

**HUBUNGAN *SELF-ACCEPTANCE* (PENERIMAAN DIRI)
DENGAN *QUARTERLIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL DI
LINGKUNGAN II KELURAHAN SIMPANG SELAYANG
MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

Diajukan oleh:
ESTER LINA BR TARIGAN
18.860.0347



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 2/3/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)2/3/23

**HUBUNGAN SELF-ACCEPTANCE (PENERIMAAN DIRI)
DENGAN QUARTERLIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL DI
LINGKUNGAN II KELURAHAN SIMPANG SELAYANG
MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

Diajukan oleh:
ESTER LINA BR TARIGAN
18.860.0347



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/3/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/3/23

HALAMAN PERSETUJUAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN *SELF-ACCEPTANCE*
(PENERIMAAN DIRI) DENGAN
QUARTERLIFE CRISIS PADA DEWASA
AWAL DI LINGKUNGAN II KELURAHAN
SIMPANG SELAYANG MEDAN

NAMA MAHASISWA : ESTERLINA BR. TARIGAN

NO. STAMBUK : 18.860.0347

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI:

Komisi Pembimbing

(Endang Haryati, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

MENGETAHUI:

Kepala Bagian

Dekan

(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

(Hasanuddin, Ph.D)

Tanggal Sidang,
06 Januari 2023

LEMBAR PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan diterima untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh Derajat Sarjana (S1) Psikologi

Pada tanggal,
06 Januari 2023

Mengesahkan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area
Dekan

(Hasanuddin, Ph.D)

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

1. Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi, Psikolog

2. Cut Sarah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

3. Endang Haryati, S.Psi, M.Psi, Psikolog

4. Findy Suri, S.Psi, M.Psi



HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ester Lina Br. Tarigan
NPM : 18.860.0347
Tahun terdaftar : 2018
Program Studi : Psikologi

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 06 Januari 2023



Ester Lina Br. Tarigan

188600347

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ester Lina Br. Tarigan

NPM : 18.860.0347

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non Eklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan *Self-acceptance* (penerimaan diri) dengan *Quarterlife Crisis* pada dewasa awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan. Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 06 Januari 2023

Yang menyatakan



Ester Lina Br. Tarigan

MOTTO

“ Akhir suatu hal lebih baik dari awalnya. Panjang sabar lebih baik dari pada tinggi hati ”

-Pengkhotbah 7:8



PERSEMBAHAN



Saya persembahkan karya sederhana ini kepada orang-orang yang sangat saya kasihi dan cintai, kepada Yesus Kristus yang saya percayai atas seizin Nya saya boleh berada pada tahap ini. Kepada Bapak, Mamak, Kakak, Abang dan Adek saya.

Esterlina Br. Tarigan, *you did it!*

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Esterlina Br Tarigan
Tempat/tgl Lahir : Medan, 09 Juni 1996
Jenis Kelamina : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Jl. Jamin ginting km.11,5 simpang selayang, Medan
Nomor Ponsel : 0895 2133 1501
Email : esterltarigan4@gmail.com
Pendidikan Formal :

1. SD Negeri 71 Medan, dari 2003 – 2009
2. SMP Negeri 31 Medan, dari 2009 – 2012
3. SMK Negeri 7 Medan, dari 2012 – 2015
4. Alumni Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

**HUBUNGAN *SELF-ACCEPTANCE* (PENERIMAAN DIRI) DENGAN
QUARTERLIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL DI LINGKUNGAN II
KELURAHAN SIMPANG SELAYANG MEDAN**

Oleh:

ESTER LINA BR. TARIGAN

188600347

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mencapai tujuan penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah dewasa awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan yang mengalami *quarterlife crisis* sebanyak 61 orang dan teknik pengambilan sampel diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Metode pengumpulan data melalui penyebaran skala *self-acceptance* (penerimaan diri) dan *quarterlife crisis* dengan format skala Likert. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korelasi *Product Moment Pearson*. Berdasarkan analisis data diperoleh, koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,534 dengan sig. = 0,000 < 0,05. Hasil ini menunjukkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan *quarterlife crisis*. Berdasarkan perhitungan hipotetik dan empirik *self-acceptance* (penerimaan diri) tergolong tinggi dimana mean hipotetik 102,5 lebih kecil dari mean empirik 115,74 dan *quarterlife crisis* tergolong sedang dimana mean hipotetik 100 lebih kecil dari mean empirik 100,34. Adapun sumbangan efektif dari *self-acceptance* (penerimaan diri) terhadap *quarterlife crisis* sebesar 28,5%. Faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 71,5% yakni berasal dari kondisi sosial, lingkungan, tradisi dan budaya serta tuntutan hidup.

Kata kunci : *self-acceptance, quarterlife crisis, dewasa awal*

**THE CORRELATION OF SELF-ACCEPTANCE WITH QUARTERLIFE
CRISIS IN EARLY ADULTS AT LINGKUNGAN II KELURAHAN
SIMPANG SELAYANG MEDAN**

By:

ESTER LINA BR. TARIGAN

188600347

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the correlation self-acceptance with quarterlife crisis in early adults in lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan. This study uses quantitative methods to achieve the research objectives. Sample in this study were early adults in lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan were 61 people experienced quarterlife crisis and the sampling technique were taken used purposive sampling. Data collection method used were spread the self-acceptance scale and the quarterlife crisis scale with likert scale format. Data analysis used Correlation Product Moment Pearson. Based on the data analysis was found correlation coefficient (r_{xy}) = -0,534 with sig. = 0,000 < 0,05. These results indicate hypothesis proposed in study was accepted, the means between self-acceptance with quarterlife crisis has a negative correlation. Base on hypothetical and empirical calculation, self-acceptance is classified as high, where the hypothetic mean 102,5, which is less than the empiric mean 115, 74 and the quarterlife crisis is classified as medium, where the hypothetic mean is 100, which is less than the empiric mean 100,34. The effective contribution of self acceptance to quarterlife crisis was 28.5%. Other factors were not examined in this study amounted to 71,5% there is social condition, environmental, tradition and culture as well as the demands of life.

Keywords: *self-acceptance, quarterlife crisis, adult*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan atas berkat dan kasih karunia yang diberikan oleh Tuhan Yesus Kristus dalam kemudahan dan kelancaran bagi peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta kerja sama yang baik dari berbagai pihak, oleh karena itu sudah sepantasnya dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ketua Yayasan H.Agus Salim Universitas Medan Area, Bapak Drs, M. Erwin Siregar, MBA
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Dr. Hasanudin, M.Ag, PhD selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Laili Alfita, S.Psi., MM., M.Psi, Psikolog selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yang telah membantu proses surat menyurat peneliti sehingga dapat mempermudah melakukan penelitian dengan baik.
5. Ibu Endang Haryati, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing yang telah banyak membantu saya dalam memberikan bimbingan dan pembelajaran

berharga dalam menyelesaikan skripsi saya serta saran dan arahan yang sangat bermanfaat guna penyelesaian skripsi ini.

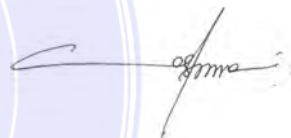
6. Ibu Findy Suri, S.Psi, M.Psi, selaku dosen pembanding dalam ujian seminar skripsi saya
7. Ibu Cut Sarah, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku sekretaris dalam ujian seminar skripsi saya.
8. Ibu Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku ketua dalam ujian skripsi saya
9. Ibu Sairah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris pengganti dalam seminar hasil saya
10. Ibu Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Si selaku sekretaris pengganti dalam ujian skripsi saya
11. Ibu Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Kepala Bagian Psikologi Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
12. Badan Penelitian dan Pengembangan Pemerintah Kota Medan yang telah mengeluarkan surat izin penelitian kepada saya
13. Kantor Kecamatan Medan Tuntungan yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian di Lingkungan II
14. Kantor Kelurahan Simpang Selayang Medan yang telah mempermudah saya dalam memberikan arahan dan terkait kebutuhan data guna penelitian saya.
15. Kepala Lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan

16. Seluruh pihak Kelurahan Simpang Selayang Medan yang sudah bersedia mengizinkan dan membantu saya dalam melakukan penelitian dilokasi tersebut
17. Responden yang turut berpartisipasi dan meluangkan waktu guna berjalan nya penelitian ini dengan baik.
18. Orangtua terkasih, Bapak & Mamak yang tidak pernah memberikan semangat secara langsung namun saya yakin mereka terus memberikan Doa kepada saya, mereka terus bertanya kapan wisuda adalah bukti bahwa mereka khawatir dan bosan melihat saya begadang terus tiap malam
19. Kakak, Abang, dan Adik saya yang selalu menyuruh saya menikah, yang tidak pernah luput menjadi alasan saya untuk meneruskan pendidikan Magister dan Profesi agar mereka tahu betapa saya cinta belajar dan hidup tidak hanya untuk berkembang biak.
20. Keluarga besar saya yang tidak pernah menolak untuk dimintai bantuan ke kantor lurah Simpang Selayang, yang selalu memberikan masukkan agar mengangkat derajat keluarga.
21. Teman-teman sealmamater Psikologi C stambuk 18 Universitas Medan Area yang memberikan dorongan untuk terus semangat terkhusus untuk teman-teman Psikologi Perkembangan yang tidak pernah kesal jika saya bertanya, Qori Natul Hassanah dan Aziz Rizkianda.
22. Teman yang menemani saya kesana kemari, yang mau membantu dan selalu bertanya progres skripsi saya Maria Regina Ampolo dan Elinky Elora dan

untuk sobat karib saya Sandro Sitohang yang senantiasa memberi saya sogokan berupa kopi untuk saya semangat mengerjakan skripsi ini, yang selalu memberi dorongan meski saya tidak terdorong.

Akhir kata, peneliti memohon maaf atas kesalahan dan kekurangan di dalam penulisan ataupun penyusunan skripsi ini. Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi. Semoga segala bantuan yang diberikan akan mendapatkan balasan dari Tuhan ang Maha Esa.

Medan, 06 Januari 2023



Ester Lina Br. Tarigan

188600347

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	1
DAFTAR ISI.....	5
DAFTAR TABEL	8
DAFTAR GAMBAR.....	9
DAFTAR LAMPIRAN.....	10
BAB I.....	11
A. Latar Belakang	11
B. Identifikasi Masalah.....	20
C. Batasan Masalah	21
D. Rumusan Masalah.....	21
E. Tujuan Penelitian	22
F. Manfaat Penelitian	22
1. Manfaat Teoritis.....	22
2. Manfaat Praktis	22
BAB II.....	24
TINJAUAN PUSTAKA.....	24
A. Dewasa Awal	24
1. Pengertian Dewasa Awal	24
2. Ciri-ciri dewasa awal	26

3. Tugas perkembangan dewasa awal	28
B. <i>Quarterlife crisis</i>	32
1. Pengertian <i>quarterlife crisis</i>	32
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>quarterlife crisis</i>	34
3. Aspek-aspek <i>quarterlife crisis</i>	39
4. Fase <i>quarterlife crisis</i>	43
C. <i>Self-acceptance</i> (penerimaan diri)	46
1. Pengertian <i>self-acceptance</i> (penerimaan diri)	46
2. Ciri-ciri <i>self-acceptance</i> (penerimaan diri)	48
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>self-acceptance</i> (penerimaan diri)	50
4. Aspek-aspek <i>self-acceptance</i> (penerimaan diri)	53
D. Hubungan <i>self-acceptance</i> (penerimaan diri) dengan <i>quarterlife crisis</i>	56
E. Kerangka Konseptual	60
.....	60
F. Hipotesis	61
BAB III.....	62
METODE PENELITIAN	62
A. Tipe penelitian	62
B. Identifikasi variabel penelitian	62
C. Definisi Operasional	63
1. <i>Quarterlife crisis</i>	63
2. <i>Self-acceptance</i> (penerimaan diri)	63
D. Populasi dan teknik pengambilan sampel	64
1. Populasi	64
2. Sampel	64
E. Teknik pengambilan sampel	65
F. Metode pengumpulan data	65
1. Skala <i>quarterlife crisis</i>	66
2. Skala <i>self-acceptance</i> (penerimaan diri)	67
G. Validitas dan reliabilitas alat ukur	68

1. Validitas	68
2. Reliabilitas	68
H. Analisis data.....	69
BAB IV	70
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
A. Orientasi kancah penelitian.....	70
B. Persiapan penelitian	71
1. Persiapan administrasi.....	71
2. Persiapan alat ukur penelitian	72
3. Pelaksanaan uji coba alat ukur	77
C. Pelaksanaan penelitian	81
D. Analisis data dan hasil penelitian.....	83
1. Hasil uji asumsi.....	83
2. Hasil uji hipotesis.....	85
3. Deskripsi data penelitian.....	87
4. Analisis Tambahan.....	92
E. Pembahasan.....	94
BAB V	101
SIMPULAN DAN SARAN.....	101
A. Simpulan	101
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA.....	104

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Penyebaran Skala <i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan Diri).....	73
Tabel 4. 2 Penyebaran Skala <i>Quarterlife Crisis</i>	76
Tabel 4. 3 Distribusi Skala <i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan Diri) Setelah Uji Coba	78
Tabel 4. 4 Distribusi Skala <i>Quarterlife Crisis</i> Setelah Uji Coba.....	79
Tabel 4. 5 Reliabilitas Statistic <i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri).....	80
Tabel 4. 6 Reliabilitas Statistic <i>Quarterlife Crisis</i>	80
Tabel 4. 7 Hasil Uji normalitas <i>Self-Acceptance</i> dan <i>Quarterlife Crisis</i>	84
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas Hubungan.....	85
Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi Product Moment Pearson.....	86
Tabel 4. 10 Deskripsi Data Penelitian.....	87
Tabel 4. 11 Hasil Perhitungan Hipotetik dan Empirik.....	89
Tabel 4. 12 Norma Kategorisasi.....	92
Tabel 4. 13 Kategorisasi Sampel Variabel <i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan Diri)....	93
Tabel 4. 14 Kategorisasi Sampel Variabel <i>Quarterlife Crisis</i>	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	60
Gambar 4.1 Kurva Distribusi <i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan Diri).....	91
Gambar 4.1 Kurva Distribusi <i>Quarterlife Crisis</i>	91



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A ALAT UKUR PENELITIAN.....	109
LAMPIRAN B DISTRIBUSI SKOR SKALA.....	121
LAMPIRAN C UJI RELIABILITAS DAN VALIDITAS.....	122
LAMPIRAN D UJI ASUMSI.....	130
LAMPIRAN E HASIL ANALISIS KORELASI PRODUCT MOMENT.....	133
LAMPIRAN F SURAT PENELITIAN.....	135



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama rentang kehidupan, manusia pasti mengalami proses perkembangan baik dari segi fisik maupun psikologis. Dari seorang yang tidak berdaya, sampai menjadi seorang mahasiswa. Hal ini membuktikan bahwa manusia mengalami perkembangan sejak bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, sampai masa tua (Jahja, 2011).

Setelah mengalami masa kanak-kanak dan remaja yang panjang, seorang individu akan mengalami masa dimana ia telah menyelesaikan pertumbuhan dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung dengan orang dewasa lainnya. Dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya, masa dewasa adalah waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan (Jahja, 2011).

Erikson E (dalam Thahir Ed., 2018) menyebutkan masa dewasa awal adalah mereka yang berusia sekitar 20-30 tahun. Di Indonesia secara hukum dalam Pasal 330 Kitab Undang-Undang Hukum Perdata (selanjutnya disingkat KUH Perdata) dan Pasal 47 ayat (1) UU nomor 1 tahun 1974 tentang perkawinan seseorang dikatakan dewasa bila dia berusia 21 tahun (meski belum menikah) atau sudah (pernah) menikah (Sudono H, 2019)

Bagi kebanyakan individu, menjadi dewasa melibatkan periode peralihan (transisi) yang panjang karena merupakan tahap puncak perubahan

dan perkembangan kesehatan, kebugaran fisik dan saat yang tepat untuk membuat rencana dan memimpikan apa yang di depan (Kail & Cavanaugh, 2019).

Seiring berjalannya waktu individu berkembang selaras pula tahapan-tahapan yang dialami dan perubahan-perubahan fase yang secara tidak disadari akan dilalui. Fase yang terus berganti seiring bertambahnya usia serta bertambah pula tugas dan tanggung jawab yang diemban.

Salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal ialah penyesuaian diri dengan pola-pola kehidupan yang baru dan harapan sosial yang baru pula (Putri A. F., 2019). Individu dengan usia dewasa cenderung dianggap sudah mampu hidup secara mandiri, baik itu dalam pendidikan, karir, asmara, menentukan masa depan dan bahkan diusia pertengahan 20an seorang dewasa awal dianggap mampu secara ekonomi. Hal ini secara tidak langsung membuat individu mulai merasakan adanya tegangan atau tekanan dari lingkungan sekitar, dan tekanan ini lebih sering muncul dari harapan, keinginan dan ekspektasi dalam lingkungan.

