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya, dari lingkungan dan orang tua juga subyek mendapat tekanan dan kurangnya dukungan sehingga subyek merasa sangat khawatir dan bingung karena sampai saat ini subyek juga belum mempunyai *planning* kedepannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, ditemukan bahwa *quarter life crisis* ini memberikan rasa khawatir dan takut atas apa yang akan terjadi kedepannya, merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, dan membandingkan kehidupan diri sendiri dengan orang lain. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara *self acceptance* terhadap *quarter life crisis*, karena *quarter life crisis* sudah merupakan suatu fenomena yang telah banyak dan sering dialami oleh setiap individu, apalagi di usia seperempat abad ini karena sudah memiliki beban dan kebutuhan hidup yang semakin bertambah. Beberapa jurnal penelitian ilmiah juga sudah membahasnya, bahkan LinkedIn (2017), menunjukkan bahwa 75% orang berusia 25 sampai 33 tahun di dunia mengaku pernah mengalami *quarter life crisis*. Menurut Mindbodygreen.com (2019) sebanyak 6 dari 10 milenial dilaporkan mengalami *quarter life crisis*. The Guardian (2019) melakukan riset yang didapatkan bahwa 86% milenial mengalami *quarter life crisis* yang mana individu tersebut akan merasakan *insecure*, kecewa, kesepian, sampai depresi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat dikemukakan rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan *self acceptance* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di kota Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self acceptance* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di kota Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terdiri dari 2 yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun manfaat tersebut adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengembangan ilmu pengetahuan secara teoritis khususnya di bidang psikologi perkembangan mengenai berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa terutama tentang *quarter life crisis*

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* supaya dapat meningkatkan *self acceptance* dalam diri individu supaya tetap dapat menerima baik buruknya diri sendiri walaupun segala sesuatu tidak berjalan sesuai dengan harapan, dan untuk meningkatkan kesadaran akan masalah yang sedang dihadapi dan

bagaimana cara menghadapinya sehingga individu dapat memaknai segala peristiwa dalam hidupnya dengan lebih baik.

- b. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menjaga kesehatan mental di usia seperempat abad dengan cara menerima diri dengan berbagai kondisi yang berubah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Quarter Life Crisis*

2.1.1. Pengertian *quarter life crisis*

Quarter life crisis didefinisikan Robbins dan Wilner (2001) sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. Individu sudah harus melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua, tetapi di sisi lain individu merasa belum cukup mampu untuk mengambil peran dan tanggung jawab sebagai orang dewasa (Arnett, 2000). Fenomena krisis emosional yang terjadi ketika seseorang berada pada proses *emerging adulthood* sering dikenal sebagai *quarter life crisis* (Martin, 2016). *Quarter life crisis* merupakan periode tidak stabilnya individu dewasa awal yang terjadi karena banyaknya perubahan dalam berbagai aspek kehidupannya, termasuk ekspektasi dan realita yang terjadi berbeda sehingga individu harus terus mengubah strategi dalam dirinya untuk menghadapi berbagai hal (Arnett, 2004). Lalu Agustin (2012) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai suatu hasil dari benturan antara memasuki realita masa dewasa dengan dorongan untuk mencapai kehidupan yang lebih kreatif karena adanya banyak pilihan untuk diambil, misalnya dalam hal pekerjaan, relasi interpersonal serta dan hubungannya dengan komunitas. *Quarter life crisis* merupakan fenomena yang terjadi pada masa dewasa awal ketika individu memiliki kecemasan/keraguan terhadap

kemampuannya dan akhirnya individu menjadi bingung tentang masa depan dan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan individu tersebut merasa gagal (Tanner, 2008). *Quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir terhadap kehidupan masa depan dimana sangat berhubungan dengan pekerjaan serta kehidupan sosial (Aristawati et al., 2021). Robbins dan Wilner mengatakan *quarter life crisis* adalah seperempat kehidupan yang memiliki ketidakstabilan perasaan, perubahan konstan, terlalu banyak pilihan dan rasa panik tidak berdaya. Maka dapat disimpulkan bahwa *Quarter life crisis* merupakan suatu krisis identitas yang dialami oleh individu yang dimana terjadi ketika individu mulai mengalami krisis seperti kebimbangan dan perasaan khawatir terhadap ketidakpastian hidup di masa depan mengenai karir maupun kehidupan sosial.

2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*

Quarter life crisis yang dialami oleh seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Arnett (2004) membagi faktor tersebut menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal, *quarter life crisis* dapat dipicu oleh individu sendiri. Adapun faktor internal tersebut adalah sebagai berikut:
 - a. *Identity exploration*, Tahap ini merupakan awal permulaan proses eksplorasi remaja menuju kedewasaan. Seseorang akan terus berusaha mencari identitas dirinya secara serius, mengeksplorasi dan fokus mempersiapkan dirinya terhadap kehidupan yang akan datang. Individu dalam fase ini juga sering memikirkan dengan serius hal-hal yang sebelumnya tidak pernah ia pikirkan. Proses pencarian identitas diri ini

terkadang membuat seseorang mengalami kebingungan dan kecemasan, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan-pilihan hidupnya. Kondisi yang seperti ini membuat seseorang rentan akan *quarter life crisis*.

