

Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa

Oleh:

Surya Andika Putri

Dosen Pembimbing : Zaki Nur Fahmawati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

Pendahuluan

Perkembangan usia 18-25 tahun, jika individu tidak dapat melewati masa perkembangan akan merasakan kehampaan ketidakberdayaan dalam hidupnya, dan merasakan krisis emosional, umumnya dikenal sebagai *quarter life crisis* (Salsabila, 2022). Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan partisipan. Banyaknya masalah menonjol sesuai aspek yang mendasari partisipan sedang terindikasi *quarter life crisis*. Menurut (Koriah, 2022), memaparkan bahwa penerimaan diri menjadi faktor terhadap munculnya *quarter life crisis*, ketika seseorang tidak dapat menerima dirinya dan menilai dirinya sesuai dengan potensinya, krisis akan muncul dan orang tersebut memiliki perasaan tidak mampu, kecewa terhadap dirinya. Penelitian sebelumnya yang dilakukan (Brtarigan, 2023), terdapat korelasi antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* sebesar 28,5%, menunjukkan bahwa penerimaan diri sebagai salah satu penyebab *quarter life crisis*, dan faktor lainnya sebesar 71% seperti faktor sosial, lingkungan, budaya, tradisi, dan tuntutan hidup.

Kajian Teori

Robbins dan Wilner (Pongsibidang, 2022), menjelaskan bahwa quarter life crisis merupakan respon individu atas masalah yang terus berkembang dalam situasi dimana ada beberapa pilihan dan tidak ada solusi yang jelas serta muncul kecemasan dan perasaan tidak berdaya yang terjadi pada rentang usia mulai dari 18-25.

Penerimaan diri (Hurlock, 2011), menyebutkan bahwa menerima diri sendiri serta hak-hak yang telah ada padanya, termasuk hak atas penampilan diri yang tidak menolak keadaan diri sendiri. Dasarnya penerimaan diri merasa puas dengan dirinya sendiri, kualitas-kualitas, bakatnya sendiri dan pengakuan akan keterbatasan sendiri (Chaplin, 2012).

Pertanyaan Penelitian

Rumusan Masalah

“Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini, apakah ada terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan quarter life crisis pada mahasiswa ?”

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan quarter life crisis pada mahasiswa

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional

Populasi & Sampel

Populasi penelitian menggunakan mahasiswa Sidoarjo berumur 18 hingga 29 tahun, laki-laki dan perempuan berjumlah 21,694 menurut data BPS Sidoarjo. didapat sampel 377 mahasiswa.

Teknik sampling

Pengambilan sampel menggunakan accidental sampling.

Alat Ukur

Pengambilan data menggunakan skala psikologi yakni skala penerimaan diri dan quarter life crisis.

Analisis Data

Analisis data menggunakan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas (Shapiro Wilk), dan uji linieritas (Q-Q Plots). Uji hipotesis menggunakan korelasi Product Momen Pearson dengan bantuan program Computer JASP 16.0.

Hasil

Kategori	Penerimaan Diri		Quarter Life Crisis	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	27	7,18	25	6,63
Tinggi	89	23,67	91	24,13
Sedang	128	34,04	131	34,74
Rendah	112	29,8	106	28,11
Sangat Rendah	20	5,31	24	6,36

- Mayoritas distribusi frekuensi penerimaan diri mahasiswa berada kategori sedang dengan presentase 34,04%, atau sejumlah 128 mahasiswa. Diikuti kategori rendah dengan presentase sebesar 29,8% atau sejumlah 112 mahasiswa. Kategori tinggi sebesar 23,67% sejumlah 89 mahasiswa. Kategori sangat tinggi presentase sebesar 7,18% sejumlah 27 mahasiswa. Kemudian kategori sangat rendah dengan presentase 5,31% sejumlah 30 mahasiswa.
- Sedangkan variabel *quarter life crisis*, mayoritas frekuensi mahasiswa di Sidoarjo berada pada kategori sedang dengan presentase 34,74% sejumlah 131 mahasiswa. Diikuti kategori rendah dengan presentase sebesar 28,11% sejumlah 106 mahasiswa. Kategori tinggi dengan presentase 24,13% sejumlah 91 mahasiswa, kategori sangat tinggi dengan presentase 6,63% berjumlah 25 mahasiswa. Kemudian kategori sangat rendah dengan presentase 6,36% berjumlah 24 mahasiswa.