Selain itu, dewasa awal menghadapi banyak masalah perkembangan yang khas, mereka harus mempertimbangkan segala pertanyaan yang dilemparkan kepada mereka tentang kesehatan, penuaan, hubungan mereka, pernikahan, karir, penghasilan mereka, jabatan ditempat kerja, pendidikan bahkan memutuskan apakah akan menjadi seperti apa yang lingkungan

harapkan atau menjadi apa yang mereka inginkan dengan segala bentuk pertanyaan yang tidak akan pernah habis (Feldman, 2021).

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 pilihan serta kebingungan cara untuk memutuskan mana pilihan yang dianggap benar, cenderung membuat stres.

Perasaan gelisah dan stres dengan masa depan ini menimbulkan masalah baru pada masa dewasa awal. Tak hanya itu individu yang mulai merasakan adanya tekanan baik dari diri sendiri maupun lingkungan, adanya harapan terhadap mereka serta ekspektasi kepada mereka memberikan dampak pada perilaku dalam menilai diri sendiri dan lingkungannya.

Individu yang merasa tidak mampu mengatasi tantangan dan juga perubahan yang terjadi akan merenungkan kehidupan mereka dari waktu ke waktu dan mencari kejelasan tentang arah mereka, kemudian memunculkan krisis emosional, beban perasaan atau respon negatif dari dalam diri individu tersebut. Krisis ini disebut dengan *quarterlife crisis* atau krisis seperempat abad.

Quarterlife crisis merupakan fenomena yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, ragu akan kemampuan

diri sendiri, takut akan kegagalan, terisolasi, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan dan juga rasa panik akibat tidak berdaya. Fenomena ini pertama kali dikenalkan oleh (Robbins & Wilner, 2001).

Quarterlife crisis atau krisis seperempat abad merupakan istilah psikologi yang merujuk pada keadaan emosional yang umumnya dialami oleh orang-orang berusia 20 hingga 30 tahun seperti kekhawatiran, keraguan terhadap kemampuan diri, kebingungan menentukan arah hidup. Krisis ini dipicu oleh tekanan yang dihadapi baik dari diri sendiri maupun lingkungan, belum memiliki tujuan hidup yang jelas sesuai dengan nilai yang diyakini, serta banyak pilihan dan kemungkinan sehingga mengalami kebingungan untuk memilih (Kirnandita, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh salah satu badan riset LinkedIn melalui survei online terhadap 6.014 responden diseluruh dunia menyatakan bahwa 75% dari mereka pernah mengalami *quarterlife crisis*, kebanyakan dari mereka mencemaskan karir, menemukan pekerjaan yang mereka sukai adalah perhatian utama, tidak cukup berpenghasilan, membeli properti, merasa *stuck* (jenuh) dalam pekerjaan, ada yang merasa tertekan untuk menika atau punya anak, diikuti dengan kebiasaan memandangkan diri dengan teman-teman yang lebih sukses (LinkedIn, 2017)

Robbins & Wilner (2001) menggambarkan kesengsaraan yang dialami individu saat mereka membuat pilihan mengenai karir, keuangan,

pengaturan hidup dan hubungan (Rossi & Mebert, 2011). *Quarterlife crisis* menyebabkan emosi bertentangan muncul dengan cara yang berbeda, menimbulkan keadaan panik dikarenakan banyaknya tuntutan dan pilihan yang kemudian memunculkan rasa bingung, ragu, cemas terhadap hidup dan masa depan serta rasa takut akan kegagalan juga sangat tinggi.

Robinson (2018) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami *quarterlife crisis* biasanya mengalami beberapa fase. Awalnya, ia akan merasa terjebak dengan berbagai pilihan yang dihadapi dalam segala hubungan dan karir, selanjutnya ia mulai memisahkan diri dari aktivitas kesehariannya akibat merasa *stuck*. Pada saat itu ia mulai merenung dan mengeksplorasi untuk kehidupan yang baru. Jika sudah menemukan yang ia inginkan, maka ia akan masuk ke fase yang terakhir yaitu membangun kembali kehidupan baru yang lebih stabil.

Ketika seseorang berhasil melalui *quarterlife crisis* selain mencapai kehidupan yang lebih stabil, ia lebih mampu ketika dihadapkan dengan permasalahan (Argasiam, 2019). Bahkan, individu yang berhasil melalui *quarterlife crisis* juga akan menyadari bahwa perubahan yang tidak menyenangkan terkadang memang dibutuhkan agar bisa meraih yang diinginkan (Argasiam, 2019). Sebaliknya, ketika masih terjebak maka akan senantiasa mengalami perasaan tidak berdaya, meragukan diri sendiri, serta takut akan kegagalan (Martin, 2016).

Individu yang mengalami *quarterlife crisis* menunjukkan banyak ciri salah satu diantaranya, kebingungan dalam diri antara realita (*real self*) yang dihadapi dengan harapannya (*ideal self*) yang berbanding terbalik (Karpika & Segel, 2021), individu kecewa karena hidup tidak sesuai dengan tujuan yang dimiliki. Tidak memiliki motivasi dalam melakukan aktivitas, merasa bosan, dengan pekerjaan saat ini namun tidak berani untuk keluar dari zona nyaman, merasa kecewa atas pencapaian yang didapatkan, sering meragukan diri sendiri, serta merasa ditekan oleh lingkungan sekitar (Amalia dkk., 2021)

Sejalan dengan observasi dan wawancara awal secara langsung yang sudah peneliti lakukan kepada 15 responden saat survei awal, bahwa ditemukan adanya indikator *quarterlife crisis* yang di alami oleh dewasa awal pada lingkungan II kelurahan simpang selayang. Para dewasa awal mengaku sering sekali merasa kecewa terhadap diri mereka, baik itu pencapaian atas pekerjaan mereka, jenuh dengan pekerjaan mereka namun enggan untuk berhenti, merasa diri mereka aneh, ada yang mengaku merasa jenuh dengan kehidupan yang ia jalani dan tidak ingin bertemu dengan banyak orang, ada pula yang mengaku sulit untuk memutuskan hubungan ke tahap yang lebih serius dengan pasangan mereka karena takut dikecewakan.

Didapati bahwa intensitas interaksi para dewasa awal tersebut berkurang, menarik diri dari perkumpulan atau lingkungan pertemanan, bahkan keluarga, merasa bahwa mereka tidak pantas untuk bergaul karena

pencapaian yang tidak sama dengan yang lainnya. Ini terlihat pula dari hasil wawancara peneliti dengan dewasa awal di lingkungan II kelurahan simpang selayang.

“kadang sedih, kecewa sama diri sendiri apalagi kalau lihat teman-teman yang udah lebih sukses, jadi minder ngga mau ikut kalau diajak kumpul. Sulit bisa menerima diri ku, apalagi keburukan ku karena suka banding-bandingin sama pencapaian teman” (Wawancara personal dengan E T (29), 23 Mei 2022)

Wawancara lain nya

“gila sih, aku lagi mengalami itu. Aku bingung sama diri ku sendiri, ngga tau ya rasa nya aneh, lihat kawan yang lain kayak nya hidup nya enak, aku jadi suka banding-bandingkan diri ku sama yang lain, karena aku kurang puas sama diri ku, sama apa yang udah ada. Kalau di ajak jalan gitu aku suka mikir, pantas ngga ya aku gabung sama sama mereka” (Wawancara personal dengan R N S (24), 23 Mei 2022)

Berdasarkan uraian diatas, ditemukan bahwa *quarterlife crisis* ini memberikan perasaan gelisah atas hal yang akan terjadi kedepannya, penurunan pada kepercayaan diri yang dirasakan dari lingkungan maupun diri sendiri, membandingkan diri sendiri dengan orang lain atas pencapaian atau hal yang semestinya diusianya sudah mencapainya dan memberikan tanggapan negatif terhadap dirinya seperti mengkritik diri sendiri, dan rendah diri.

Robbins & Wilner (2001) menyebutkan salah satu aspek yang menjadi pemicu timbulnya *quarterlife crisis* adalah penilaian diri yang negatif, individu yang memiliki penilaian diri negatif akan selalu merasa ragu dan

mempertanyakan kemampuan dan pencapaian dirinya dalam melewati berbagai tantangan yang dihadapi. Individu akan merasa bahwa dirinya yang selalu kesulitan dan cenderung melihat dirinya lebih rendah karena belum memiliki kehidupan seperti orang lain.

Memberikan tanggapan negatif terhadap diri sendiri secara menyeluruh adalah ciri-ciri individu dengan penerimaan diri yang kurang baik (Bernard, 2013). Ellis & Abrams (2009) menyebutkan individu yang sehat memiliki *self-acceptance* (penerimaan diri), individu tersebut akan kurang sensitif terhadap penilaian diri sendiri dan penilaian orang lain. Ellis menunjukkan bahwa menilai diri sendiri tidak ada gunanya karena itu merupakan generalisasi yang berlebihan dan hampir tidak mungkin dilakukan secara akurat.

Selaras dengan pendapat di atas, diketahui bahwa penelitian yang dilakukan oleh (Amalia dkk., 2021) pada individu dewasa awal berusia 23-29 tahun berjumlah 243 orang, menyebutkan *self-acceptance* (penerimaan diri) turut menjadi faktor besar terhadap munculnya *quarterlife crisis* sebesar 37,9%. Ketika individu tidak mampu menerima dirinya serta tidak mampu mengevaluasi diri sesuai kemampuan maka akan rentan terhadap krisis, individu tersebut akan menunjukkan perasaan tidak mampu menerima dan berdamai serta merasa kecewa terhadap dirinya.

Self-acceptance (penerimaan diri) merupakan sebuah kondisi dimana seseorang dapat mencintai diri sendiri dan mencintai fisiknya dalam batas apapun dan dapat menerima keadaan dirinya apa adanya tanpa terus menerus mengkritik dirinya (Uraningsari & Djalali, 2016). *Self-acceptance* (penerimaan diri) yang baik hanya akan terjadi bila individu ingin dan mampu memahami keadaan dirinya sebagaimana adanya, bukan sebagaimana yang diinginkannya selaras dengan kutipan dari Carl Jung “*We Cannot Changes anything unless we Accept it*” (kita tidak dapat mengubah sesuatu tanpa kita menerimanya).

Individu yang dapat menerima diri secara baik, tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Kesempatan itu membuat individu mampu melihat peluang-peluang berharga yang memungkinkan diri untuk berkembang. Selain itu memiliki harapan yang realistis sesuai dengan kemampuannya, dengan demikian jika individu memiliki konsep yang menyenangkan dan rasional mengenai dirinya, maka dapat dikatakan individu tersebut menyukai dan menerima dirinya (Nurhasyanah, 2012)

Adanya fase *quarterlife crisis* yang dialami oleh dewasa awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang merupakan fase yang sangat terkonsentrasi yang dihadapi oleh seusianya, bagaimana perasaan-perasaan yang dialami dan bagaimana individu beradaptasi dengan fase tersebut, serta proses individu menerima dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dilihat bahwa kurangnya *self-acceptance* (penerimaan diri) mengakibatkan munculnya krisis dalam hidup dewasa awal dilingkungan II Kelurahan Simpang Selayang. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti terkait hubungan kedua variabel yaitu *self-acceptance* (penerimaan diri) dan *quarterlife crisis*.

B. Identifikasi Masalah

Masyarakat cenderung memikirkan usia 20-an dan 30-an sebagai orang muda penuh semangat, memiliki gaya hidup yang hebat dan masa depan yang optimis tanpa henti, membuat dewasa awal dituntut memiliki tujuan hidup yang jelas sesuai dengan nilai yang diyakini atau norma “keharusan” lingkungan mereka masing-masing.

Krisis ini mempengaruhi peningkatan jumlah dewasa awal yang berani menampilkan diri dan mengejar mimpinya, banyak dewasa awal merasa diri mereka bukan apa-apa dari oranglain. Bedanya harapan dengan realitas dalam kehidupan membuat dewasa awal bingung dan merasa cemas dengan masa depan mereka, lingkungan yang secara tidak langsung banyak menuntut agar menjadi “apa yang lingkungan harapkan” memicu dewasa awal di lingkungan II membandingkan diri mereka dengan teman-teman yang berada di lingkungan mereka, baik tempat kerja, kampus dan di lingkungan keluarga sehingga hanya fokus pada kekurangan tanpa memperhatikan potensi yang

mereka miliki, dan kurang dapat menerima segala pencapaian yang telah ada pada mereka.

Karena hal tersebut membuat peneliti ingin meneliti hubungan *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal di Kelurahan Simpang Selayang Medan.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu meluas dari permasalahan dan terfokus pada sasaran maka dilakukan batasan masalah. Adapun batasan yang dilakukan, mengenai *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal usia 20-30 tahun yang sudah bekerja ataupun yang belum bekerja, tingkat pendidikan minimal SMA/SMK sederajat, dan belum menikah di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latarbelakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah “bagaimana hubungan antara *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

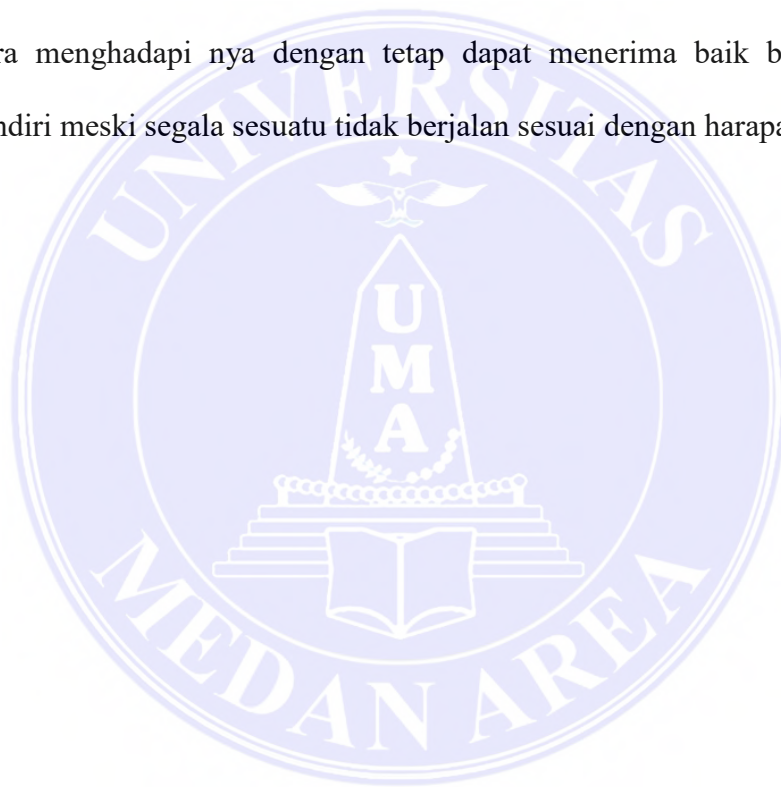
Memperkaya penelitian yang telah ada sebagai bahan referensi bagi pihak-pihak yang hendak melakukan penelitian pada objek masalah yang sama dengan ruang lingkup pembahasan yang lebih luas serta menambah pengetahuan dan keilmuan tentang *quarterlife crisis* yang dialami oleh dewasa awal khususnya dibidang psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengalaman peneliti secara langsung dilapangan dan juga menjadi bahan pemikiran kepada dewasa awal, khususnya dewasa awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan mengenai hubungan antara *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan *quarterlife crisis*. Sehingga individu

dalam tahap dewasa awal dapat memaknai segala peristiwa dalam hidupnya dengan lebih baik.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan bagi individu yang sedang mengalami *quarterlife crisis* atau krisis seperempat abad untuk meningkatkan kesadaran akan masalah yang sedang dihadapi dan bagaimana cara menghadapinya dengan tetap dapat menerima baik buruknya diri sendiri meski segala sesuatu tidak berjalan sesuai dengan harapan.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dewasa Awal

1. Pengertian Dewasa Awal

Definisi masa dewasa beragam (tergantung negaranya); menggunakan definisi sosiologi, individu dianggap dewasa ketika mereka mampu menanggung diri mereka sendiri atau telah memiliki sebuah karir, telah menikah, atau membentuk hubungan romantis atau memulai berumah tangga. (Papalia & Feldman, 2015)

Hurlock (dalam Jahja, 2011) membagi masa dewasa menjadi tiga bagian antara lain masa dewasa awal (masa dewasa dini/*young adult*), masa dewasa madya (*middle adulthood*), dan masa dewasa lanjut (masa tua/*older adult*).

Dalam delapan tahap perkembangan psikososial Erik Erikson, masa dewasa awal adalah mereka yang berusia sekitar 20-30 tahun, yang di tandai dengan adanya kecenderungan intimacy-isolation (Ed.D, 2018). Erik Erikson melihat tantangan masa dewasa awal adalah kemapanan hubungan intim dengan orang dewasa lainnya sebagai lanjutan dari masa remaja sebelumnya untuk membangun identitas diri. Jadi, dewasa awal muncul dari pencarian dan desakan identitas, sangat ingin dan mau memadukan identitasnya

dengan identitas orang lain bahkan meski membutuhkan pengorbanan dan kompromi yang signifikan (Beckett & Taylor, 2016)

Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan yang berkelanjutan dari tahap sebelumnya. Secara kognitif kebanyakan orang dewasa awal telah selesai dalam persekolahan mereka. Namun, ada yang meneruskan diperguruan tinggi. Secara sosial dewasa awal akan menetapkan karir, mereka harus mempertimbangkan apakah jalan yang mereka ambil adalah tepat untuk mereka dan mereka juga masih harus menjawab tentang pernikahan, anak, begitupun keputusan lainnya (Feldman, 2021).