- b. *Instability*, Pada fase ini seorang individu akan mengalami perubahan yang terus menerus. Perubahan ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup yang dianut oleh masyarakat. Tentunya, gaya hidup di zaman orang tua kita akan berbeda dengan gaya hidup generasi millennial sehingga perubahan ini akan berdampak pada individu yang tidak mempunyai kesiapan akan perubahan gaya hidup yang terus menuntut dan terkadang tidak sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.
- c. *Being self focused*, Meskipun dalam proses memilih sebuah keputusan bagi dirinya, individu masih dapat dibantu oleh orang lain. Namun, keputusan akhir atas pemilihan tersebut tetap berada di tangan individu sendiri. Bagaimanapun, hanya diri sendirilah yang benar-benar mengetahui apa yang ia inginkan.
- d. *Feeling in between*, Merupakan suatu kondisi dimana seseorang berada pada perasaan dewasa dan remaja yang harus memenuhi beberapa kriteria menjadi dewasa karena ia belum beranjak sepenuhnya menjadi dewasa. Ia merasa terkadang dia sudah cukup dewasa, di lain waktu ia juga merasa bahwa ia masih remaja dan belum memenuhi kedewasaannya seperti dapat memutuskan pilihannya sendiri maupun mandiri secara finansial.

- e. *The age of possibilities*, Fase ini dipenuhi berbagai macam harapan yang luar biasa akan kehidupan masa depan. Kemudian, individu mulai mempertanyakan harapan dan mimpi tersebut akankah berhasil atau malah tidak dapat dicapai dengan baik dan tidak sesuai dengan apa yang telah diekspektasikan. Pemikiran tersebut akan membawa dampak kekhawatiran atas kesenjangan harapan dan mimpi tersebut.
2. Faktor eksternal, di samping faktor internal yang menyebabkan individu mengalami fase *quarter life crisis*, terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi individu pula. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu diantaranya teman, percintaan dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, dan tantangan akademik.

2.1.3. Aspek-aspek *quarter life crisis*

Ketika individu mengalami *quarter life crisis* terdapat berbagai macam pertanyaan dalam benaknya mengenai berbagai aspek kehidupan. Aspek-aspek *quarter life crisis* dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001), seperti berikut :

- a. Kebimbangan. dalam pengambilan keputusan tidak dapat dipungkiri bahwa pada usia menuju dewasa seseorang mulai menjadi individu yang mandiri, termasuk dalam hal membuat keputusan untuk dirinya sendiri. Semakin banyaknya pilihan dalam hidup akan memunculkan pula harapan-harapan yang membuat individu menjadi takut dan bingung. Hal ini disebabkan individu percaya bahwa keputusan yang dipilih sekarang akan mengubah perjalanan hidupnya, sehingga seseorang akan begitu memikirkan apakah keputusan yang dibuat merupakan suatu pilihan yang tepat. Adapun yang membuat individu semakin bimbang adalah bahwa tidak

adanya pengalaman sebelumnya dalam mengetahui apakah keputusan yang diambil merupakan pilihan yang tepat. Selain itu individu juga bingung keputusan yang dibuat untuk jangka pendek atau jangka panjang.

- b. Putus asa. Kegagalan dan hasil yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktivitas tertentu mendorong individu semakin tidak mempercayai dirinya. Terlebih ditambah melakukan beberapa usaha yang dianggap sia-sia dan tidak mendapatkan kepuasan diri. Sehingga, harapan dan impian yang awalnya bisa lebih dikembangkan kemudian menjadi tidak tersentuh akibat munculnya perasaan bahwa apapun pada akhirnya hanya berakhir menjadi kegagalan, tidak bermakna, dan sia-sia. Hal tersebut masih ditambahkan oleh pandangan sekeliling teman sebaya yang menjadi sukses dan berhasil dalam karir dan akademiknya. Sedangkan dirinya merasa tidak mendapatkan itu padahal memulai langkah awalnya bersama-sama dan dalam usia yang tidak jauh berbeda. Perasaan putus asa tersebut juga bisa muncul karena kurang luasnya jaringan yang dibangun dan mendukung dirinya untuk berkembang.
- c. Penilaian diri yang negatif. Kecemasan menjadi dewasa, ketakutan akan kegagalan, ketidaktahuan dalam membuat keputusan penting, dan masalah identitas diri membuat individu 18 tertekan karena semua hal tersebut merupakan hal yang tidak diharapkan. Individu mulai menanyakan dirinya dan kemampuannya apakah sanggup untuk melewati tantangan-tantangan tersebut. Individu ragu akan dirinya sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami hal sulit tersebut walaupun pada kenyataannya banyak orang pada seusianya juga mengalami hal yang sama dengan dirinya, sehingga individu yang mengalami *quarter life crisis*

sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan memandang dirinya lebih rendah dari yang lain. Individu akan melihat bahwa teman seusianya sudah memiliki pencapaian hidup yang hebat sedangkan dirinya masih bergelut dengan ketakutan dan keraguan.