Hasil

			Shapiro-Wilk	p
Penerimaan Diri	-	Quarter Life Crisis	0.993	0.083

Uji normalitas didapatkan Shapiro-wilk sebesar 0,993 dengan sig 0,083 ($>0,05$), yang artinya menunjukkan data tersebut berdistribusi normal.

Hasil **uji linieritas** yang sudah dilakukan didapatkan hasil pada gambar Q-Q Plots terlihat titik-titik (aitem) berbentuk kurva dan mendekati garis yang dimana dapat dinyatakan bahwa data yang diperoleh linier.

			Pearson's r	p
Penerimaan Diri	-	Quarter Life Crisis	-0.304 ***	< .001

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Uji hipotesis, menunjukkan nilai $r = -0,304$ dengan nilai signifikansi $<.001$, sehubungan dengan klasifikasi nilai koefisien korelasi (r) yang di buat oleh (Sugiyono, 2018), **dapat dinyatakan ada korelasi negatif signifikan antara penerimaan diri dengan quarter life crisis.** Korelasi yang didapatkan bersifat negatif dengan kategori sedang. Hasil uji korelasi ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yakni terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Pembahasan

Merujuk hasil penelitian ini, **uji hipotesis** yang didapatkan koefisien korelasi $r = -0,304$ dengan nilai signifikansi $<.001$. Hal ini dinyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis*, dapat di artikan bahwa semakin tinggi tingkat penerimaan diri pada mahasiswa, maka *quarter life crisis* pada mahasiswa tersebut semakin rendah. Sebaliknya, apabila mahasiswa yang mempunyai penerimaan diri terhadap dirinya rendah, maka *quarter life crisis* akan cenderung meningkat.

Hasil penelitian yang didukung oleh (Koriah, 2022), menunjukkan bahawa mempunyai hubungan signifikan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada fresh graduate fakultas pdikologi unisula semarang. Serta penelitian (Ginting & Argasiam, 2022), bahwa terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada warga indekos di kelurahan pandansari.

Hasil pengkategorian diatas pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri subjek tergolong sedang dengan presentase 34,04%, atau sejumlah 128 mahasiswa. Diikuti pengkategorian *quarter life crisis* tergolong sedang dengan presentase 34,74% sejumlah 131 mahasiswa. **Dapat dinyatakan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki *quarter life crisis* yang rendah dapat disebabkan oleh kurangnya penerimaan diri yang tinggi dan didukung faktor yang lainnya.**

Sejalan dengan penelitian (Brtarigan, 2023), menunjukkan hubungan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* sebesar 28,5%, menjelaskan bahwa penerimaan diri sebagai salah satu penyebab *quarter life crisis*, dan faktor lainnya sebesar 71% yakni kondisi sosial, lingkungan, budaya, tradisi, dan tuntutan hidup.

KESIMPULAN

Disimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. Hasil tersebut didukung dengan nilai signifikansi $p < .001$ ($< .0.01$) dan nilai koefisien korelasi ($r = -0,304$) yang menunjukkan bahwa penerimaan diri berhubungan negatif dengan quarter life crisis. Data tersebut diperoleh dari koefisien determinan 0,092 yang artinya quarter life crisis dipengaruhi penerimaan diri sebesar 9,2% dan 90,2% lainnya di pengaruhi faktor lain. Hasil pengkategorian menunjukkan bahwa mayoritas distribusi frekuensi penerimaan diri pada mahasiswa di sidoarjo tergolong sedang dengan presentase 34,04%, sedangkan distribusi frekuensi quarter life crisis tergolong sedang juga dengan presentase sebesar 34,74%. Jadi dapat dikatakan bahwa ketika penerimaan diri pada mahasiswa tinggi, maka quarter life crisis mahasiswa rendah, dan ketika penerimaan diri pada mahasiswa rendah, maka quarter life crisis pada mahasiswa tinggi.

Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat menyumbang ilmu pengetahuan agar lebih berkembang serta bisa mempergunakan berbagai teori yang sudah didapatkan selama dibangku perkuliahan untuk kehidupan sosial. Selain itu penelitian ini diharapkan sebagai sarana pengukur dari teoriteori yang telah dipelajari, menambah dan memperluas cakrawala pengetahuan 7 khususnya mengenai kajian tentang hubungan penerimaan diri dengan quarter life crisis pada fresh graduate Fakultas Psikologi Unissula Semarang. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dengan adanya penelitian ini diharapkan setiap individu dapat menjaga kesehatan mental di usia seperempat abad dengan cara menerima diri dengan berbagai kondisi yang berubah.

Referensi

- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Asrofi, A. (2022). *Konsep Tawakkal dalam Tasawuf sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Brtarigan, ester lina. (2023). *Hubungan self-acceptance (penerimaan diri) dengan quarterlife crisis pada dewasa awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan*.
- Chaplin, J. P. (2012). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Farah, F. S. S. & A. G. H. Z. (2022). *Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi Quarter Life Crisis for Students in terms of Demographic Factors*. 2(1), 29–35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Ginting, P., & Argasiam, B. (2022). Hubungan self-acceptance dengan quarter life crisis warga yang indekos di Kelurahan Pandansari Kota Semarang. *Fakultas Psikologi Universitas AK*, 02(2), dictionary. <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/quarterlife-crisis>
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental Psychology*, 48(6), 1739–1751.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Referensi

- Hibriyah, F. (2019). *Hubungan antara Konsep Diri dan Kematangan Emosi Remaja ditinjau dari Penerimaan Diri anak dari Keluarga Broken Home*.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Jahja, Y. (2015). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN*. Divisi Penerbitan KENCANA.
<https://books.google.co.id/books?id=5KRPDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2020). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun) Di Kota Malang. *Egalita*, 14(2), 42–53. <https://doi.org/10.18860/egalita.v14i2.9102>
- Koriah, siti. (2022). *Hubungan penerimaan diri dengan quarter life crisis pada fresh graduate*.
- LinkedIn. (2017). New LinkedIn Research Shows 75 Percent of 25-33 Year Olds Have Experienced Quarter Life Crisis. *LinkedIn Corporate Communication*. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>
- Nash and Murray. (2010). Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making. *Journal of College Student Development*, 52(4), 505–507. <https://doi.org/10.1353/csd.2011.0049>
- Nurdhifa, A. R. (2020). Hal Paling Dicemaskan saat Quarter Life Crisis. *GENSINDO*. <https://gensindo.sindonews.com/>
- Permatasari, indry. (2021). *Hubungan antara kematangan emosi dengan quarter life crisis pada dewasa awal*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pongsibidang, O. (2022). *Gambaran Quarterlife Crisis pada mahasiswa di kota Makassar (Vol. 33, Issue 1)*.

Referensi

- Putri, A. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Kualitas. In *Prodi bimbingan konseling islam*. universitas Islam Negeri Ar-rayah Banda Aceh.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the postuniversity transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Contemporary Family Therapy*.
- Salsabila, I. T. (2022). *Dinamika psikologis yang terjadi pada perempuan dewasa awal yang mengalami quarter life crisis*.
- Salsabilla, S. S. A. S. M. (2023). Hubungan Self Esteem Dan Self Acceptance Dengan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswa. *Universitas Persada Indonesia Y.A.I*, 8(5), 55.
- Siswoyo, dwi. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sumartha, A. R. (2020). *PENGARUH TRAIT KEPERIBADIAN NEUROTICISM TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS DIMEDIASI OLEH HARAPAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG*.
- Umah, R. (2021). *Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya.