Secara hukum di Indonesia sendiri seseorang dikatakan dewasa adalah mereka yang berusia 21 tahun (pernah menikah) atau pun (yang belum menikah) (Sudono H, 2019). Perjalanan kehidupan orang dewasa adalah interaksi yang kompleks antara biologis, psikologis dan sosial, antara siapa kita, jenis tempat kita hidup, pilihan yang dibuat, dan apa yang terjadi. Orang dewasa harus bisa melihat dalam banyak dimensi pada saat yang bersamaan dan perlu mempertimbangkan, memperhitungkan bahwa sebagai orang dewasa lebih banyak mengamati dan pandangan akan berubah sesuai dimana tempat berdiri.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa dewasa awal adalah individu yang telah memasuki usia 20 – 30 tahun (belum menikah)

atau (sudah menikah) dengan tugas perkembangan yang semakin kompleks dan tanggung jawab akan diri sendiri begitupun lingkungan

2. Ciri-ciri dewasa awal

Masa dewasa dikatakan sebagai masa sulit bagi individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orangtua dan berusaha untuk mandiri. Ciri-ciri masa dewasa awal (Jahja, 2011) yaitu:

1) Masa pengaturan (sattle down)

Pada masa ini, seseorang akan “mencoba-coba” sebelum ia menentukan mana yang sesuai, cocok dan memberikan kepuasan permanen

2) Masa usia produktif

Dinamakan sebagai masa produktif karena pada rentang usia ini merupakan masa-masa yang cocok untuk menentukan pasangan hidup, menikah, dan berproduksi/menghasilkan anak.

3) Masa bermasalah

Masa dewasa awal dikatakan masa yang sulit dan bermasalah dikarenakan seseorang harus mengadakan penyesuaian dengan peran barunya. Jika tidak dapat mengatasinya, maka akan menimbulkan masalah

4) Masa ketegangan emosional

Ketika seseorang berumur 20-an (sebelum 30-an), kondisi emosionalnya tidak terkendali. Ia cenderung labil, resah, dan mudah memberontak. Pada masa ini juga emosi seseorang sangat bergelora dan mudah tegang. Khawatir dengan status pekerjaan yang belum tinggi

5) Masa keterasingan sosial

Masa dewasa awal adalah masa dimana seseorang mengalami “krisis sosial” ia terisolasi atau terasingkan dari kelompok sosial. Kegiatan sosial dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan teman-teman sebagai juga renggang, keterasingan diintensifkan dengan adanya semangat bersaing dan hasrat untuk maju dalam karir.

6) Masa komitmen

Pada masa ini setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Ia mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.

7) Masa ketergantungan

Pada awal masa dewasa sampai akhir 20-an, seseorang masih punya ketergantungan pada orangtua atau organisasi/instansi yang mengikatnya.

8) Masa perubahan nilai

Nilai yang dimiliki seseorang ketika ia berada pada masa dewasa awal berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin meluas.

9) Masa penyesuaian diri dengan hidup baru

Ketika seseorang telah mencapai masa dewasa berarti ia harus lebih bertanggung jawab karena pada masa ini ia sudah mempunyai peran ganda (peran sebagai orangtua dan pekerja)

10) Masa kreatif

Dinamakan sebagai masa kreatif karena pada masa ini seseorang bebas untuk berbuat apa yang diinginkan. Namun kreativitasnya tergantung pada minat, potensi dan kesempatan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal dapat dikatakan sebagai masa yang berat bagi individu yaitu dimana individu harus dapat menentukan yang sesuai dengan nya, masa dimana individu tersebut dalam kondisi emosional yang tidak terkendalikan, ia juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar serta mampu bertanggung jawab dengan apa yang sudah di pilih dan diperbuat.

3. Tugas perkembangan dewasa awal

Tugas-tugas ini dipusatkan pada harapan masyarakat mencakup mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup

bersama pasangan, membersarkan anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dalam kelompok sosial.

Dalam teori perkembangan psikososial Erikson (dalam Papalia & Feldman, 2015) tugas perkembangan dewasa awal itu berada pada tahap keenam yaitu intimasi lawan isolasi. Jika dewasa awal tidak dapat membuat komitmen personal yang dalam dengan yang lain, mereka berisiko terisolasi dan terpaku pada kegiatan dan pikiran sendiri. Namun, bagaimanapun mereka memerlukan beberapa isolasi (kesendirian) sebagai upaya merefleksikan kehidupan mereka.

Pada masa dewasa awal, individu berhadapan dengan masa membangun hubungan intim dengan orang lain. Konflik yang dihadapi adalah kemampuan untuk berbagi perasaan dengan orang lain atau menutup diri. Dewasa awal yang berhasil membagi perasaannya akan mendapat perasaan mesra dan keintiman, jika yang terjadi sebaliknya maka individu akan merasa kesepian dan terasingkan. Erikson berusaha menjelaskan bahwa ada hubungan timbal balik antara pribadi dan kebudayaan sampai orang tersebut menjadi dewasa.

Konseptualisasi tugas perkembangan dewasa awal menurut Havighurst (dalam Roos dkk., 2014) yaitu;

- 1) Memilih pasangan, dan belajar untuk hidup bersama
- 2) Memulai sebuah keluarga, mengasuh anak dan mengelola rumah tangga
- 3) Melanjutkan pendidikan tinggi, dan memulai pekerjaan dan berani mengampil tanggungjawab sebagai warga negara
- 4) Menemukan pergaulan yang menyenangkan didalam kelompok
- 5) Berada dipuncak keseburan

Daniel Levinson (dalam Beckett & Taylor, 2016) mengidentifikasi 5 (lima) tugas utama dimasa dewasa awal, yaitu:

- 1) Membentuk dan menjalani mimpi, yang dimaksud dengan mimpi adalah visi atau tujuan yang dimiliki individu tersebut tentang hidupnya dan dirinya sebagai individu (akan menjadi apa kelak) atau memenuhi tuntutan eskternal pada diri sendiri.
- 2) Membentuk hubungan sosial, menjalin hubungan dengan seseorang yang lebih tua atau lebih muda, memberikan dukungan dan bimbingan.
- 3) Membentuk pekerjaan, namun bukan sekedar mencari pekerjaan tetapi lebih tentang jenis pekerjaan apa yang diinginkan dan ingin dibangun dalam jangka panjang
- 4) Membentuk hubungan cinta – keintiman
- 5) Membentuk persahabatan, hubungan timbal balik

Adapun menurut Feldman (2021) tugas perkembangan masa dewasa awal (usia 20-40 tahun) adalah sebagai berikut:

- 1) Memiliki tanggung jawab untuk diri sendiri
- 2) Memahami bahwa memiliki keunikan dan itu tidak permanen
- 3) Mengelola pemisahan dari orangtua
- 4) Memperbaiki hubungan dengan orangtua
- 5) Mampu menjalin hubungan yang intim dengan yang lain selain keluarga
- 6) Mengelola keuangan
- 7) Mengembangkan keterampilan yang mengarah kepada karir
- 8) Menjadi orangtua
- 9) Menentukan nilai untuk diri sendiri dilingkungan masyarakat.

Berdasarkan paparan diatas, disimpulkan bahwa dewasa awal menerima tanggung jawab baik terhadap diri sendiri maupun harapan-harapan masyarakat kepada nya. Dimana dewasa awal diharapkan telah mampu secara mandiri mengelola keuangan, mengembangkan keterampilan, siap menjadi orangtua, mengembangkan kari dalam pekerjaan, memiliki nilai dalam lingkungan dan mampu memahami keunikan diri sendiri. Dewasa awal diharapkan memiliki kesanggupan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka.

B. *Quarterlife crisis*

1. Pengertian *quarterlife crisis*

Istilah krisis perkembangan pertama kali di populerkan oleh Erik Erikson dalam teori psikososialnya tentang delapan tahap perkembangan manusia (Erikson, 1968;Heryadi, 2020), selanjutnya (Robbins & Wilner, 2001) memperkenalkan konsep *quarterlife crisis* yang menjelaskan tentang kesengsaraan yang dihadapi individu dewasa awal usia 20 tahunan hingga pertengahan 30-an, ketika mereka membuat pilihan tentang karir, keuangan, pengaturan hidup dan hubungan relasi dengan oranglain.

Dalam buku tersebut menggambarkan bagaimana fenomena itu membuat hidup seseorang menjadi kacau balau atau dilumpuhkan dan menjadi satu-satunya periode yang paling terkonsentrasi dimana individu tanpa henti mempertanyakan masa depan mereka.

Lebih lanjut Robbins (2004) mengatakan bagi kebanyakan orang, *quarterlife crisis* terjadi dipertengahan 20-an dan awal 30-an, ketika seorang individu merasa bahwa hidup mereka sebagai orang dewasa yang seharusnya tidak memberikan kepuasan dan kedamaian batin seperti yang mereka harapkan. Dan untuk yang lainnya, *quarterlife crisis* terjadi karena tuntutan masyarakat yang entah bagaimana mengharapkan hidup mereka menjadi seperti apa.

Quarterlife crisis didefinisikan D. Atwood & Scholtz (2008) sebagai perjuangan emosional yang dialami oleh beberapa individu memasuki usia 20-an ketika berhadapan dengan masa depan yang tidak pasti seperti dalam karir, identitas, hubungan, keluarga dan pertemanan, dengan kondisi krisis seperti perasaan ragu terhadap kemampuan diri, merasa tidak berdaya, terisolasi, serta takut akan kegagalan.

Selaras dengan pendapat tersebut Kelimutu (2019) mengatakan bahwa *quarterlife crisis* atau krisis hidup seperempat abad yang kebanyakan dialami mereka yang memasuki usia 20-an. Krisis yang membuat mereka yang mengalaminya merasa hilang arah dan gelisah memikirkan rencana hidup mereka kedepannya.

Menurut Claire Hapke (2017) masa dewasa yang baru muncul adalah periode antara akhir remaja dan dewasa awal, dimana orang dihadapkan dengan menjelajahi tempat mereka dalam masyarakat. Eksplorasi ini tidak selalu mulus dan dapat mengakibatkan krisis eksistensial yang sering disebut *quarterlife crisis* dan konselor sering menggunakan istilah *qlc* (*quarterlife crisis*) untuk menggambarkan kesulitan-kesulitan dan tantangan emosional yang dialami seseorang menuju dewasa awal.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *quarterlife crisis* atau disebut juga krisis hidup seperempat abad adalah fenomena krisis emosional yang kebanyakan dialami oleh individu pada rentang usia 20 tahun

sampai pertengahan 30-an yang mengalami satu periode yang sangat terkonsentrasi, bingung dan tanpa henti mempertanyakan masa depannya. Individu merasa ragu terhadap kemampuan diri, merasa tidak puas akan pencapaiannya, merasa tidak berdaya, serta kesengsaraan dalam membuat pilihan terhadap karir, keuangan, pengaturan hidup mereka dan hubungan relasi dengan orang lain.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *quarterlife crisis*

Quarterlife crisis tidak tiba-tiba muncul begitu saja pada individu. Ada beberapa kecenderungan umum menjadi alasan utama mempengaruhi kondisi tersebut. (Karpika & Segel, 2021) memaparkan terdapat 2 faktor penyebab *quarterlife crisis* yaitu;

- 1) Faktor dari dalam diri yang merupakan faktor utama timbulnya masalah *quarterlife crisis*, hal itu terjadi saat individu belum benar-benar mengenal siapa dan bagaimana dirinya, tidak ada motivasi, sering memandangkan diri dengan oranglain, rasa ini sering ditemukan ketika individu merasa apa yang dimiliki atau apa yang dilakukan kurang dibandingkan dengan orang lain.
- 2) Faktor dari luar, seperti tertekan oleh lingkungan yang sangat memiliki andi kuat terhadap individu, merasa tidak memiliki prestasi. Seseorang terkadang merasa dirinya tidak memiliki prestasi apa-apa, merasa belum melakukan sesuatu yang bisa

dibanggakan dan merasa bahwa dirinya hanya jalan ditempat, takut keluar dari zona nyaman, takut akan kehidupan masa depan. Beberapa orang mengalami kondisi tidak berani akan kehidupan dimasa depan, sebagian lagi justru bersemangat dalam menghadapi masa depan mereka

Adapun (Arnett, 2004;Putri A. R., 2020) juga membagi faktor tersebut menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal sebagai berikut:

- 1) *Identity exploration*, yakni proses pencarian identitas nya secara serius dan fokus untuk memasuki kehidupan selanjutnya, mempertanyakan tujuan hidup.
- 2) *Instability*, perubahan secara terus menerus yang disebabkan gaya hidup yang menuntut individu untuk selalu siap dengan keadaan yang tidak sesuai dengan rencananya
- 3) *Being self-facused*, individu berusaha untuk menjadi mandiri dan belajar membuat keputusan sendiri serta bertanggung jawab atas segala hal tersebut.
- 4) *Feeling in between*, tahap seseorang yang dirinya pada masa belum memenuhi kriteria dewasa namun dirinya bukanlah remaja lagi

- 5) *The age of possibilities*, tahapan yang dipenuhi dengan harapan yang luar biasa akan masa depannya. Mimpi dan harapan menjadi sesuatu yang sangat penting dalam diri individu namun, muncul kekhawatiran apa yang direncanakan tidak akan sesuai dengan perencanaannya.

Faktor eksternal yang mempengaruhi *quarterlife crisis* sebagai berikut:

- 1) Teman, percintaan dan relasi dengan keluarga, individu mulai mempertanyakan kapan dirinya siap untuk menikah, apakah pasangannya saat ini merupakan orang yang tepat, dalam relasi keluarga individu merasa sudah cukup dewasa untuk terus membebani orangtua sehingga timbul keinginan untuk mandiri, dalam pertemanan individu akan mempertanyakan bagaimana dirinya menemukan teman sejati
- 2) Kehidupan pekerjaan dan karir, muncul kebimbangan dalam diri individu antara memilih pekerjaan sesuai dengan passion atau pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan kebutuhan
- 3) Tantangan dibidang akademik, individu mulai mempertanyakan bidang akademik yang digeluti dapat menunjang karir dimasa depan atau tidak. Banyak juga individu yang merasa bimbang untuk melanjutkan

pendidikannya dijenjang yang lebih tinggi atau tidak karena berbagai alasan seperti finansial, tuntutan sosial, tuntutan keluarga dan sebagainya.

Selaras dengan pendapat diatas (Nash & Murray, 2010) membagi faktor yang mempengaruhi *quarterlife crisis* sebagai berikut:

- 1) Harapan dan mimpi, individu mempertanyakan mimpi-mimpi dan harapan akan hidupnya dimasa depan termasuk di dalamnya adalah bagaimana ia menemukan apa yang menjadi minatnya, bagaimana kalau diusia tertentu yang sudah ditargetkannya ia belum juga mencapai mimpinya sehingga sudah terlambat.
- 2) Tantangan Akademis, individu mempertanyakan mengapa termotivasi untuk melanjutkan kuliah dan menggenapinya dengan karier yang cemerlang sementara di sisi lain ia memiliki minat di bidang lain. Selain itu bagaimana individu akan menghadapi kebebasan setelah menyelesaikan perkuliahannya itu juga menjadi permasalahan dalam dirinya, apalagi jika pengalaman perkuliahannya tidak cukup mampu mendorong ia dalam memenuhi mimpinya.
- 3) Agama dan spiritualitas, individu mempertanyakan apakah agama yang dianutnya merupakan pilihannya sendiri atau

hanya mengikuti orangtuanya, apakah orangtuanya akan kecewa bila ia tidak lagi taat atau bahkan pindah keyakinan hingga agama atau keyakinan apa yang akan diterapkan kepada anak-anaknya kelak.

- 4) Pekerjaan dan karir, individu pada umumnya terperangkap dalam mengerjakan suatu pekerjaan yang menghasilkan uang demi kebutuhan atau mengejar karir yang ia minati. Selain itu, individu mulai memikirkan tekanan dan stres kerja yang akan menghambat kehidupannya serta mempertanyakan seputar ketakutan karena tidak mampu mengaktualisasikan diri dan adanya keraguan untuk menunjukkan potensi diri yang sesungguhnya.
- 5) Hubungan percintaan, keluarga dan pertemanan, individu merasa bahwa untuk hidup sendirian begitu sulit namun tidak dapat dengan mudah mempertahankan sebuah hubungan, mulai ragu akan cinta dan kesulitan mengenali cinta. Individu merasa sulit untuk menemukan teman sejati dan selalu berpikir untuk pindah dari rumah orangtuanya.
- 6) Identitas, individu mempertanyakan esensi dari masa dewasa sebagai masa yang memberikan rasa antusias, namun disatu sisi juga memberikan perasaan terancam. Individu mulai memperhatikan penampilan nya ditengah lingkungan,

pembawaan diri, reaksi emosi yang diekspresikan kepada lingkungan, misalnya mengapa mudah khawatir akan suatu hal.