- d. Terjebak dalam situasi yang sulit. Lingkungan yang menjadi tempat individu beraktivitas, menjadi tempat tinggal atau tempat berasal tentu memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tapi juga tidak bisa meninggalkan keputusan yang lain. Situasi demikian ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana dia mengetahui siapa sebenarnya dirinya, apa yang bisa dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini secara jernih. Tapi situasi sulit tersebut memang tidak mudah dihadapi individu yang bertambah semakin larut pada kebingungan yang dia maknai seperti labirin yang tak berujung. Terkadang individu seperti tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulainya.
- e. Cemas. Perkembangan usia dan besarnya harapan yang harus dipenuhi tapi terasa sulit membuat individu dihantui perasaan khawatir jika semua itu tidak memberikan hasil yang memuaskannya. Individu menuntut dirinya untuk bisa sempurna dalam melakukan sesuatu dan enggan menghadapi kegagalan yang bisa menimpa dirinya. Kekhawatiran ini membuat individu merasa bahwa apa yang dilakukannya selalu membuat tidak nyaman karena bayang-bayang kegagalan yang menghantui.

- f. Tertekan. Membuat banyak aktivitas dirinya yang lain kemudian terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal. Ada keyakinan pada diri individu bahwa masalahnya selalu hadir dimana saja dia berada. Membebaninya dalam banyak hal yang semestinya bisa dilakukan dengan efektif. Individu merasakan bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses.
- g. Khawatir terhadap relasi interpersonal. Salah satu hal yang sangat dikhawatirkan oleh individu pada masa ini adalah terkait hubungannya dengan lawan jenisnya. Hal ini terjadi karena melihat budaya yang berkembang di Indonesia bahwa pada umumnya seseorang akan menikah pada usia tiga puluh ke bawah. Sehingga individu akan bertanya pada dirinya sendiri kapan akan menikah, apakah dirinya siap untuk menikah, apakah seseorang yang dipilihnya sekarang merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya atukah dirinya harus mencari seseorang lain yang lebih tepat, walaupun disisi lain dirinya juga memikirkan perasaan orang terdekat. Selain itu individu akan mengkhawatirkan apakah dirinya bisa menyeimbangkan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan karirnya.

2.1.4. Fase *quarter life crisis*

Menurut Robinson (2010) terdapat 4 fase yang dilalui oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* yaitu:

1. Fase *locked in*, dimana adanya perasaan terjebak karena diperhadapkan dengan berbagai pilihan serta tidak mampu untuk memutuskan pilihan tersebut yang dapat

- menimbulkan perasaan frustrasi dan kurangnya percaya diri untuk menentukan pilihan hidup dan identitas diri. Pada fase ini juga menyebabkan timbulnya konflik batin yaitu berusaha untuk menyembunyikan setiap perasaan yang dialami dan akan menimbulkan konflik antara diri sendiri dengan orang lain.
2. Fase *separation*, dimana adanya dorongan untuk mengubah situasi ketika individu mengambil langkah aktif untuk keluar dari komitmennya dan memisahkan diri dari kehidupan yang dijalaninya. Ketidakpuasan dan frustrasi pada fase pertama akan mengarah pada sebuah motivasi baru dimana individu memisahkan diri dari struktur kehidupannya yang lama.
 3. Fase *exploration*, adanya strategi khusus yang dilakukan individu untuk bisa berkomitmen secara aktif dalam mengeksplorasi, bereksperimen, dan mencari identitas yang terintegrasi ketika berada pada struktur kehidupan yang baru.
 4. Fase *resolution*, dimana individu membangun pondasi baru untuk bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya dengan berkomitmen terhadap diri sendiri atas pilihan dan tujuan pada identitas diri yang baru dialami, hal ini sebagai motivasi intrinsik yang ada di dalam individu.
 5. Membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.

2.2. *Self Acceptance*

2.2.1. *Pengertian self acceptance*

Penerimaan diri adalah sebuah sikap untuk menilai diri sendiri dan kondisinya secara objektif, menerima segala hal yang ada pada dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangannya (Shereer, 2008). Selanjutnya Santrock (2008) menyatakan bahwa

penerimaan diri sebagai salah satu kesadaran untuk menerima diri sendiri dengan apa adanya. Hurlock (1974) mendefinisikan *self acceptance* sebagai “*the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them*” yaitu derajat dimana seseorang telah mempertimbangkan karakteristik personalnya, merasa mampu serta bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut. Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat diri sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan diri (Chaplin dan Kartono, 1989). Menurut Supratiknya (1995) Penerimaan diri adalah individu yang memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya, dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri.