Berdasarkan paparan teori diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua sisi faktor yang mempengaruhi *quarterlife crisis* yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor dari luar diri individu yaitu faktor eksternal. Baik faktor internal maupun eksternal sama-sama menjadi pemicu dan mempengaruhi individu sehingga mengalami kondisi *quarterlife crisis*

3. Aspek-aspek *quarterlife crisis*

Menurut Robbins & Wilner (2001) terdapat tujuh aspek *quarterlife crisis*, antara lain:

- 1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, pada usia dewasa individu akan dihadapkan oleh banyaknya pilihan hidup. Dari banyaknya pilihan hidup tersebut akan memunculkan harapan-harapan baru pada individu mengenai masa depan, sehingga terkadang menimbulkan kebingungan hingga ketakutan. Kebingungan dan ketakutan tersebut disebabkan karena adanya kekhawatiran atas kesalahan dalam

pengambil keputusan, yang mungkin dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang.

- 2) Khawatir terhadap hubungan interpersonal, diIndonesia sendiri, individu yang memasuki usia 30-an biasanya diharuskan sudah menikah dan menjalin hubungan interpersonal. Individu yang mengalami *quarterlife crisis* akan merasa tertekan saat menghadapi masalah dan merasa masalah yang dihadapi sangat berat. Perasaan tersebut mengakibatkan aktivitas individu menjadi terganggu dan tidak maksimal karena merasa bahwa permasalahan yang sedang dihadapi selalu datang dan membebaninya.
- 3) Perasaan cemas, saat memasuki usia dewasa awal individu akan memiliki banyak harapan dan impian yang ingin dicapai, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan khawatir dan takut tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Biasanya pada masa ini individu ingin melakukan segala sesuatu dengan sebaik mungkin serta menghindari kegagalan. Perasaan tersebut membuat individu merasa tertekan karena hal demikian mungkin saja tidak diamainya
- 4) Perasaan tertekan, perasaan ini dapat muncul pada individu, rasa tertekan dengan masalah yang dihadapinya serta merasa

bahwa persoalan yang dihadapinya setiap hari nya bertambah berat.

- 5) Penilaian diri yang negatif, individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya akan selalu merasa ragu dan mempertanyakan kemampuan dan pencapaian diri nya dalam melewati berbagai tantangan yang akan dihadapi. Individu akan merasa bahwa dirinya yang selalu kesulitan dan cenderung melihat dirinya lebih rendah karena belum memiliki kehidupan seperti orang lain
- 6) Perasaan terjebak dalam situasi sulit, lingkungan dapat memberikan stimulus terhadap ppola pikir dan tingkah laku individu dan dapat membawa individu pasa situasi yang sulit terutama ketika mengambil keputusan. Terkadang individu merasa sulit dan kebingungan mengambil keputusan yang akan ia pilih karena budaya tempat ia tinggal bisa saja tidak sesuai dengan pilihan pilihan yang akan ia jalani
- 7) Perasaan putus asa, perasaan putus asa dapat diakibatkan oleh perasaan tidak puas pada hasil yang didapatkan serta kegagalan yang dialami, tidak tercapainya harapan dan impian yang telah direncanakan sebelumnya, serta menganggap semua yang dilakukan hanya sia-sia. Rasa putus asa biasanya akan terus terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan teman-

teman sebayanya yang lebih sukses dan berhasil dibidang akademis dan karir. Perasaan putus asa juga dapat diakibatkan oleh kurangnya dukungan dari faktor luar individu untuk terus berkembang.

Beberapa aspek yang sering menjadi masalah individu pada masa *quarterlife crisis* dalam buku *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome* yang ditulis oleh Wibowo (dalam Sari, 2021) adalah individu tersebut sering tidak yakin dengan jalan hidup yang sedang dijalani, perasaan ragu yang kerap sekali datang, merasa tidak cukup puas dengan apa yang dicapai dan dimiliki saat ini, ketidakjelasan hubungan asmara, selalu merasa gagal dalam melakukan sesuatu hal, merasa terjebak dan tertekan dalam kehidupan yang tidak sesuai dengan harapan dan kesulitan dalam pengambilan keputusan, sering membandingkan diri sendiri dengan keadaan oranglain sehingga benci dengan diri sendiri, serta secara sosial adanya tekanan untuk segera hidup mapan dengan standar oranglain.

Banyaknya pilihan akan memunculkan harapan-harapan baru pada individu mengenai masa depan, sehingga terkadang menimbulkan kebingungan hingga ketakutan dan rasa cemas, individu akan merasa dibayangi oleh perasaan khawatir dan takut bila tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan sesuai dengan harapan dari lingkungannya.

4. Fase *quarterlife crisis*

Dalam bentuk *quarterlife crisis locked in* (Robinson, 2018) menyatakan empat fase yang dilalui individu, diantaranya:

- 1) Fase pertama, individu terus merasa terjebak, semakin tidak dapat memutuskan apa yang harus mereka jalani dan mereka menyembunyikan perasaan mereka.
- 2) Fase kedua, adanya dorongan kuat untuk mengubah situasi.
- 3) Fase ketiga, adalah waktu jeda. Mencoba untuk merenungkan kembali kehidupan, individu mulai mengeksplorasi hal baru.
- 4) Fase keempat, fase ini ditandai dengan adanya resolusi dimana pada diri individu ada komitmen baru yang lebih bermakna untuk menjalani hal-hal yang diminati.

Adapun Yulius Stevan (dalam Karpika & Segel, 2021) menyatakan bahwa *quarterlife crisis* memiliki fase-fase, sebagai berikut:

- 1) Krisis dimulai, krisis diawali ketika individu merasa jenuh dengan apa yang dilakukan saat itu. Saat dimana individu terjebak rutinitas, sehingga membuat individu menjadi putus asa

- 2) *Time out*, ini adalah waktu untuk beristirahat sejenak. Dimasa ini individu berusaha menghindar dari realita dan sulit memulai kembali karena perasaan takut gagal
- 3) *Separation*, saat ketika individu merasa tidak cocok dengan apa yang dilakukannya dan memutuskan untuk meninggalkannya begitu saja, walaupun belum ada rencana untuk kedepannya
- 4) *Ekplorasi*, fase ini adalah sebuah fase dimana individu mencoba kembali pada realita dengan cara mencoba menggali dan mengenali kembali karakter diriserta *passion* yang dimiliki sebelum memilih sebuah pilihan
- 5) *Re-building*, pada fase ini individu sudah bangkit dan mulai melakukan apa yang sudah direncanakan sebelumnya.

Dan menurut Greenwood (2020) menyebutkan beberapa fase dalam *quarterlife crisis* diantaranya:

- 1) Fase pertama, perasaan terjebak oleh pilihan hidup, merasa seolah-olah hidup yang dijalani dihadapkan pada pilihan-pilihan dari yang sederhana sampai paling rumit.
- 2) Fase kedua, muncul perasaan ingin keluar dari keadaan yang sedang dialami dan ingin mengubahnya

- 3) Fase ketiga, berhenti dari pekerjaan atau hubungan atau apapun yang membuat individu tersebut merasa terjebak dan memulai hal baru untuk mencari apa yang benar-benar diinginkan
- 4) Fase keempat, membangun kembali hidup baru.
- 5) Fase kelima, mengembangkan komitmen baru yang lebih sesuai dengan minat dan aspirasinya.

Quarterlife crisis tidak datang secara tiba-tiba dalam diri seseorang, seorang individu merasakan beberapa fase yang kemudian mereka merasa hidup mereka tidak bergairah, tidak tahu arah nya dan merasa bingung dengan yang ingin mereka kerjakan sendiri. Bagi kebanyakan dewasa awal mungkin antara fase yang satu dengan yang lain dapat terjadi dalam beberapa waktu yang lama, ada juga individu yang berasakan beberapa fase dalam satu waktu yang begitu cepat. Fase yang dilewati tiap individu mungkin berbeda-beda namun, mereka sama sama merasakan ketidakberdayaan akan krisis emosional yang menimpa mental mereka.

C. *Self-acceptance* (penerimaan diri)

1. Pengertian *self-acceptance* (penerimaan diri)

Self-acceptance (penerimaan diri) adalah kualitas yang membedakan seseorang yang tetap relatif stabil diseluruh waktu dan situasi, dimana kaum muda sadar diri dan menghargai hal-hal positif dan mengembangkan potensi mereka seperti kepribadian, bakat, agama maupun budaya. Individu dengan penerimaan diri yang baik ketika peristiwa negatif terjadi seperti kurang sukses, kritik atau penolakan oleh oranglain mereka tetap bangga pada diri mereka tanpa syarat, mereka tidak menilai diri mereka dengan negatif. (Bernard, 2013)

Lebih lanjut menurut Bingol & Batik (2019) penerimaan diri merupakan salah satu dimensi *psychological well-being* yang berarti sikap positif terhadap diri sendiri yang meliputi kualitas baik dan buruk, serta memiliki perasaan positif tentang masa lalu. Merasa positif dengan kehidupan yang telah dijalani dan memiliki hubungan positif dengan oranglain.

Menurut Ellis (dalam Bingol & Batik, 2019) *self-acceptance* (penerimaan diri) merupakan solusi dari permasalahan individu, menerima diri sendiri secara keseluruhan dan tanpa syarat dengan bertindak kompeten dan cerdas tanpa memperdulikan persetujuan orang lain. Penerimaan diri itu sendiri terjadi ketika seseorang berani menganggap dirinya dan juga oranglain memiliki kesalahan. Individu dengan penerimaan diri yang tinggi mengakui

bahwa dunia ini kompleks dan semua peristiwa sering terjadi diluar kendali diri mereka.

Pendapat tersebut didukung oleh Kristin Neff & Germer (2018) yang menyebutkan bahwa penerimaan diri berarti, meskipun mungkin kita tidak menyukai apa yang terjadi, kita mampu mengakui bahwa itu sedang terjadi dan dapat mengakui bahwa segala sesuatunya tidak persis seperti yang kita inginkan. Penerimaan diri mungkin terlihat seperti saat terjebak dilalu lintas dan saat itu adalah jam sibuk di jalan, marah terhadap situasi tersebut tidak akan membuat cepat sampai pada tujuan kita.

Hurlock (dalam Nurhasyanah, 2012), mengatakan penerimaan diri merupakan sikap positif yaitu ketika individu menerima dirinya sebagai manusia. Individu tersebut dapat mengatasi keadaan emosionalnya (takut, marah, cemas dll) tanpa mengganggu orang lain. Penerimaan diri yang baik hanya akan terjadi bila individu ingin dan mampu memahami dirinya sebagaimana adanya bukan sebagaimana diinginkannya.

Dari beberapa teori yang telah dijelaskan, maka disimpulkan bahwa *self-acceptance* (penerimaan diri) adalah sebuah sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Seorang individu itu mencintai baik dan buruk dirinya secara keseluruhan tanpa syarat, mengakui bahwa dirinya dan orang lain dapat melakukan kesalahan walau beberapa hal terjadi tidak sesuai dengan yang diinginkan. Menerima diri berarti mampu mengatasi keadaan

emosional seperti marah, takut bahkan cemas, karena individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mengakui bahwa segala sesuatu dapat terjadi diluar kendali mereka

2. Ciri-ciri *self-acceptance* (penerimaan diri)

Dalam penelitiannya (Zikra dkk., 2019) mengemukakan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki *self-acceptance* (penerimaan diri) yaitu:

- 1) Seseorang mau menerima dirinya sendiri.
- 2) Memiliki keyakinan pada kemampuan nya untuk menghadapi hidupnya
- 3) Merasa dirinya berharga dan setara dengan orang lain
- 4) Berani memikul tanggung jawab atas perbuatannya baik itu pujian atau kritik
- 5) Dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa bermusuhan jika mereka memberikan kritik dan dapat mengatur emosi mereka seperti marah dan depresi.

Sejalan dengan pendapat diatas menurut Sheeree (dalam Kinanti, 2018) mengatakan orang yang dapat menerima diri dengan baik, adalah orang yang dapat menerima apa ada nya diri nya, dan:

- 1) Mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupannya

- 2) Menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan orang lain
- 3) Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya
- 4) Menerima pujian dan kritik secara objektif
- 5) Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkarinya

Albert Ellis (dalam Bernard, 2013) merumuskan karakteristik *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan lebih spesifik dalam *rational emotive behaviour therapy* (REBT), antara lain :

- 1) Individu berperilaku cerdas, tepat dan sempurna atau tidak, oranglain mengakui, menghargai dan mencintai atau tidak
- 2) Menyadari kesalahan serta kekurangan dan tidak berhenti terhadap apa yang terjadi namun introkpsi diri
- 3) Tidak memberikan penilaian negatif dan positif terhadap dirinya secara menyeluruh
- 4) Menyadari bahwa individu adalah berharga dan setara satu sama lain

Dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang dapat menerima diri adalah memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dengan dan merasa mampu menghadapi kehidupan, mereka mengenal segala kelebihan dan kekurangannya dengan begitu mereka dapat mengatasi segala pujian mau

pun celaan terhadap diri mereka tanpa harus menyalahkan diri sendiri dan bermusuhan dengan lingkungannya serta menyesali keadaan yang sekarang.

Mereka tidak merasa berbeda dengan orang lain, berani mengambil tanggung jawab atas perilaku mereka dan tetap semangat meski mengalami kegagalan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-acceptance* (penerimaan diri)

Pada dasarnya memiliki penerimaan diri bukanlah hal yang mudah, karena individu jauh lebih mudah menerima kelebihan dibandingkan menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya. Sikap menerima diri menurut (Zikra dkk., 2019) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor, diantaranya:

- 1) Realita, individu yang mampu menerima dirinya harus realistis tentang diri mereka sendiri dan tidak memiliki keinginan yang tidak dapat dicapai
- 2) Individu tersebut harus mampu mengembangkan kemampuannya yang dimilikinya
- 3) Memiliki wawasan diri dan kemauan untuk menilai diri sendiri secara realistis dan menerima kelemahan dan kekuatan untuk meningkatkan penerimaan diri

- 4) Memiliki kapasitas sosial, mampu melihat diri mereka sendiri sebagai pedoman orang lain dan berani dinilai oleh masyarakat.
- 5) Memiliki konsep diri yang stabil

Menurut Hurlock (dalam Afida, 2020) hal-hal yang dapat mempengaruhi penerimaan diri adalah sebagai berikut:

- 1) Kondisi dimana pemahaman diri berjalan secara berdampingan dengan penerimaan diri, artinya semakin individu memahami dirinya semakin ia dapat pula menerima dirinya.
- 2) Harapan realistis, keinginan yang disesuaikan dengan kemampuan diri serta tidak mengikuti standar orang lain.
- 3) Tidak adanya hambatan lingkungan, dimana dalam mencapai harapan lingkungan sekitar tidak memberikan kesempatan bahkan menghalangi.
- 4) Sikap sosial yang positif dari lingkungan yaitu tidak adanya prasangka buruk, adanya penghargaan terhadap kemampuan, serta kesediaan individu mengikuti tradisi suatu kelompok.
- 5) Tidak adanya stres berat seperti kondisi dimana seseorang tidak memiliki tekanan emosional yang berat.
- 6) Kemampuan mengembangkan potensi.

- 7) Memiliki penyesuaian diri yang baik sehingga dapat membangun sikap positif.
- 8) Pola asuh yang baik sejak kecil dan
- 9) Konsep diri yang stabil

Sedangkan faktor yang mempengaruhi *self-acceptance* (penerimaan diri) seseorang dalam penelitian yang dilakukan (Nurhasyanah, 2012), diantaranya:

- 1) Faktor internal yang paling mendasari, pemahaman tentang diri sendiri, harapan yang realistis, tidak adanya gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan, konsep diri yang stabil
- 2) Faktor Eksternal, mendapatkan sikap-sikap sosial yang positif, tidak adanya hambatan dilingkungan, dan pola asuh yang baik dimasa kecil.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self-acceptance* (penerimaan diri) seseorang itu dimana mereka memahami diri mereka sendiri dengan harapan yang lebih realistis atau tidak mengikuti standar orang lain atau nilai yang ada pada lingkungan itu sendiri serta berada pada emosi yang menyenangkan dengan tidak adanya tekanan, dan memiliki konsep diri yang stabil sehingga individu tersebut mampu menilai dirinya dengan cara yang positif.

Dengan adanya penerimaan diri yang baik, individu menjadi lebih menyadari siapa dirinya, apa yang menjadi kekurangannya, apa yang menjadi kelebihanannya untuk menghadapi masalah apa yang sedang dihadapinya, dan tuntutan dalam menjalankan peranya dimasyarakat (Putri R. K., 2018)

4. Aspek-aspek *self-acceptance* (penerimaan diri)

Aspek penerimaan diri tiap individu pasti berbeda-beda, ada individu yang dikatakan penerimaan dirinya tinggi dan ada juga yang taraf penerimaan dirinya rendah. Individu yang mampu menerima dan menganggap hal ini sebagai suatu proses alamiah dan wajar terjadi, serta mau tak mau harus menjalani kehidupan dengan yang ia alami dapat dikatakan memiliki penerimaan diri yang tinggi.

(Permatasari dkk., 2020) dalam penelitiannya menegaskan bahwa selain faktor, yang menjadi aspek penerimaan diri antara lain: sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri, kesediaan menerima kritikan dari oranglain, mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan, jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, nyaman dengan diri sendiri, memanfaatkan kemampuan dengan efektif, mandiri dan berpendirian.