Menurut Williams & Lynn (2010) mengatakan, bahwa *self acceptance* adalah bagaimana individu dapat memandang kondisi maupun keadaan secara positif. Menurut Germer (2009), penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu. Penerimaan diri adalah wujud keberhasilan menerima kelebihan dan kekurangan diri secara apa adanya (Anderson, 2008). Menurut Chaplin (1989), penerimaan diri adalah sikap yang menunjukkan rasa puas pada kualitas dan potensi, serta pengakuan akan keterbatasan yang dimilikinya. Skinner (1977) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah keinginan untuk memandang diri seperti adanya, dan mengenali diri sebagaimana adanya.

Jersild (1978) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah penilaian realistis yang berkesinambungan dengan penghargaan terhadap dirinya, dan jaminan dirinya tentang

standar pendirian tanpa keterbatasan yang dimiliki tanpa merasa rendah maupun menyalahkan diri terhadap penilaian opini orang lain. Maka dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah suatu kemampuan individu untuk dapat menerima segala hal yang ada pada dirinya sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, dan memiliki kesadaran untuk menerima diri sendiri dengan apa adanya serta merasa puas dengan potensinya. Sehingga ketika terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang masalah yang dihadapi.

2.2.2. Faktor-faktor yang membentuk penerimaan diri

Menurut Hurlock (2008) ada beberapa faktor yang membentuk penerimaan diri seseorang, yaitu :

1. Pemahaman diri (*self understanding*). Pemahaman diri merupakan persepsi diri yang ditandai oleh genuiness, realita, dan kejujuran. Semakin seseorang memahami dirinya, semakin baik penerimaan dirinya.
2. Harapan yang realistis. Ketika seseorang memiliki harapan yang realistis dalam mencapai sesuatu, hal ini akan mempengaruhi kepuasan diri yang merupakan esensi dari penerimaan diri. Harapan akan menjadi realistis jika dibuat sendiri oleh diri sendiri.
3. Tidak adanya hambatan dari lingkungan (*absence of environment obstacles*). Ketidakmampuan dalam mencapai tujuan yang realistis, dapat terjadi karena hambatan dari lingkungan yang tidak mampu dikontrol oleh seseorang seperti diskriminasi ras, jenis kelamin, atau agama. Apabila hambatan-hambatan itu dapat dihilangkan dan jika keluarga, atau orang-orang yang berada disekelilingnya

memberikan motivasi dalam mencapai tujuan, maka seseorang akan mampu memperoleh kepuasan terhadap pencapaiannya.

4. Sikap social yang positif. Jika seseorang telah memperoleh sikap social yang positif, maka ia lebih mampu menerima dirinya. Tiga kondisi utama menghasilkan evaluasi positif antara lain adalah tidak adanya prasangka terhadap seseorang, adanya penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan social dan kesediaan individu mengikuti tradisi suatu kelompok *social*.
5. Tidak adanya stress yang berat. Tidak adanya stress atau tekanan emosional yang berat membuat seseorang bekerja secara optimal dan lebih berorientasi lingkungan daripada berorientasi diri dan lebih tenang dan bahagia.
6. Pengaruh keberhasilan. Pengalaman gagal dapat menyebabkan penolakan diri, sedangkan meraih kesuksesan akan menghasilkan penerimaan diri.
7. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik. Sikap ini akan menghasilkan penilaian diri yang positif dan penerimaan diri. Proses identifikasi yang paling kuat terjadi pada masa kanak-kanak.
8. Perspektif diri yang luas. Seseorang yang memandang dirinya sebagaimana orang lain memandang dirinya akan mampu mengembangkan pemahaman diri daripada seseorang yang perspektif dirinya sempit.
9. Pola asuh yang baik pada masa anak-anak. Pendidikan di rumah dan sekolah sangat penting, penyesuaian terhadap hidup, terbentuk pada masa kanak-kanak, karena itulah pelatihan yang baik di rumah maupun sekolah pada masa kanak-kanak sangatlah penting.

10. Konsep diri yang stabil. Hanya konsep diri positif yang mampu mengarahkan seseorang untuk melihat dirinya secara tidak konsisten.