Selanjutnya, Hall (dalam Zikra dkk., 2019) menyebutkan aspek *self-acceptance* (penerimaan diri) sebagai berikut:

- 1) Merasa sama, individu merasa diri mereka setara dengan oranglain, sehingga individu tidak merasa istimewa atau menyimpang dari oranglain. Mereka mengakui kelemahan dan kelebihanannya seperti orang lain
- 2) Percaya pada kemampuannya, individu yang memiliki kemampuan menghadapi kehidupan terlihat dari sikap individu yang percaya diri, lebih memilih mengembangkan sikap yang baik dan menghilangkan keburukan mereka daripada menjadi oranglain, karena mereka puas akan dirinya sendiri
- 3) Bertanggung jawab, individu berani mengambil tanggung jawab untuk perilaku mereka, ini terlihat dari perilakunya yang bersedia menerima kritikan sebagai masukan untuk mengembangkan diri
- 4) Memiliki orientasi sendiri, memiliki orientasi dari dalam diri yang lebih besar, tidak malu yang menyebabkan individu akan lebih memperhatikan disekitar dan toleransi terhadap orang lain.
- 5) Berpendirian, lebih memilih standarnya sendiri daripada menjadi oranglain dan memiliki ide sendiri serta aspirasi
- 6) Mengenal keterbatasan dan tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan tersebut. Mereka cenderung memiliki penilaian realistis tentang kelebihan dan kelemahan mereka

- 7) Mampu menerima emosi atau perasaan mereka seperti perasaan marah, takut dan cemas tanpa harus menutup-nutupinya.

Sejalan dengan pendapat tersebut Sheerer yang telah dimodifikasi oleh Berger (dalam Adhyartasari, 2018)) menyebutkan aspek-aspek penerimaan diri, yaitu;

- 1) Memiliki keyakinan atas kemampuan dalam menghadapi kehidupan
- 2) Menganggap dirinya berharga dan sederajat dengan orang lain
- 3) Tidak memandang dirinya sebagai orang yang aneh atau abnormal
- 4) Tidak mengharapkan dirinya ditolak atau dikucilkan oleh orang lain
- 5) Tidak takut ataupun malu apabila dicela orang lain
- 6) Bersedia bertanggung jawab terhadap setiap tingkah lakunya
- 7) Mengikuti standar hidup yang dimilikinya sendiri
- 8) Mampu menerima segala pujian, saran dan kritikan secara objektif
- 9) Tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan dirinya maupun penolakan terhadap kelebihanannya

- 10) Tidak menyangkal kata hati, emosi-emosi ataupun rasa bersalah atas keterbatasan ataupun kelebihanya.

Disimpulkan dari beberapa paparan teori diatas bahwa aspek *self-acceptance* (penerimaan diri) dalam diri individu tersebut mampu menerima dirinya sendiri, terlebih mampu mengungkapkan perasaan yang sedang dihadapi, bangga, dan yakin akan diri dan mampu melakukan pengembangan potensi diri sendiri.

D. Hubungan *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan *quarterlife crisis*

Quarterlife crisis adalah periode ketidakstabilan yang memuncak pada individu di rentang usia 20-an hingga pertengahan 30-an akibat terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta tuntutan dari masyarakat yang entah bagaimana mengingikan mereka (Robbins & Wilner, 2001). Pada periode ini individu merasa sengsara dengan rasa cemas, bimbang dan gelisah karena mulai mempertanyakan bagaimana arah tujuan hidupnya, pencapaian yang sudah diraih, keuangan, karir, pasangan serta tidak adanya rasa puas terhadap apa yang sedang dijalani.

Salah satu aspek yang menimbulkan *quarterlife crisis* adalah penilaian diri yang negatif. Individu yang memiliki penilai negatif terhadap dirinya, ia akan selalu merasa ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya.

Mereka merasa bahwa hanya dirinya yang selalu kesulitan dan cenderung melihat dirinya lebih rendah karena belum memiliki kehidupan yang sukses dari orang lain, ini akan menimbulkan kecemasan, perasaan tertekan dan perasaan bimbang harus melakukan hal apa lagi kedepannya.

Karpika & Segel (2021) menambahkan faktor yang memicu terjadinya *quarterlife 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 oranglain.

Individu dengan penilaian diri negatif adalah ciri-ciri individu belum memiliki *self-acceptance* (penerimaan diri) yang baik. *Self-acceptance* (penerimaan diri) adalah kualitas yang membedakan seseorang yang tetap relatif stabil diseluruh waktu dan situasi, dimana ia sadar akan kemampuannya sendiri dan menghargai hal-hal positif dan mengembangkan potensinya. Individu dengan penerimaan diri yang baik ketika peristiwa negatif terjadi seperti kurang sukses, kritik atau penolakan oleh oranglain mereka tetap bangga pada diri mereka tanpa syarat, mereka tidak menilai diri mereka dengan negatif (Bernard, 2013).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Amalia dkk., 2021) pada dewasa awal di Surabaya menyatakan bahwa 61,912% faktor *psychological*

well being memberikan sumbangan yang efektif terhadap *quarterlife crisis* pada dewasa awal dan sekitar 37%,9 dipengaruhi oleh faktor lain salah satunya adalah *self-acceptance*. Vartanian (dalam Amalia, Suroso, & Pratitis, 2021) mengatakan bahwa ketika individu tidak mampu menerima dirinya serta tidak mampu mengevaluasi diri sesuai kemampuan yang dimiliki maka akan rentan terhadap krisis. Mereka yang menunjukkan perasaan tidak mampu menerima dan berdamai serta merasa kecewa terhadap semua kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya serta kurang mampu akan melakukan toleransi terhadap masalah yang dialami baik yang menyenangkan atau tidak, maka akan berpengaruh pada kondisi individu tersebut sehingga dapat mengakibatkan krisis seperti penolakan dan marah terhadap diri sendiri, serta selalu mempertimbangkan keputusan yang akan diambil karena adanya rasa takut.

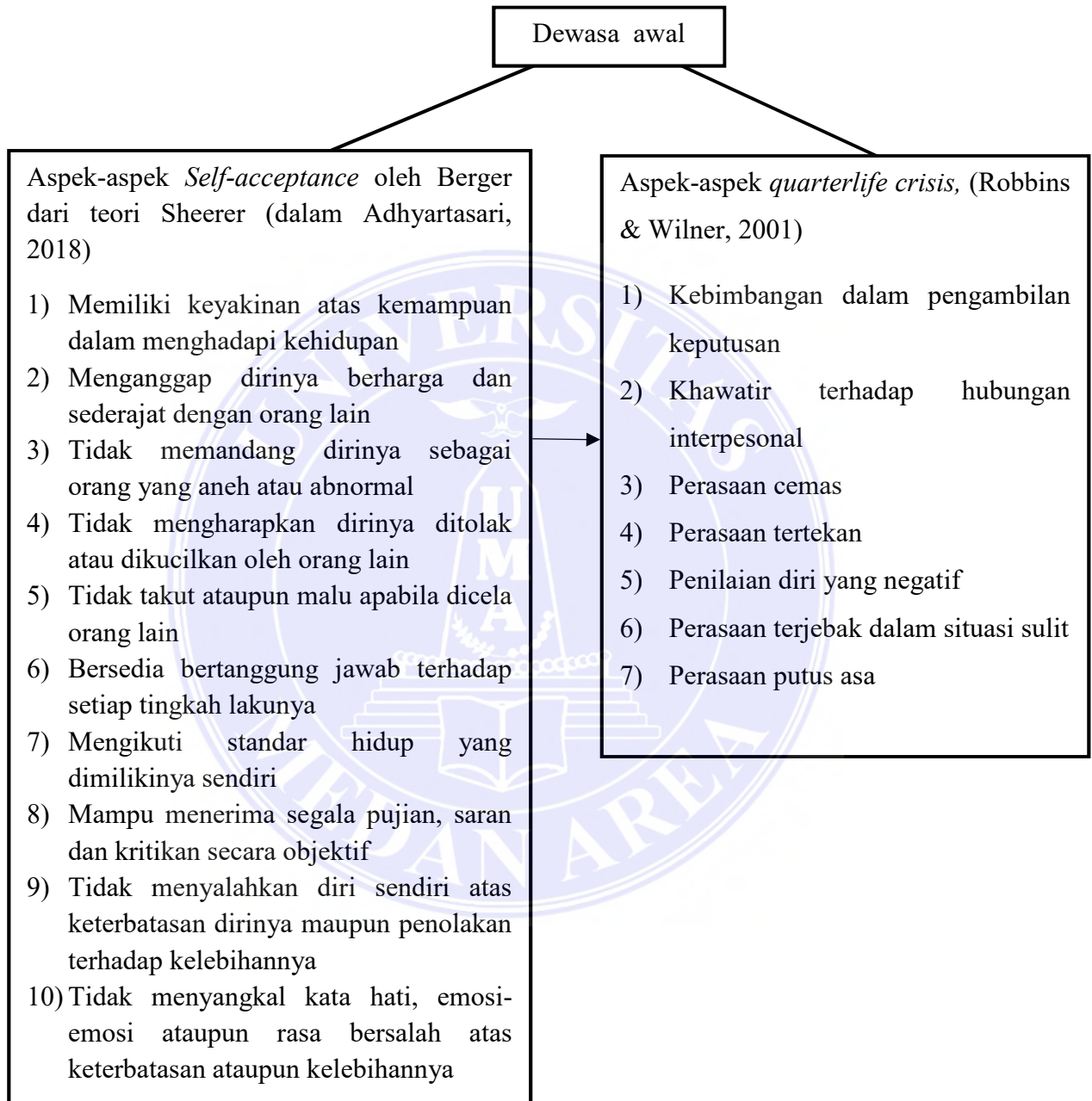
Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan (Safira, 2019) menyatakan bahwa secara keseluruhan menunjukkan bahwa gambaran dimensi *psychological well-being* subjek cenderung rendah, salah satunya *self-acceptance* sehingga mengalami *quarterlife crisis*. Subjek dengan dimensi *self-acceptance* yang rendah, belum mampu menerima dirinya dengan positif maupun masa lalunya, individu tersebut cenderung akan mudah untuk merasa tidak puas terhadap pencapaian dirinya, lalu mudah merasa kecewa dengan kejadian-kejadian yang terjadi dalam hidupnya serta

ingin menjadi berbeda dari diri yang sebenarnya. Namun, subjek yang memiliki dimensi *self-acceptance* yang tinggi akan merasa puas terhadap dirinya sendiri sehingga dapat berpikir positif dan menerima segala sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya serta sudah dapat menerima masa lalunya.

Minimnya *self-acceptance* (penerimaan diri) pada diri individu menjadikan fase *quarterlife crisis* yang dialaminya cukup berat karena adanya faktor dari lingkungan dan juga motivasi yang dimiliki rendah sehingga rentan untuk dipengaruhi oleh stigma masyarakat saat ini.

Dengan adanya *self-acceptance* (penerimaan diri) yang baik individu menjadi lebih menyadari siapa dirinya, apa yang menjadi kekurangannya, apa yang menjadi kelebihanannya untuk masalah apa yang dihadapinya dan tuntutan dalam menjalankan perannya dalam masyarakat (Putri R. K., 2018). Ketika seorang individu dapat menerima dirinya dengan baik, mereka dapat mengatasi keadaan emosionalnya seperti takut, cemas, bimbang dan tertekan yang disebabkan oleh *quarterlife crisis*, karena mereka mampu memahami dirinya sebagaimana adanya.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

F. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini terdapat hubungan negatif antara *self-acceptance* (penerimaan diri) terhadap *quarterlife crisis* pada dewasa awal. Dengan asumsi semakin tinggi *self-acceptance* (penerimaan diri) maka semakin rendah *quarterlife crisis*, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-acceptance* (penerimaan diri) maka semakin tinggi *quarterlife crisis*



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif merupakan investigasi sistematis mengenai sebuah fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika atau komputasi (Sitoresmi, 2021)

Penelitian ini menggunakan jenis korelasional yang bertujuan untuk menguji keeratan hubungan pada variabel bebas (*independent*) X terhadap variabel terikat (*dependent*) Y. Menurut (Sujarweni, 2015) korelasi merupakan salah satu statistik inferensi yang akan menguji apakah dua variabel atau lebih yang ada mempunyai hubungan atau tidak

B. Identifikasi variabel penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 variabel antara lain;

- 1) Variabel bebas (*independent*) X : *self-acceptance*
- 2) Variabel terikat (*dependent*) Y : *quarterlife crisis*

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Adapapun definisi operasional pada penelitian ini adalah:

1. *Quarterlife crisis*

Quarterlife crisis atau disebut juga krisis hidup seperempat abad adalah fenomena krisis emosional yang kebanyakan dialami oleh individu pada rentang usia 20 tahun sampai pertengahan 30-an yang mengalami satu periode yang sangat terkonsentrasi, bingung dan tanpa henti mempertanyakan masa depan nya. Individu merasa ragu terhadap kemampuan diri, merasa tidak puas akan pencapaiannya, merasa tidak berdaya, serta kesengsaraan dalam membuat pilihan terhadap karir, keuangan, pengaturan hidup mereka dan hubungan relasi dengan orang lain.

2. *Self-acceptance* (penerimaan diri)

Self-acceptance (penerimaan diri) adalah sebuah sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Seorang individu itu mencintai baik dan buruk dirinya secara keseluruhan tanpa syarat, mengakui bahwa dirinya dan orang lain dapat melakukan kesalahan walau beberapa hal terjadi tidak sesuai dengan yang diinginkan. Menerima diri berarti mampu mengatasi keadaan emosional seperti marah, takut bahkan cemas, karena

individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mengakui bahwa segala sesuatu dapat terjadi diluar kendali mereka.

D. Populasi dan teknik pengambilan sampel

1. Populasi

Menurut Sujarweni (2015) populasi merujuk pada sekumpulan orang yang memiliki kesamaan dalam satu atau beberapa hal dan membentuk masalah pokok dalam suatu riset khusus. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah dewasa awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan dengan rentang usia 20 sampai 30 tahunan yang bekerja ataupun belum bekerja, dan belum menikah dengan pendidikan minimal SMA/SMK sederajat yang berjumlah 171 orang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

2. Sampel

Menurut (Sujarweni (2015) sampel merupakan bagian atau sejumlah cuplikan tertentu yang dapat diambil dari satu populasi dan teliti secara rinci. Adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini berjumlah 61 orang. Pengambilan sampel ini sudah melalui survei awal dan wawancara secara langsung oleh peneliti saat sebelum membagikan angket kepada responden, ditemukan 35 orang dewasa awal yang mengalami *quarterlife crisis*.

Selanjutnya, dikarenakan keterbatasan waktu dan tenaga pengambilan sampel dilakukan peneliti dengan wawancara personal melalui whatsapp dan juga membagikan angket dengan mendeskripsikan *quarterlife crisis* itu pada google form, termasuk kriteria sampel yang boleh melanjutkan kuesioner yang dibagikan ditemukan 26 orang menjawab dan mengisi angket tersebut.

E. Teknik pengambilan sampel

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2013) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yaitu dengan kriteria tertentu sebagai sumber data. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu :

- a. Mengalami *quarterlife crisis*,
- b. Berusia 20-30 tahun (Laki-laki & Perempuan)
- c. Pendidikan terakhir minimal SMA/SMK Sederajat
- d. Belum menikah

F. Metode pengumpulan data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala pengukuran yaitu kesepakatan yang digunakan sebagai acuan

untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2013). Pertimbangan peneliti menggunakan skala, mengingat data yang ingin diukur berupa konsep psikologis yang dapat di ungkap secara langsung melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem pertanyaan dan pernyataan. Adapun alat ukur dalam penelitian antara lain:

1. Skala *quarterlife crisis*

Skala *quarterlife crisis* dirancang sendiri oleh peneliti dan dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari teori (Robbins & Wilner, 2001) yaitu, kebimbangan dalam pengambilan keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, rasa cemas, perasaan tertekan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi yang sulit dan perasaan putus asa. Skala ini terdiri dari 59 aitem dengan 30 aitem *favorable* dan 29 aitem *unfavorable*. Skala ini kemudian di periksa kembali oleh dosen pembimbing untuk melihat sejauh mana validitas isi dari kedua skala, selanjutnya rancangan skala ini akan melalui proses try out atau uji coba.

Dengan pilihan jawaban menggunakan skala *likert* terdiri dari 4 pilihan jawaban, yakni: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Setiap butir pernyataan yang disusun dibuat dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian butir *favorable* bergerak dari

nilai 4 untuk jawaban “ss” nilai 3 untuk jawaban “s” nilai 2 untuk jawaban “ts” dan nilai 1 untuk jawaban “sts”. Sedangkan penilaian butir *unfavorable* bergerak dari nilai 1 untuk jawaban “ss”, nilai 2 untuk jawaban “s”, nilai 3 untuk jawaban “ts” dan nilai 4 untuk jawaban “sts”

2. Skala *self-acceptance* (penerimaan diri)

Dalam penelitian ini bentuk alat ukur (skala) yang digunakan peneliti untuk mengungkapkan *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan menggunakan skala yang di kembangkan oleh Berger yaitu *Self-Acceptance Questionnaire Scale* terdiri dari 47 item dengan 23 item *favorable* dan 24 item *unfavorable* berdasarkan aspek-aspek *self-acceptance* (penerimaan diri) dari teori Sheerer (dalam Adhyartasari, 2018) kemudian di modifikasi oleh peneliti yaitu memiliki kepercayaan atas kemampuan diri untuk dapat menghadapi kehidupan, menganggap dirinya berharga dan sederajat dengan orang lain, tidak memandang dirinya sebagai orang yang aneh atau abnormal, tidak mengharapkan dirinya ditolak atau dikucilkan oleh orang lain, tidak takut ataupun malu apabila dicela oleh orang lain, bersedia bertanggung jawab terhadap setiap tingkah lakunya, mengikuti standar hidup yang dimilikinya sendiri, mampu menerima segala pujian dan kritikan secara objektif, tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan dirinya maupun penolakan terhadap kelebihanannya, tidak menyangkal kata hati, emosi-emosi, ataupun rasa bersalah atas keterbatasan ataupun kelebihanannya.

Selanjutnya rancangan skala tersebut akan melalui uji coba. Skala ini menggunakan likert untuk menghitung skor yang terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable* terdapat 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai diberi nilai 4, sesuai diberi nilai 3, tidak sesuai yang diberi nilai 2, sangat tidak sesuai diberi nilai 1. Nilai tersebut diberikan jika item tersebut *favorable* namun jika item *unfavorable* maka penilaian item menjadi sebaliknya

G. Validitas dan reliabilitas alat ukur

1. Validitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada subyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada subyek peneliti (Sugiyono, 2013).

2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur menunjukkan hasil pengukuran apabila alat ukur digunakan pada orang yang sama dalam waktu yang berbeda atau digunakan pada orang lain dalam waktu yang bersamaan maupun waktu yang berlainan. Ada beberapa jenis uji reliabilitas yang digunakan dalam

penelitian, namun yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji reliabilitas *cronbach alpha*.

H. Analisis data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode analisis korelasional dengan teknik *pearson product moment* yang digunakan untuk mengetahui hubungan *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal. Analisis dalam penelitian ini menggunakan bantuan program software *Statistical Package For Social (SPSS) versi 25.0 for windows*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN.

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan uji perhitungan korelasi *r product moment pearson* diketahui bahwa **terdapat hubungan** antara *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan *quarterlife crisis* dengan koefisien (r_{xy}) = -0,534 Sig. (p) = 0,000 < 0,05. Artinya hipotesis pada penelitian ini **diterima**.
2. Nilai Koefisien determinan $r^2 = 0,285$. Artinya sumbangan efektif yang diberikan *self-acceptance* (penerimaan diri) terhadap *quarterlife crisis* **sebesar 28,5 %**.
3. Nilai standar deviasi pada variabel *self-acceptance* (penerimaan diri) yaitu sebesar 10,516 dengan mean hipotetik 102,5 dan hasil mean empirik sebesar 115,741. Berdasarkan hasil mean empirik disimpulkan bahwa *self-acceptance* (penerimaan diri) yang dimiliki oleh para dewasa awal dilingkungan II Kelurahan Simpang Selayang tergolong tinggi. Untuk variabel *quarterlife crisis*, nilai standar deviasi pada variabel *quarterlife crisis* sebesar 13,456 dengan nilai

hipotetik 100 dan hasil mean empirik sebesar 100,34. Berdasarkan hasil mean empirik 100,34 terletak di kategori sedang, dengan demikian disimpulkan bahwa *quarterlife crisis* pada dewasa awal dilingkungan II Kelurahan Simpang Selayang juga tergolong sedang.

B. Saran

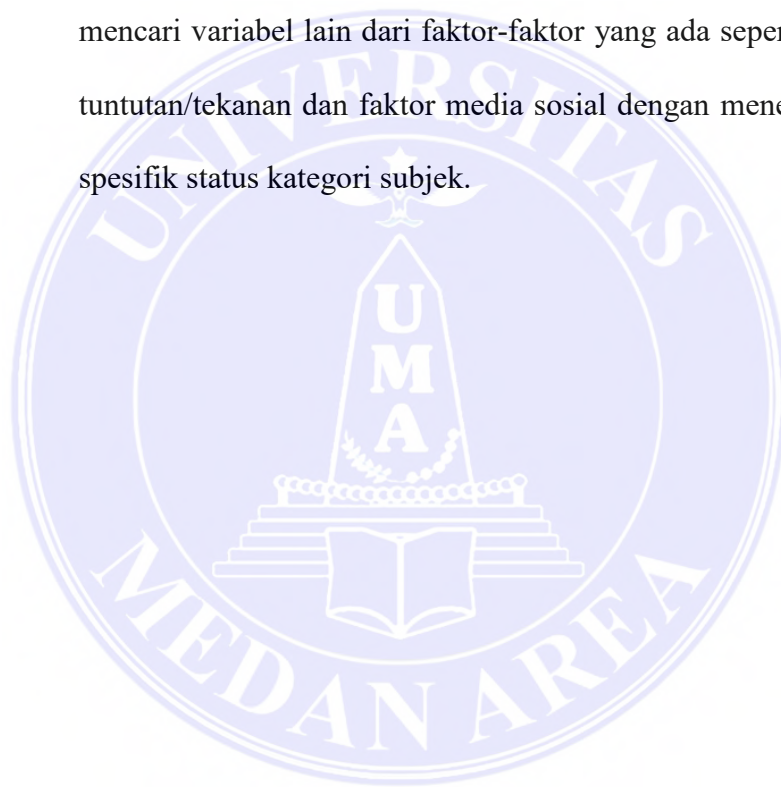
Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka berikut saran yang dapat diberikan oleh peneliti, diantaranya yaitu:

1. Bagi subjek penelitian,
Dari hasil penelitian yang di peroleh, bagi individu yang mengalami fase *quarterlife crisis* disarankan untuk tidak memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri seperti membandingkan diri dengan oranglain, kekhawatiran yang membuat *overthinking* sebaiknya di kurangi, mulailah membuka diri untuk berdiskusi mengenai setiap pilihan dan kebingungan yang dialami dengan orang yang dipercaya terutama yang telah berpengalaman guna melihat kehidupan dari sudut pandang yang berbeda
2. Bagi pihak kelurahan,
Terhusus lingkungan II disarankan untuk memberikan dukungan seperti menambahkan program pengenalan pentingnya kesehatan mental kepada para dewasa awal, dan program konsultasi psikolog

di kelurahan serta melakukan pendekatan yang lebih baik, seperti merancang suatu kegiatan membuat keterampilan-keterampilan guna meningkatkan pengembangan diri.

3. Bagi penelitian selanjutnya,

Yang ingin meneliti tentang *quarterlife crisis* diharapkan dapat mencari variabel lain dari faktor-faktor yang ada seperti lingkungan, tuntutan/tekanan dan faktor media sosial dengan menentukan secara spesifik status kategori subjek.



DAFTAR PUSTAKA

- Adhyartasari, V. P. (2018, Maret 18). Hubungan antara gejala climateric dengan penerimaan diri perempuan dewasa pertengahan. *skripsi*, hal. 47-50.
- Afida, R. (2020, June 12). Identifikasi Self-Acceptance Masa Dewasa Awal Pada Pengunggah Status Di Media Sosial. *Skripsi*, pp. 6-7.
- Amalia, R., Suroso, & Pratitis, N. T. (2021, February 9). PSYCHOLOGICAL WELL BEING, SELF EFFICACY DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. *Program Studi Psikologi Profesi (S2)*, p. 12. Retrieved from <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/8006>
- Argasiam, B. (2019, October 11). Hubungan Perbandingan Sosial dan Resiliensi dengan Quarterlife Crisis Pada Kelompok Milenial. *Tesis*, pp. 1-19.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens through the Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Beckett, C., & Taylor, H. (2016). *Human Growth And Development* (3ed.). Singapore: SAGE.
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self-Acceptance, Theory, Practice and Research*. Melbourne, Australia .
- Bingol, T. Y., & Batik, M. V. (2019, January 1). Unconditional Self-Acceptance dan Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 67-75.
- Christopher K. Germer, P. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion : Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Claire Hapke, M. (2017). How To Apply Emotionally Focused Couple Therapy to Couoles Experiencing A Quarter-Life Crisis. *Doctoral dissertation*.
- D. Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence Crisis or Both? *Contemp Fam Ther*, 30, 233-250. doi:10.1007/s10591-008-9066-2
- Drs. H. Sudono, M. (2019, March 15). *Untuk Kepentingan Apa Batasan Usia Itu*. Diambil kembali dari Makamah Agung Republik Indonesia, Pengadilan Agama Blitar Kelas 1A: <https://www.pa-blitar.go.id>
- Ed.D, A. T. (2018). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Aura Publishing.


- Ellis, A., & Abrams, M. (2009). *Personality Theories : Critical Perspectives*. Los Angeles: SAGE.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Feldman, R. S. (2021). *Discovering The Life Span* (5th ed.). NY: Pearson Education.
- Greenwood, V. (2020, May 6). *Scientists Describe Five Phases of Quarter-Life Crisis, Recommend the Experience*. Retrieved from Discover Magazine: <https://www.discovermagazine.com/mind/scientists-describe-five-phases-of-quarter-life-crisis-recommend-the-experience>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 151. doi:DOI:10.33367/psi.v5i2.1036
- Heryadi, N. N. (2020). Iman dan Jurnal Iman: Sebuah Strategi dalam Menghadapi Quarter Life-Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 29-34. doi:10.47399/jpi.v7i1.104
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan* (Edisi Pertama ed.). Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.
- Jannah, A. M. (2019, Agustus 7). Hubungan Mindfulness dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Tunggal. *Skripsi*, hal. 15-16.
- John W, S. (2020). *Essentials Of Life-Span Development* (6nd ed.). New York: McGraw-Hill Education,.
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2019). *Human Development, A Life-Span View* (8nd ed.). USA: Cengage.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. (2021, October). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 513-527. doi:10.5281/zenodo.5550458
- Kelimutu, R. (2019). *Krisis Hidup Seperempat Abad*. Yogyakarta: Stiletto Indie Book.
- Kinanti, L. D. (2018, September 12). Penerimaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Yang Masih Lajang (Self-Acceptance In The Early Adult Woman Who Are Single). *SKRIPSI*, pp. 17-23.
- Kirandita, P. (2019, April 1). *Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang*. Diambil kembali dari tirto.id: <https://tirto.id>

- Kristin Neff, P., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook, A Proven way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. NY: The Guilford Press.
- LinkedIn. (2017, November 15). *New LinkedIn research show 75 percent of 25-33 year olds have experienced quater life crisis*. Diambil kembali dari in Pressroom: <https://news.linkedin.com>
- Martin, L. (2016, December 1). Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students. *Tesis*. Retrieved from <https://www.proquest.com/openview/9a192b2c2658890be02638169248da20/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Nurhasyanah. (2012, October). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Pada Wanita Infertilitas. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 143-152.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2015). *Menyelami Perkembangan Manusia, Trans*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Permatasari, A., Nurazizah, A., Pratiwi, Y. R., & Fadjri Kirana Anggarani S.Psi., M. (2020). Pengaruh Penggunaan Permainan "Kartu Nrimo" Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri di Masa Quarter Life Crisis. *Proceedings National Conference PKM Center UNS*, 1(1), 255-262. Retrieved from <https://issn.lipi.go.id/terbit/detail/20210603410859758>
- Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesia Journal of School Counseling*, 35-40. doi:<https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, A. R. (2020, November 26). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi*, pp. 20-24.
- Putri, D. (2021, Januari 13). Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pekanbaru Yang Tergabung Dalam HMI. *Skripsi*, p. 43.
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan Self-acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, 2(1), 118-128.

- Ratu, B. (2014). Psikologi Humanistik (Carl Rogers) Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal FKIP Universitas Tadulako*, 17(3).
- Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived*. New York: A Perigee Book.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Study of Emerging Adulthood and SAGE Publishing*, 7(3), 167-179. doi:10.1177/2167696818764144
- Roos, H., Marie, H., Ulrich, O., K., R. A., & Jule, S. (2014). Delopmental Tasks as a Framework to Study Personality Development in Adulthood and Old Age. *European Journal of Personality*, 28, 267-278. doi:10.1002/per.1959
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a Quarterlife Crisis Exist ? *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 141-161. doi:http://dx.doi.org/10.1080/00221325.2010.521784
- Safira, Z. (2019, July 8). Gambaran Psychological Well-Being Pada Sarjana Pengangguran Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Skripsi*, pp. 140-141.
- Sari, M. A. (2021, July 9). Quarter Life Crisis Pada Kaum Millennial. *Skripsi*, p. 9.
- Sitoresmi, A. R. (2021, May 18). *Mengenal Jenis-Jenis Penelitian Lengkap dengan Penjelasan dan Contohnya*. Diambil kembali dari Liputan6: <https://hot.liputan6.com/read/4560196/mengenal-jenis-jenis-penelitian-lengkap-dengan-penjelasan-dan-contohnya>
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2015). *SPSS Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- TaraElla. (2014). *The Millennials' Quarter Life Crisis*. NY: All Rights Reserved.
- Thahir Ed.D, A. (2018). 6. Keintiman vs Isolasi. Dalam A. Thahir Ed.D, *Psikologi Perembangan* (hal. 46). Jakarta: Aura Publishing.
- Uraningsari, F., & Djalali, M. A. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01), 15-27.

- Winarsih, M., Nasution, E. S., & Ori, D. (2020, July). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Orangtua Yang Memiiki ABK di SLB Cahaya Pertiwi Kota Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(2), 73-82.
- Zikra, Pilosusan, S., Afdal, & Wulandari, E. (2019, December). The Influence Factors of Self-Acceptance Women Convict: Preliminary Research From Counseling Perspective. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 5th International Conference on Education and Technology (ICET 2019)*, 382, 474-477. doi:10.2991/icet-19.2019.120



- 
- LAMPIRAN A**
- ALAT UKUR PENELITIAN**
- 1. SKALA *SELF-ACCEPTANCE* (PENERIMAAN DIRI)**
 - 2. SKALA *QUARTERLIFE CRISIS***
 - 3. PENYEBARAN ANGGKET MELALUI GOOGLE FORM**

Nama (Inisial) :	
Jenis Kelamin :	
Usia :	
Lulusan terakhir :	

PETUNJUK PENGISIAN SKALA I

- Bacalah pernyataan di bawah ini dengan baik dan teliti.
- Pilihlah salah satu respon yang sesuai dengan kondisi saudara/i yang sesungguhnya.
- Berilah tanda (X) pada salah satu alternatif jawaban:
SS : Sangat Sesuai dengan diri saya
S : Sesuai dengan diri saya
TS : Tidak Sesuai dengan diri saya
STS : Sangat Tidak Sesuai dengan diri saya
- Apabila saudara/i keliru dan sudah terlanjur memberi tanda silang (X), maka lingkari jawaban yang keliru tersebut, dan kemudian beri tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai.
- Saudara/i hanya diperbolehkan memilih satu alternatif jawaban pada setiap pernyataan.
- Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang saudara/i berikan adalah benar. Jadi saudara/i tidak perlu takut dalam memberi jawaban.

SKALA 1

No.	Pernyataan/Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya senang bertemu orang yang memberi solusi dari masalah saya.				
2.	Saya tidak akan bertanya arti diri saya dihidup seseorang.				
3.	Saya sulit mepercayai pujian yang diberikan orang lain				
4.	Saya menolak untuk di kritik				

5.	Saya tidak berani bicara saat berada dipergumpulan sosial karena takut akan dikritik				
6.	Saya memiliki perasaan pesimis dalam menjalani hidup.				
7.	Saya selalu menerima masukan dari oranglain				
8.	Saya selalu merasa tidak puas dengan pekerjaan yang telah dikerjakan. Saya merasa itu belum cukup.				
9.	Saya tidak ingin berbeda dari oranglain.				
10.	Saya takut jika orang-orang yang saya sukai mengetahui diri saya yang sebenarnya, mereka akan kecewa.				
11.	Saya merasa terganggu oleh perasaan rendah diri				
12.	Saya tidak siap di kritik dan itu membuat saya tidak berani mengembangkan diri				
13.	Saya malu dan cemas saat berada di situasi-situasi sosial tertentu.				
14.	Saya berusaha untuk menjadi seseorang yang sesuai dengan harapan orang lain agar disukai.				
15.	Saya memiliki keyakinan diri yang tinggi.				
16.	Saya merasa rendah diri ketika bersama orang yang memiliki status sosial yang lebih besar di bandingkan saya.				
17.	Saya terkadang mendiagnosa diri sendiri				
18.	Saya mencoba untuk tidak ramah dengan oranglain karena saya pikir mereka tidak akan menyukai saya.				
19.	Saya merasa kehidupan saya tidak ada perbedaaan dengan orang lain				
20.	Saya mampu menerima diri saya dengan segala kelebihan dan kekurangan saya				

21.	Saya tidak takut dan minder untuk bertemu dengan orang-orang baru.				
22.	Saya memiliki kepercayaan diri yang rendah				
23.	Saya kurang mampu menerima hal-hal yang kurang baik dalam diri saya.				
24.	Saya memiliki beberapa kemampuan dan orang lain pun mengatakan demikian namun, saya tidak mengasah dan menggalinya dengan lebih baik.				
25.	Saya percaya bahwa saya mampu mengatasi masalah saya.				
26.	Saya selalu berada disituasi membuat orang lain terkesan. Padahal saya bukan orang seperti itu.				
27.	Saya tidak khawatir jika orang lain menilai saya buruk				
28.	Saya mencintai diri saya, meski banyak impian belum dapat saya wujudkan.				
29.	Saya selalu optimis dalam menghadapi hidup.				
30.	Saya memiliki kecenderungan untuk menghindari masalah yang saya miliki				
31.	Sekalipun orang-orang berpikir baik tentang saya, saya merasa bersalah, karena saya tidak seperti yang mereka katakan.				
32.	Saya merasa orang lain cenderung beraksi berbeda pada saya dibandingkan dengan yang lain				
33.	Saya merasa orang lain cenderung beraksi berbeda pada saya dibandingkan dengan yang lain.				
34.	Saya merasa hidup saya terlalu banyak mengikuti standar yang dimiliki oleh orang lain				
35.	Saya merasa sulit dalam mengemukakan pendapat.				