2.2.3. Aspek-aspek penerimaan diri

Menurut Sheerer (1949), aspek penerimaan diri yaitu sebagai berikut:

1. Kepercayaan terhadap kemampuan diri. Individu yang mempunyai kemampuan dalam menghadapi kehidupan. Hal ini terlihat dari sikap individu yang percaya diri, lebih memilih mengembangkan sikap yang baik dan menghilangkan keburukannya dari pada ingin menjadi orang lain, karena individu tersebut puas menjadi dirinya sendiri.
2. Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain. Individu merasa dirinya layak menjadi manusia yang setara dengan orang lain, sehingga individu tidak merasa istimewa atau menyimpang dari orang lain. Individu merasa dirinya mempunyai kelemahan dan kelebihan seperti orang lain.
3. Memiliki pendirian. Individu lebih memilih mengikuti standar sendiri daripada dikekang terhadap tekanan sosial. Individu yang mampu menerima dirinya mempunyai sikap dan rasa percaya diri yang, menuruti tindakannya sendiri daripada mengikuti konvensi dan standar orang lain serta mempunyai gagasan dan aspirasinya sendiri.
4. Menerima sifat kemanusiaan. Individu tidak menyangkal dorongan hati dan emosinya atau merasa bersalah terhadapnya. Individu yang mengenali perasaan marah, takut, dan cemas tanpa menyikapinya sebagai sesuatu yang harus diingkari atau ditutup-tutupi.

5. Bertanggungjawab. Individu yang berani mempertanggungjawabkan perilakunya, ciri tersebut terlihat dari perilaku individu yang bersedia menerima kritikan dan menjadikannya sebagai masukan berharga untuk mengembangkan diri.
6. Orientasi keluar diri. Individu tidak malu akan tanggapan orang lain dan akan lebih bertoleransi terhadap individu lain dan lingkungan sekitarnya serta individu lebih suka memperhatikan sehingga akan mendapat penerimaan sosial dari kalangan luas.
7. Menyadari keterbatasan. Dengan mengenali keterbatasan individu tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasannya dan mengingkari kelebihan yang dimilikinya. Individu cenderung memiliki penilaian realistis terhadap kekuatan dan kelemahan mereka.

Jersild (1978) menjelaskan aspek-aspek penerimaan diri antara lain persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan, sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri serta orang lain, perasaan inferioritas sebagai gejala penolakan diri, respon atas penolakan dan kritik, penerimaan orang lain, keseimbangan antara *real self* dan *ideal self*, menuruti kehendak dan menonjolkan diri, spontanitas dan menikmati hidup, aspek moral penerimaan diri, dan sikap terhadap penerimaan diri.

Hurlock (2004) menjelaskan terdapat 8 aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut ini :

1. Memiliki sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri.
2. Bersedia menerima kritikan dari orang lain.
3. Memiliki kemampuan menilai diri sendiri dan mengoreksi kelemahan diri.
4. Bersikap jujur terhadap diri sendiri dan orang lain.
5. Merasa nyaman dengan dirinya sendiri.

6. Memanfaatkan kemampuan diri secara efektif.
7. Memiliki kemandirian dan berpendirian.
8. Bangga menjadi diri sendiri.

Selanjutnya Bernard (2013) mengatakan bahwa terdapat dua aspek penerimaan diri, yaitu :

1. Kesadaran diri dan penghargaan akan karakteristik positif serta pengembangan potensi (kepribadian, karakteristik budaya, bakat, agama, keluarga).
2. Penerimaan tanpa syarat meskipun memiliki kekurangan, melakukan kesalahan atau kegagalan, mendapatkan kritik atau mengalami penolakan dari orang lain.

Supratiknya (1995) menjelaskan penerimaan diri berkaitan dengan aspek-aspek seperti :

1. Relat membuka atau mengungkapkan aneka pikiran yaitu individu mau mengutarakan apa hasil pikirannya dan perasaannya dengan secara terbuka.
2. Kesehatan psikologis yaitu individu dengan psikologis yang sehat akan mampu menerima keberadaan dirinya dan menganggap bahwa diri mereka berharga.
3. Penerimaan terhadap orang lain yaitu orang yang dapat menerima keberadaan diri sendiri akan bisa menerima keberadaan individu lainnya pula.

2.2.4. Dampak penerimaan diri

Hurlock (1974) membagi dampak penerimaan diri menjadi dua kategori:

1. Dalam penyesuaian diri. Mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, memiliki keyakinan diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*), lebih bisa menerima kritik, penerimaan diri yang disertai dengan rasa aman memungkinkan

seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif.

2. Dalam penyesuaian social. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati.

2.2.5. Ciri-ciri individu dengan penerimaan diri

Penerimaan diri memiliki beberapa ciri seperti mampu menerima kekurangan yang dimilikinya, yakin untuk menghargai siapapun, serta menunjukkan hal yang dapat memberikan manfaat bagi sekelilingnya (Bastaman, 2010).

Ciri-ciri individu dengan penerimaan diri menurut Jersild (1963) adalah :

1. Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan dirinya, memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain.
2. Memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus menjadi malu akan keadaannya.
3. Mengenali kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya.
4. Mengenali kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya.
5. Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri.
6. Menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi-kondisi yang berada di luar kontrol mereka.
7. Tidak melihat diri mereka sebagai individu yang harus dikuasai rasa marah atau takut atau menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya tapi dirinya bebas dari ketakutan untuk berbuat kesalahan.

8. Merasa memiliki hak untuk memiliki ide-ide dan keinginan-keinginan serta harapan-harapan tertentu.
9. Tidak merasa iri akan kepuasan-kepuasan yang belum mereka raih.

Selanjutnya ciri-ciri penerimaan diri menurut Schneiders (1955) yaitu dapat beradaptasi, dapat mengendalikan diri secara fisik, mengendalikan emosi, mengendalikan perilaku, memiliki motivasi tinggi yang realitas.

2.3. Hubungan antara *self acceptance* dengan *quarter life crisis*

Quarter life crisis adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20 tahunan. Hal ini sejalan dengan pernyataan para ahli yaitu oleh Nash dan Murray (2010), yang mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama, dan spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Salah satu aspek yang menimbulkan *quarter life crisis* adalah penilaian diri yang negatif. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya, ia akan selalu merasa ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya.

Karpika & Segel (2021) menambahkan faktor yang memicu terjadinya *quarter life crisis* ialah faktor internal yang berasal dari diri individu itu sendiri, yaitu individu belum benar-benar mengenal siapa dirinya dan bagaimana kemampuannya sehingga terlalu fokus memandangkan dirinya dengan orang lain. Menurut (Robinson, 2018) krisis seseorang disebabkan oleh kurangnya penerimaan diri, serta kurangnya kemampuan untuk memanfaatkan sepenuhnya potensi yang ada dalam dirinya ketika memulai meningkatkan kualitas dirinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh

(Koriah, 2022), menunjukkan bahwa mempunyai hubungan signifikan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi Unisula Semarang. Individu dengan penerimaan diri yang baik ketika peristiwa negatif terjadi seperti kurang sukses, kritik atau penolakan oleh orang lain mereka tetap bangga pada diri mereka tanpa syarat, mereka tidak menilai diri mereka dengan negatif (Bernard, 2013).

Menurut Hurlock (1980) penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Segala apa yang ada pada dirinya dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk terus dapat menikmati kehidupan. Individu yang memiliki penerimaan diri akan bertoleransi terhadap kondisi yang menekan atau menjengkelkan dan dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya tanpa merasakan kesedihan ataupun kemarahan (Hjelle & Zieger, 2012). Dengan adanya *self acceptance* yang baik individu menjadi lebih menyadari siapa diri nya, apa yang menjadi kekurangan dan kelebihanannya untuk masalah yang dihadapinya dan tuntutan dalam menjalankan perannya dalam masyarakat (Putri R. K., 2018).

2.4. Kerangka Konseptual



Aspek-aspek menurut Shereer (1949)

1. Kepercayaan terhadap kemampuan diri.
2. Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain.
3. Memiliki pendirian.
4. Menerima sifat kemanusiaan.
5. Bertanggungjawab.
6. Orientasi keluar diri.
7. Menyadari keterbatasan.

Aspek-aspek menurut Robins dan Wilner (2001)

1. Kebimbangan.
2. Putus asa.
3. Penilaian diri yang negatif.
4. Terjebak dalam situasi yang sulit.
5. Cemas.
6. Tertekan.
7. Khawatir terhadap relasi interpersonal.

2.5. Hipotesis

Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan antara *self acceptance* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di kota medan.

Ho : Tidak ada hubungan antara *self acceptance* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di kota medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Kerlinger (1973) menyatakan bahwa variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Variabel bebas (*independent*) X : *Self acceptance*

Variabel terikat (*dependent*) Y : *Quarter life crisis*

3.2. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Kountur (2018) mengatakan bahwa defenisi operasional adalah suatu defenisi yang memberikan penjelasan atas suatu variabel dalam bentuk yang dapat diukur. Defenisi operasional ini memberikan informasi yang diperlukan untuk mengukur variabel yang akan diteliti. Defenisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

3.2.1 *Self acceptance*

Penerimaan diri adalah suatu kemampuan individu untuk dapat menerima segala hal yang ada pada dirinya sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, dan memiliki kesadaran untuk menerima diri sendiri dengan apa adanya serta merasa puas dengan potensinya. Sehingga ketika terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang masalah yang dihadapi. Variabel ini diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Shereer (1949) yaitu kepercayaan terhadap kemampuan diri, menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, memiliki pendirian, menerima sifat kemanusiaan, bertanggungjawab, orientasi keluar diri, menyadari keterbatasan.