36.	Saya mampu bersikap realistis dalam menghadapi hidup.				
37.	Saya tidak mengikuti apa yang menurut orang lain benar				
38.	Saya berbeda, karena saya punya keunikan.				
39.	Saya tidak masalah bagaimana reaksi orang-orang terhadap saya.				
40.	Saya tahu bahwa tidak semua orang terlahir dengan keadaan yang sama				
41.	Saya selalu menjadi diri sendiri disukai atau tidak oleh orang lain.				
42.	Saya berani menjadi diri saya sendiri				
43.	Saya senang berdiskusi dalam sebuah perkumpulan.				
44.	Saya selalu mempertimbangkan setiap resiko yang diambil dari keputusan				
45.	Saya mampu menerima kritikan.				
46.	Saya menyukai hal-hal baru dan sangat antusias mempelajarinya.				
47.	Saya nyaman dengan apa yang ada pada diri saya saat ini.				

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Lulusan terakhir :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA II

1. Bacalah pernyataan di bawah ini dengan baik dan teliti.
2. Pilihlah salah satu respon yang sesuai dengan kondisi saudara/i yang sesungguhnya.
3. Berilah tanda (X) pada salah satu alternatif jawaban:
 - SS : Sangat Setuju
 - S : Setuju
 - TS : Tidak Setuju
 - STS : Sangat Tidak Setuju
4. Apabila saudara/i keliru dan sudah terlanjur memberi tanda silang (X), maka lingkari jawaban yang keliru tersebut, dan kemudian beri tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai.
5. Saudara/i hanya diperbolehkan memilih satu alternatif jawaban pada setiap pernyataan.
6. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang saudara/i berikan adalah benar. Jadi saudara/i tidak perlu takut dalam memberi jawaban.

SKALA 2

No.	Pernyataan/Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa sulit memutuskan saat dihadapkan dengan pilihan-pilihan				
2.	Saya adalah orang yang bisa diandalkan oleh siapa saja				
3.	Saya merasa gelisah ketika usia saat ini belum mendapatkan pacar atau pasangan				
4.	Saya merasa kehidupan saya akan berjalan				

	dengan baik				
5.	Saya dapat tenang dan bersantai jika tidak mengerjakan skripsi dan pekerjaan yang lain				
6.	Saya sering dibuat cemas melihat banyak serjana yang menganggur dan bekerja tidak saesuai dengan keinginan serta kemampuan mereka, dan saya cemas akan kah demikian juga				
7.	Saya kerap sekali memikirkan setiap keputusan yang telah diambil dan sering kali merasa bersalah jika tidak sesuai dengan keputusan dan harapan keluarga saya.				
8.	Saya malu dan tertekan ketika kesulitan mencari pekerjaan karena hanya tamatan SMA dan mendapat tekanan ketika melihat teman saya yang sudah sukses dan berhasil				
9.	Saya merasakan harapan yang demikian besar dalam hidup saya dari orang-orang sekeliling saya dan itu membuat saya tertekan				
10.	Saya mengenal siapa saya, apa kelebihan dan kekurangan saya				
11.	Saat keputusan telah diambil, saya merasa khawatir salah dalam memutuskan dan kerap mempertanyakan apakah sudah benar atau tidak				
12.	Ketika yang saya jalani tidak sesuai dengan keinginan keluarga saya merasa tertekan dan terbebani				
13.	Saya merasa tidak sehebat oranglain dalam segala bidang				
14.	Saya mampu menerima diri apa adanya dan tidak merasa berbeda dengan orang lain adalah keahlian saya				
15.	Saya tidak pernah kesulitan untuk memilih beberapa pilihan dalam hidup				
16.	Sering kali saya ragu apakah saya dapat mencapai seperti apa yang dicapai orang-orang sehingga tidak merasa puas akan hidup sendiri				

17.	Tuntutan menyelesaikan kuliah, mendapatkan pekerjaan, menikah mempengaruhi hidup saya				
18.	Saat menjalani pekerjaan yang sudah lama saya merasa bahwa bukan ini yang saya mau dan saya ingin keluar untuk mencari yang baru.				
19.	Sering kali menganalisa diri saya sendiri dengan berlebihan dan seketika cemas karena tidak sama dengan kebanyakan orang di sekitar saya				
20.	Saya merasa tidak berguna ketika belum bisa membantu orangtua dalam hal materi				
21.	Saya merasakan ada perasaan bersalah setiap kali mengeluh soal hidup tapi disatu sisi saya memang merasa banyak beban				
22.	Ketika mengerjakan revisi saya merasa tidak termotivasi tetapi saya gelisah jika tidak mengerjakannya				
23.	Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan kelebihan saya				
24.	Saya tahu apa yang saya inginkan dan bagaimana cara mendapatkannya				
25.	Saya merasa lulusan sarjana harus lebih sukses dalam karir				
26.	Tinggal dirumah sendiri, rumah orangtua atau rumah mertua tidak menjadi masalah				
27.	Mampu memprioritaskan kebutuhan yang berguna untuk masa depan adalah keahlian saya.				
28.	Saya selalu menemukan cara untuk terus bersemangat				
29.	Belum dapat membantu orangtua dalam hal materi bukanlah masalah bagi saya, karena saya masih punya tenaga untuk membantu mengurus yang lain				
30.	Saya merasa percaya diri dengan keputusan yang sudah diambil dan saya yakin yang saya pilih akan memberikan manfaat untuk orang banyak				
31.	Keberhasilan teman-teman justru membuat saya semakin termotivasi				

32.	Ketika saya terus memikirkan kehidupan saya, sangat sering saya panik, gelisah, cemas dan marah				
33.	Waktu berjalan begitu cepat saya merasa semakin dewasa namun belum menghasilkan apapun				
34.	Saya merasa bahwa setiap pekerjaan tidak harus selalu sesuai dengan yang kita mau				
35.	Belum mendapatkan pacar dan pasangan hingga usia saya saat ini tidaklah menjadi masalah besar				
36.	Saya merasa sudah mandiri secara finansial sehingga tidak perlu terlalu membebani orangtua				
37.	Saya memiliki impian dan saya tahu mewujudkannya				
38.	Saya tidak tahu apa yang saya lakukan setelah lulus SMA dan kuliah nanti				
39.	Saya merasa menganalisa diri sendiri adalah hal yang harus dilakukan untuk dapat mengenal diri secara lebih lagi				
40.	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain dan itu membuat saya merasa berbeda dan minder				
41.	Tuntutan menyelesaikan kuliah, menikah bekerja tidak menghalangi saya untuk terus melakukan aktivitas yang lain karena saya punya target				
42.	Dengan mudahnya saya merasa gagal karena tidak mengetahui dengan baik apa yang saya inginkan dalam hidup				
43.	Bekerja karena uang atau karena passion saya, bingung untuk menentukannya				
44.	Saya sangat puas dengan kehidupan saya				
45.	Saya percaya bahwa usaha saya selama ini akan membuahkan hasil				
46.	Saya merasa cemas terhadap kelanjutan hidup saya dimasa depan				
47.	Tinggal dan mengandalkan orangtua untuk				

	kebutuhan membuat saya merasa malu dan putus asa				
48.	Kesuksesan dapat diraih oleh siapa saja				
49.	Saya sering kali merasa sebagai orang yang tidak bisa diandalkan dan sering mengecewakan baik dalam pertemanan, sekolah, tempat kerja, dan keluarga				
50.	Saya tahu bahwa setiap orang tidak mempunyai proses yang sama dalam hidup				
51.	Saya adalah orang yang bekerja tanpa beban walaupun gaji sedikit namun saya mencintai pekerjaan tersebut tanpa stress dan beban				
52.	Saya berani memberi pengertian kepada keluarga saya ketika keputusan yang saya pilih tidak sesuai dengan harapan mereka				
53.	Setelah menikah nanti saya ingin tinggal menjauh dari orangtua atau mertua saya				
54.	Jika seseorang mempunyai kekurangan pasti ia memiliki kelebihan untuk dikembangkan				
55.	Saya merasa jenuh dengan kehidupan saya				
56.	Saya yakin dapat menikmati apapun profesi saya kelak				
57.	Saya dapat mencapai apa yang orang lain capai karena saya yakin dengan kemampuan saya				
58.	Saya adalah orang yang dapat memenuhi harapan orang sekeliling saya				
59.	Sejauh ini saya belum mengetahui kelebihan dan kekurangan saya dan apa yang bisa saya lakukan kedepan nya membuat saya cemas.				

Quarterlife Crisis Pada Dewasa Awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang - Medan

Salam hormat,

Responden yang terhormat, Saya adalah Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Saat ini saya sedang mengadakan penelitian mengenai "Hubungan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) dengan Quarterlife Crisis Pada Dewasa Awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan"

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data primer. Oleh karena itu, saya mohon bantuan teman-teman untuk berkenan meluangkan waktu mengisi/memberikan jawaban atas beberapa pertanyaan terkait dengan penelitian ini. Kuesioner ini tidak ada jawaban yang salah atau benar.

Sebelum mengisi kuesioner, dimohon agar responden membaca dengan baik deskriptif yang dijelaskan dibawah ini dan mengisi kuesioner bila responden benar-benar mengalaminya dan memenuhi kriteria sebagai responden pada penelitian ini dan mohon untuk tidak melanjutkan atau mengisi kuesioner bila saudara tidak termasuk kriteria dibawah ini.

Adapun kriteria responden pada penelitian ini adalah:

- 1) Pira & Wanita
- 2) Berusia 20-30 tahun
- 3) Bekerja atau tidak bekerja
- 4) Belum menikah
- 5) Minimal tamatan SMA/SMK

Apa itu Quarterlife Crisis ?

Quarterlife crisis bukan lah diagnosa sebuah penyakit psikologis, quarterlife crisis adalah suatu fase yang kita lalui dalam perkembangan di usia dewasa awal, yaitu mulai dari usia 20-30 tahunan. *Quarterlife crisis* atau krisis seperempat abad merupakan istilah psikologi yang merujuk pada keadaan emosional yang umumnya dialami oleh orang-orang berusia 20 hingga 30 tahun seperti kekhawatiran, keraguan terhadap kemampuan diri, kebingungan menentukan arah hidup. Krisis ini dipicu oleh tekanan yang dihadapi baik dari diri sendiri maupun lingkungan, belum memiliki tujuan hidup yang jelas sesuai dengan nilai yang diyakini, serta banyak pilihan dan kemungkinan sehingga mengalami kebingungan untuk memilih.

Berikut adalah beberapa karakteristik umum yang menjadi tanda bahwa individu sedang mengalami quarter-life crisis :

(1) individu

merasa tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidupnya;

(2) pencapaian pada usia 20-an

tidak sesuai dengan harapan;

(3) takut akan kegagalan;

(4) tidak ingin merelakan masa kecil

dan masa remaja berakhir;

(5) takut tidak mampu menempatkan pilihan yang tepat untuk sebuah keputusan, dan

(6) cenderung membandingkan pencapaian dan keadaan diri

sendiri dengan orang lain sehingga membuat diri merasa tidak mampu dan tidak berguna (Robinson dkk., 2013)

Silahkan melanjutkan pengisian jika saudara/i termasuk kriteria responden dan mengalami quarterlife crisis di usia dewasa awal sekarang ini



SKALA VARIABEL Y (*QUARTERLIFE CRISIS*) SETELAH UJI COBA

NO	UMUR	JENIS KELAMIN	PENDIDIKAN	PERNYATAAN (NO AITEM)																															JUMLAH											
				Y.1	Y.2	Y.3	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.16	Y.17	Y.18	Y.19	Y.24	Y.26	Y.27	Y.28	Y.31	Y.32	Y.33	Y.35	Y.37	Y.38	Y.40	Y.41	Y.42	Y.43	Y.44		Y.46	Y.49	Y.51	Y.52	Y.53	Y.55	Y.56	Y.57	Y.59		
1	20	P	SMA	3	3	2	3	3	2	2	1	3	2	4	1	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	1	1	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	91
2	20	P	SMA	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	73		
3	22	L	SMK	2	1	4	2	4	4	3	1	3	2	4	1	4	4	3	3	2	1	2	2	1	3	4	2	3	3	4	2	3	4	2	3	3	1	1	3	3	1	2	4	104		
4	23	P	S1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	87		
5	25	P	S1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	88		
6	28	P	SMA	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	123	
7	28	L	S1	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	130	
8	30	L	D3	2	3	2	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	126	
9	23	L	SMA	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	105	
10	28	L	D3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	90	
11	24	P	D3	4	4	2	4	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	119	
12	24	P	D3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	114	
13	24	L	S1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	103		
14	25	L	SMA	2	3	2	1	2	1	2	1	3	2	4	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85
15	26	P	SMK	4	3	2	4	4	2	4	3	4	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	4	1	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	116		
16	25	L	S1	2	2	1	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	1	1	3	100		
17	26	P	SMA	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	112	
18	24	L	S1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	104	
19	27	L	D3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	1	2	2	2	2	3	89		
20	22	L	D3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	103	
21	22	L	SMA	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	98
22	27	P	S1	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	133	
23	27	L	SMA	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	4	2	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	109	
24	30	P	S1	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	4	129		
25	30	P	S1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	127		
26	25	P	D3	2	2	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52	
27	24	L	S1	2	2	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52	
28	22	L	D3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	98
29	29	L	S1	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	3	2	3	2	1	88		
30	22	P	SMA	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	4	3	4	2	3	4	3	2	1	3	4	1	2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	3	1	4	2	2	2	2	94	
31	22	P	SMA	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	4	4	1	2	1	2	3	1	1	4	1	1	1	1	3	3	1	4	2	3	2	2	2	2	2	93		
32	27	L	SMK	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	97	
33	26	P	D3	2	3	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	1	2	2	2	78		

34	24	P	S1	2	3	3	4	4	2	2	1	3	4	4	2	3	4	2	4	3	3	2	2	1	4	4	3	2	1	3	2	2	4	4	4	1	2	2	1	3	3	2	3	108		
35	22	P	SMK	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	99		
36	22	P	SMK	3	3	2	3	2	2	4	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	96		
37	20	L	SMA	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	105			
38	21	L	SMA	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	105			
39	23	P	S1	3	3	1	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	97			
40	20	L	SMA	1	2	1	3	2	1	2	1	3	4	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	1	2	1	77	
41	30	L	S2	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	4	1	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	93			
42	25	P	SMA	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	89		
43	21	P	SMA	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	116		
44	22	P	SMA	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	86		
45	25	P	D3	2	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	2	2	2	2	4	4	4	3	2	3	1	3	1	3	4	2	1	2	4	2	2	4	118		
46	22	P	SMA	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	93	
47	25	L	SMA	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	117		
48	27	P	SMA	3	2	4	4	4	3	4	1	2	2	2	3	2	4	1	3	2	1	2	2	4	3	3	1	2	2	4	1	3	3	1	1	3	2	2	3	3	2	4	102			
49	25	L	S1	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	2	1	4	4	2	2	2	4	1	2	2	1	3	3	2	2	4	2	1	1	3	108		
50	25	P	S1	3	3	4	4	3	2	4	1	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	2	120		
51	21	P	SMA	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	104	
52	21	P	SMA	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	103
53	22	L	SMK	3	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	1	1	3	95
54	22	P	SMA	3	2	2	3	4	4	2	1	3	3	3	2	2	4	2	4	3	2	1	1	1	3	4	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	1	2	91	
55	25	P	S1	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	80	
56	22	L	SMA	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	102	
57	25	P	D3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	3	114		
58	27	L	S1	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	1	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	4	3	3	1	127		
59	25	L	SMA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	84	
60	25	P	S1	4	3	1	4	4	2	3	1	4	4	2	2	3	3	4	4	3	2	3	2	2	4	4	3	2	2	3	1	4	3	4	3	3	1	1	2	3	2	2	2	109		
61	26	L	S1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	4	4	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	97		



Reliability

Scale: Skala Self Acceptance (Penerimaan Diri)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	61	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	61	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,950	47