3.2.2 *Quarter life crisis*

Quarter life crisis merupakan suatu krisis identitas yang dialami oleh individu yang dimana terjadi ketika individu mulai mengalami krisis seperti kebimbangan dan perasaan khawatir terhadap ketidakpastian hidup di masa depan mengenai karir maupun kehidupan sosial. *Quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa diukur dengan skala *quarter life crisis* yang berisikan item berdasarkan aspek *quarter life crisis* yang dinyatakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yaitu kebimbangan, putus asa,

penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, cemas, tertekan, khawatir terhadap relasi interpersonal.

3.3 Subjek Penelitian

Adapun kriteria populasi dalam penelitian ini yaitu :

- a. Berusia 18-25 tahun
- b. Mahasiswa aktif di kota medan
- c. Laki-laki dan Perempuan

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa se-kota Medan yang jumlahnya tidak diketahui secara pasti.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2019) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Adapun teknik sampling dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan salah satu teknik *non probability* sampling yaitu *purposive sampling* yang merupakan suatu teknik sampling yang didasarkan pada pertimbangan terhadap kriteria subjek penelitian sesuai dengan yang ingin diteliti oleh peneliti untuk dipelajari dan dibuat kesimpulannya. (Sugiyono, 2013). Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini

ditentukan menggunakan *G Power* dengan *effect size* sebesar 0,267 *alpha error probability* sebesar 0,05 dan power sebesar 0,95. Sehingga menghasilkan sampel sebanyak 143 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data yaitu berupa skala psikologi, dan dalam penyebaran skala ini nanti akan digunakan melalui *Google form*. Skala yang digunakan peneliti dalam pengumpulan datanya adalah dengan skala *likert*. Menurut Sugiyono (2013) skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomenal sosial. Skala *likert* memiliki dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Dengan pilihan jawaban menggunakan skala *likert* yang terdiri dari 4 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), penilaian butir *favorable* dimulai dari nilai 4 untuk jawaban “ss”, nilai 3 untuk jawaban “s”, nilai 2 untuk jawaban “ts” dan nilai 1 untuk jawaban “sts”. Sedangkan penilaian untuk pernyataan *unfavorable* dimulai dari nilai 1 untuk jawaban “ss”, nilai 2 untuk jawaban “s”, nilai 3 untuk jawaban “ts”, dan nilai 4 untuk jawaban “sts”.

Tabel.3.1 Kriteria Penilaian Skala Likert

Pilihan Jawaban	Bentuk pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Peneliti menggunakan dua skala dalam penelitian ini yaitu skala *quarter life crisis* dan skala *self acceptance*. Adapun alat ukur dalam penelitian ini adalah :

3.5.1 Skala *self acceptance*

Pengukuran skala *self acceptance* dirancang sendiri oleh peneliti yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari teori Shereer (1949) yaitu kepercayaan terhadap kemampuan diri, menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, memiliki pendirian, menerima sifat kemanusiaan, bertanggungjawab, orientasi keluar diri, menyadari keterbatasan. Dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari 30 item yang dimana pernyataan *favorable* terdiri dari 15 item dan untuk pernyataan *unfavorable* terdiri dari 15 item. *Blueprint* skala *self acceptance* adalah sebagai berikut :

Tabel.3.2 Blueprint *self acceptance* Sebelum Uji Coba

Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Kepercayaan terhadap kemampuan diri	1,8,15	16,23,30	6
Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain	2,9	17,24	4
Memiliki pendirian	3,10	18,25	4
Menerima sifat kemanusiaan	4,11	19,26	4
Bertanggungjawab	5,12	20,27	4
Orientasi keluar diri	6,13	21,28	4
Menyadari keterbatasan	7,14	22,29	4
Jumlah	15	15	30

3.5.2 Skala *quarter life crisis*

Skala *quarter life crisis* dirancang sendiri oleh peneliti dan dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari teori Robbins & Wilner (2001) yaitu kebimbangan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap relasi interpersonal. Skala ini terdiri dari 30 item yang dimana

pernyataan *favorable* terdiri dari 15 item dan untuk pernyataan *unfavorable* terdiri dari 15 item. *Blueprint* skala *quarter life crisis* adalah sebagai berikut :

Tabel.3.3 Blueprint *quarter life crisis* Sebelum Uji Coba

Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Kebimbangan	1,8,15	16,23,30	6
Putus asa	2,9	17,24	4
Penilaian diri yang negatif	3,10	18,25	4
Terjebak dalam situasi yang sulit	4,11	19,26	4
Cemas	5,12	20,27	4
Tertekan	6,13	21,28	4
Khawatir terhadap relasi interpersonal	7,14	22,29	4
Jumlah	15	15	30

3.5.3 Validitas dan reliabilitas alat ukur

Menurut Sugiyono (2005) validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengujian validitas konstruksi (*construct validity*), untuk menguji validitas konstruksi dapat menggunakan pendapat dari ahli (*professional judgement*). Instrumen yang telah dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan bantuan

dari dosen pembimbing (para ahli). Peneliti menerapkan teknik perhitungan korelasi antara setiap item dengan menentukan kriteria tertentu menggunakan program *SPSS version 20.0 for windows* teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur ini menggunakan teknik korelasi product moment dengan syarat minimum agar suatu item dikatakan valid yaitu jika $r_{hitung} > 0,3$.

Reliabilitas merujuk pada tingkat keandalan dan konsistensi hasil pengukuran dalam memberikan hasil yang serupa (Azwar, 2016). Maka dalam penelitian ini peneliti melakukan pengujian komputasi *Alpha Cronbach* menggunakan program *SPSS version 20.0 for windows*. Syarat agar instrumen penelitian dikatakan reliabel adalah jika skor *Alpha Cronbach* lebih besar atau sama dengan 0,6.

3.6 Uji Coba Alat Ukur

Dalam penelitian ini terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba alat ukur, uji coba ini dilakukan dan melihat validitas dan reliabilitas dari skala yang disusun sebagai pengumpulan data penelitian. Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji coba kepada 50 mahasiswa di kota Medan, pelaksanaan uji coba dilakukan pada tanggal 16 Mei 2024. Setelah dilakukan uji coba, kemudian peneliti melakukan analisis pada kedua variabel untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dengan menggunakan bantuan *SPSS For Windows 20.0*, untuk melihat masing-masing item yang lulus uji coba. Adapun tabel blueprint dari kedua skala yang telah dilakukan setelah uji coba adalah sebagai berikut :

Tabel.3.4 Hasil skala *self acceptance* Setelah Uji Coba

Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Kepercayaan terhadap kemampuan diri	1,8,15	16,23,30	6
Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain	2,9	17,24	4
Memiliki pendirian	3,10	18,25	4
Menerima sifat kemanusiaan	4,11	19,26	4
Bertanggungjawab	5,12	20,27	4
Orientasi keluar diri	6,13	21,28	4
Menyadari keterbatasan	7,14	22,29	4
Jumlah	13	14	27

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan melalui program *SPSS For Windows 20.0*, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala *self acceptance* tersebut dan jumlah item yang gugur pada skala *self acceptance* sebanyak 3 item dari jumlah 30 item sehingga hanya tersisa 27 item yang dapat digunakan untuk skala penelitian.

Sedangkan untuk blueprint pada skala *quarter life crisis* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel.3.5 Hasil skala *quarter life crisis* Setelah Uji Coba

Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Kebimbangan	1,8,15	16,23,30	6
Putus asa	2,9	17,24	4
Penilaian diri yang negatif	3,10	18,25	4
Terjebak dalam situasi yang sulit	4,11	19,26	4
Cemas	5,12	20,27	4
Tertekan	6,13	21,28	4
Khawatir terhadap relasi interpersonal	7,14	22,29	4
Jumlah	14	15	29

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan melalui program *SPSS For Windows 20.0*, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala *quarter life crisis* tersebut dan jumlah item yang gugur pada skala *quarter life crisis* sebanyak 1 item dari jumlah 30 item sehingga hanya tersisa 29 item yang dapat digunakan untuk skala penelitian.

3.7 Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap pelaksanaan, peneliti akan menyebarkan kuesioner secara online melalui media sosial dalam bentuk *google form* kepada mahasiswa/i di kota medan sebanyak 143 orang. Prosedur dalam penelitian ini adalah peneliti meminta kepada setiap responden untuk mengisi semua pernyataan yang ada dalam *google form* tersebut yang sesuai dengan keadaan dirinya, peneliti juga melakukan pembatasan satu kali pengisian bagi setiap responden untuk menghindari pengisian ganda pada hasil *google form*.

3.8 Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment*, karena teknik ini untuk melihat hubungan antara variabel independent (*self acceptance*) dengan variabel dependen (*quarter life crisis*). Dan pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *software SPSS version 20.0 for windows*.

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian kedua variable terdistribusi secara normal atau tidak. Lalu uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Uji One Sample Kolmogorov Smirnov, apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti menggunakan program SPSS version 20.0 for windows.

3.8.2 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian yaitu variable bebas dan variabel terikat memiliki hubungan linear dengan menggunakan bantuan program SPSS version 20.0 for Windows dengan ujian linearitas menggunakan Test for linearity. Yang dalam hal ini, kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

3.8.3 Uji Hipotesa

Sesuai dengan jenis penelitian ini dimana bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai ada atau tidaknya hubungan antara variabel, maka akan digunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS version 20.0 for windows. Teknik uji korelasi *Pearson Product Moment* bertujuan untuk mengukur keeratan hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada penelitian ini skala *self acceptance* sebagai variabel bebas dan skala *quarter life crisis* sebagai variabel terikat.