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA1	127,62	424,272	-,271	,953
SA2	126,57	412,382	,145	,952
SA3	127,15	403,861	,410	,950
SA4	126,80	405,394	,383	,950

SA5	126,64	396,068	,581	,949
SA6	126,56	394,351	,695	,948
SA7	126,41	407,046	,419	,950
SA8	126,89	395,303	,616	,949
SA9	126,33	403,924	,454	,950
SA10	126,66	388,730	,845	,947
SA11	126,97	397,332	,539	,949
SA12	126,57	390,582	,789	,948
SA13	127,02	393,850	,690	,948
SA14	126,77	399,546	,493	,950
SA15	126,36	398,934	,591	,949
SA16	126,75	394,522	,671	,949
SA17	127,21	405,204	,372	,950
SA18	126,46	399,219	,590	,949
SA19	126,28	398,238	,665	,949
SA20	126,23	401,380	,548	,949
SA21	126,49	396,221	,594	,949
SA22	126,72	391,304	,706	,948
SA23	126,90	393,823	,710	,948
SA24	127,07	407,329	,298	,951
SA25	126,34	401,230	,652	,949
SA26	126,79	400,970	,514	,949
SA27	126,48	396,820	,627	,949
SA28	126,13	395,849	,676	,949

SA29	126,64	408,601	,247	,951
SA30	126,57	404,182	,436	,950
SA31	127,05	400,281	,488	,950
SA32	126,43	415,015	,070	,952
SA33	126,97	399,999	,554	,949
SA34	126,52	391,654	,772	,948
SA35	126,70	397,245	,608	,949
SA36	126,48	400,520	,525	,949
SA37	126,64	408,368	,296	,951
SA38	126,30	406,445	,450	,950
SA39	126,31	397,718	,547	,949
SA40	125,95	406,848	,378	,950
SA41	126,11	394,070	,749	,948
SA42	126,33	394,624	,694	,948
SA43	126,03	404,032	,478	,950
SA44	126,26	409,063	,301	,951
SA45	126,21	398,070	,731	,948
SA46	126,13	405,483	,451	,950
SA47	126,28	393,838	,730	,948

Reliability

Scale: Skala Quarter Life Crisis

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	61	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	61	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,933	59

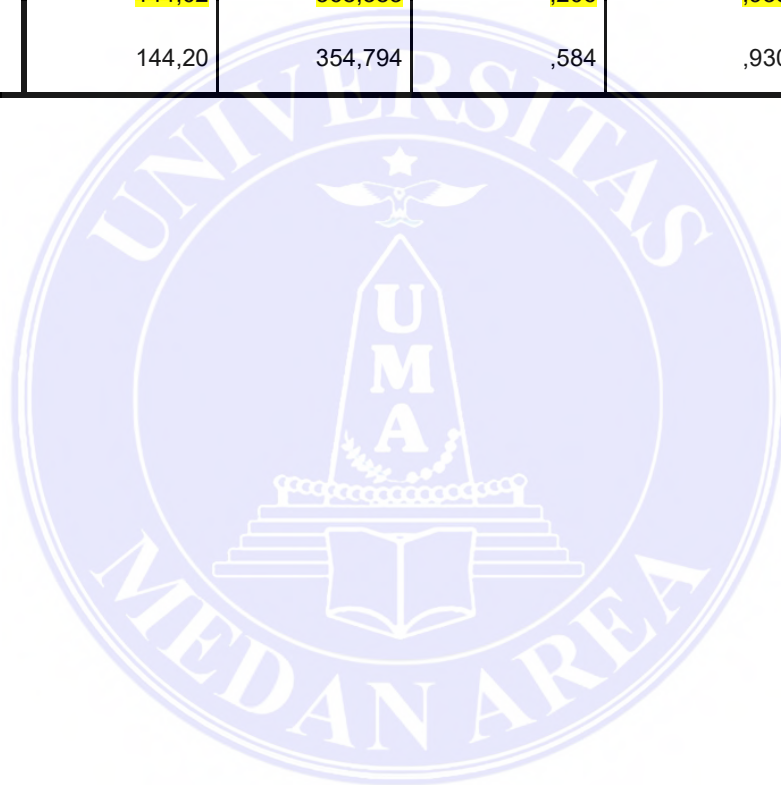
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
QLC1	144,11	364,237	,361	,932
QLC2	144,16	362,873	,408	,932
QLC3	144,44	356,117	,517	,931
QLC4	144,59	369,079	,140	,933

QLC5	144,03	373,932	-,033	,935
QLC6	144,00	356,900	,552	,931
QLC7	143,84	355,173	,649	,930
QLC8	144,31	357,418	,537	,931
QLC9	144,03	354,332	,631	,930
QLC10	144,82	361,517	,383	,932
QLC11	143,84	365,473	,352	,932
QLC12	144,03	360,199	,442	,932
QLC13	144,07	356,396	,537	,931
QLC14	144,51	354,821	,677	,930
QLC15	144,21	368,404	,226	,933
QLC16	144,03	357,432	,647	,930
QLC17	144,00	355,833	,516	,931
QLC18	144,05	357,514	,503	,931
QLC19	143,98	358,450	,601	,931
QLC20	144,05	365,614	,251	,933
QLC21	143,90	368,123	,211	,933
QLC22	143,93	373,029	,005	,934
QLC23	144,05	370,348	,097	,934
QLC24	144,43	359,215	,554	,931
QLC25	144,10	365,957	,227	,933
QLC26	144,20	363,527	,338	,932
QLC27	144,46	359,519	,572	,931
QLC28	144,69	365,051	,390	,932

QLC29	144,26	369,697	,126	,933
QLC30	144,46	366,252	,274	,933
QLC31	144,82	360,050	,513	,931
QLC32	143,85	354,861	,697	,930
QLC33	143,72	349,771	,751	,929
QLC34	144,43	366,815	,229	,933
QLC35	144,57	354,649	,603	,930
QLC36	144,31	367,485	,175	,933
QLC37	144,72	365,538	,362	,932
QLC38	144,62	363,372	,366	,932
QLC39	144,98	371,483	,104	,933
QLC40	144,00	347,600	,757	,929
QLC41	144,66	359,596	,488	,931
QLC42	144,23	357,346	,623	,930
QLC43	144,26	356,963	,554	,931
QLC44	144,33	358,391	,503	,931
QLC45	144,49	366,554	,194	,933
QLC46	144,11	351,670	,683	,930
QLC47	143,90	366,623	,181	,934
QLC48	145,20	366,994	,264	,933
QLC49	144,28	352,438	,572	,931
QCL50	145,13	369,116	,169	,933
QLC51	144,46	360,652	,433	,932
QLC52	144,85	366,361	,304	,932

QLC53	144,08	356,877	,547	,931
QLC54	145,15	368,395	,233	,933
QLC55	144,36	353,368	,704	,930
QLC56	144,66	356,830	,611	,930
QLC57	144,61	358,576	,588	,931
QLC58	144,02	368,383	,206	,933
QLC59	144,20	354,794	,584	,930





LAMPIRAN D

UJI ASUMSI

- 1. UJI NORMALITAS**
- 2. UJI LINEARITAS**

UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		SelfAcceptance	QuarterLifeCrisis
N		61	61
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	115,74	100,34
	Std. Deviation	10,516	13,456
Most Extreme Differences	Absolute	,060	,094
	Positive	,060	,061
	Negative	-,060	-,094
Kolmogorov-Smirnov Z		,472	,734
Asymp. Sig. (2-tailed)		,979	,654

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

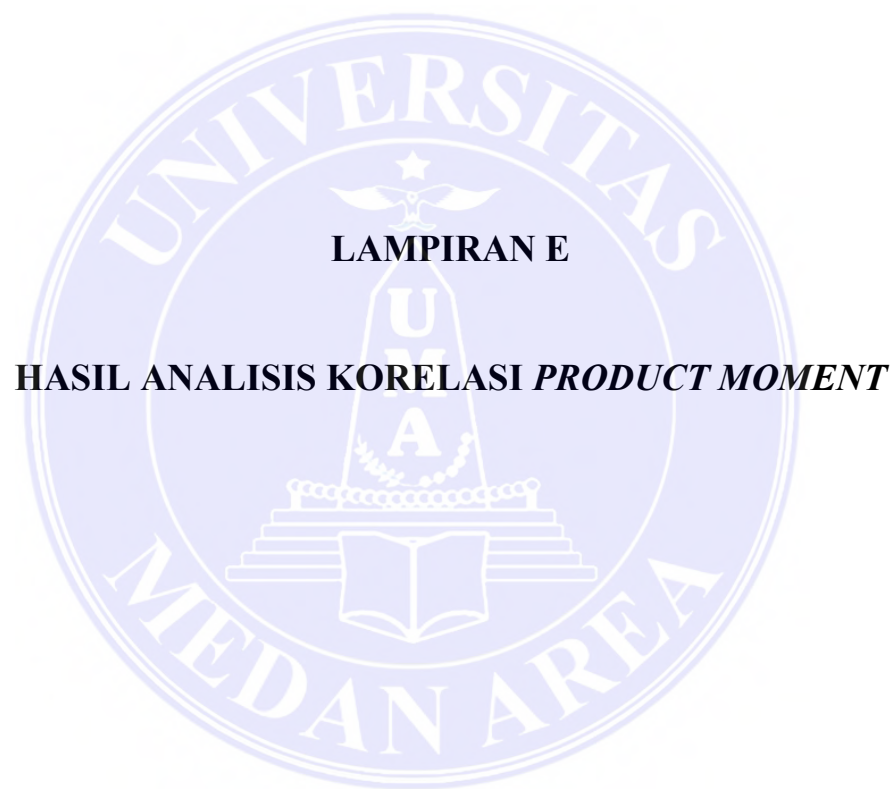
UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			10221,354	38	268,983	11,982	,032
QuarterLifeCrisis * SelfAcceptance	Between Groups	Linearity	18,802	1	118,802	21,069	,000
		Deviation from Linearity	10202,551	37	275,745	19,007	,006
	Within Groups		6026,417	22	273,928		
Total			16247,770	60			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
QuarterLifeCrisis * SelfAcceptance	-,534	,285	,793	,629




Correlations

		SelfAcceptance	QuarterLifeCrisis
SelfAcceptance	Pearson Correlation	1	-,534**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	61	61
QuarterLifeCrisis	Pearson Correlation	-,534**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	61	61

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 804/FPSI/01.10/VI/2022 22 Juni 2022
 Lampiran : -
 Hal : Riset dan Pengambilan Data

**Yth. Bapak/Ibu Kepala
 Kelurahan Simpang Selayang
 di
 Tempat**

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Esterlina Br. Tarigan
 NPM : 188600347
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi


untuk melaksanakan pengambilan data di Kelurahan Simpang Selayang, Jl. Setia Budi No. 34 Simpang Selayang, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Hubungan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan"*.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Kelurahan yang Bapak/Ibu pimpin.


Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.


An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
 Pengabdian Kepada Masyarakat



Lina Alita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
 - Mahasiswa Ybs
 - Arsip





PEMERINTAH KOTA MEDAN

BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

Jalan Kapten Maulana Lubis Nomor 2 Medan Kode Pos 20112
Telepon. (061) 4555693 Faks. (061) 4555693
E-mail : balitbangmedan@yahoo.co.id. Website : balitbang.pemkomedan.go.id

SURAT REKOMENDASI RISET
NOMOR : 070/1432 /Balitbang/2022

Berdasarkan Surat Keputusan Walikota Medan Nomor: 57 Tahun 2001, Tanggal 13 November 2001 dan Peraturan Walikota Medan Nomor: 55 Tahun 2010, tanggal 24 November 2010 tentang Tugas Pokok dan Fungsi Badan Penelitian dan Pengembangan Kota Medan dan setelah membaca/memperhatikan surat dari: Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Nomor: 804/FPSI/01/10/VI/2022. Tanggal: 22 Juni 2022. Hal: Riset dan Pengambilan Data.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kota Medan dengan ini memberikan Surat Rekomendasi Riset Kepada :

Nama	: Esterlina Br. Tarigan.
NIM	: 188600347.
Prodi	: Ilmu Psikologi.
Lokasi	: Kelurahan Simpang Selayang Kota Medan.
Judul	: "Hubungan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan".
Lamanya	: 1 (Satu) Bulan.
Penanggung Jawab	: Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

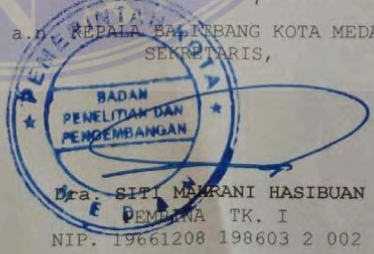
Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan Riset terlebih dahulu harus melapor kepada pimpinan Organisasi Perangkat Daerah lokasi Yang ditetapkan.
2. Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di lokasi Riset.
3. Tidak dibenarkan melakukan Riset atau aktivitas lain di luar lokasi yang telah direkomendasikan.
4. Hasil Riset diserahkan kepada Kepala Balitbang Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Riset dalam bentuk soft copy atau melalui Email (balitbangmedan@yahoo.co.id).
5. Surat rekomendasi Riset dinyatakan batal apabila pemegang surat rekomendasi tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.
6. Surat rekomendasi Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan.

Demikian Surat ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan.
Pada Tanggal : 27 Juli 2022


a.n. KEPALA BALITBANG KOTA MEDAN
SEKRETARIS,



Dra. SITI MURNANI HASIBUAN
MEMBERA TK. I
NIP. 19661208 198603 2 002

Tembusan :

1. Walikota Medan, (sebagai laporan).
2. Camat Medan Tuntungan Kota Medan.
3. Lurah Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan.
4. Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Medan Area..
5. Arsip.



PEMERINTAH KOTA MEDAN
KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN
 Jalan Bunga Melati KM. 12 Medan – Pancurbatu, Medan – 20136
 Telp. (061) 8361 526
 Email : kecamatan.medantuntungan@yahoo.com

Medan, 29 Juli 2022

Nomor : 070/3019
 Lampiran : -
 Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth:
 Sdr. Lurah Simpang Selayang
 di
 Medan

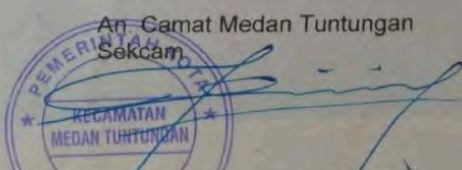
Sehubungan dengan Surat Rekomendasi Penelitian Nomor : 070/1432/Balitbang/2022 tanggal 27 Juli 2022 Perihal Ijin Penelitian. Bersama ini kami beritahukan bahwa pada prinsipnya mengizinkan Penelitian terhadap:

Nama : **Esterlina Br. Tarigan**
 NIM : 188600347
 Prodi : Ilmu Psikologi
 Lokasi : Kelurahan Simpang Selayang
 Judul : "Hubungan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang".
 Lamanya : 1 (Satu) Bulan
 Penanggung Jawab : Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, dalam upaya tertib administrasi dan hasil pelaksanaan penelitian/riset lainnya di Lingkungan Satuan Kerja Perangkat Daerah Kota Medan (SKPD), diminta bantuan Saudara untuk memperhatikan ketentuan sebagai berikut:

- Sebelum melakukan Penelitian, agar yang namanya tersebut diatas terlebih dahulu harus melapor kepada Pimpinan Satuan Kerja Perangkat Daerah lokasi yang ditetapkan.
- Agar mematuhi peraturan dan Ketentuan yang berlaku di lokasi Penelitian.
- Tidak dibenarkan melakukan Penelitian atau Aktifitas lain diluar lokasi yang telah diizinkan.
- Surat Rekomendasi Penelitian dinyatakan batal apabila pemegang surat rekomendasi tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada pemerintah Kota Medan.

Demikian disampaikan untuk menjadi perhatian dan dilaksanakan.


 An. Camat Medan Tuntungan
 Sekcam
 Hendra Arjudanto, S.S.IP,M.SI
 Penata
 NIP. 19900423 201206 1 001



PEMERINTAH KOTA MEDAN
KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN
 Jalan Bunga Melati KM. 12 Medan – Pancurbatu, Medan – 20136
 Telp. (061) 8361 526
 Email : kecamatan.medantuntungan@yahoo.com

Medan, 05 Agustus 2022

<p>Nomor : 070/3070 Lampiran : - Perihal : Izin Penelitian</p>	<p>Kepada Yth: Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Medan Area Di Medan</p>
--	---

Sehubungan dengan Surat dari Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Medan Area Nomor : 804/FPSI/01.10/VI/2022 tanggal 22 Juni 2022 perihal : Riset Dan Pengambilan Data. Bersama ini kami beritahukan bahwa:

Nama	: Esterlina Br. Tarigan
NIM	: 188600347
Prodi	: Ilmu Psikologi
Lokasi	: Kelurahan Simpang Selayang
Judul	: "Hubungan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang".
Penanggung Jawab	: Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Adalah benar nama tersebut di atas telah melakukan Penelitian di Wilayah Kecamatan Medan Tuntungan.

Demikian Surat ini diperbuat untuk digunakan seperlunya.

An. Camat Medan Tuntungan




Hendra Arjundanto, S.S.IP,M.SI
 Penata
 NIP. 19900423 201206 1 001

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/3/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/3/23