

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN HARGA DIRI TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS DI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyusun

Skripsi Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Clarysha Aulia Atwanto Putri

2007016068

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2024

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO FAKULTAS
PSIKOLOGI DAN KESEHATAN JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.
76433370

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : **PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN HARGA DIRI TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS DI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN
KESEHATAN UIN WALISONGO SEMARANG**

Penulis : Clarysha Aulia Atwanto Putri
NIM : 2007016068
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 29 Juli 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Dina Sugiyanti, M. Si
NIP. 198408292011012005

Penguji II

Nadva Ariyani Hasanah Nuriyatiningrum, M.Psi
NIP. 199201172019032019

Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 19860523201801002

Penguji IV

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP. 197711022006042004

Pembimbing I

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M. Si.
NIP. 197502052006042003

Pembimbing II

Nadva Ariyani Hasanah Nuriyatiningrum, M.Psi
NIP. 199201172019032019

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

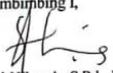
Judul : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN HARGA DIRI TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS DI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : CLARYSHA AULIA ATWANTO PUTRI
NIM : 2007016068
Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP 197502052006042003

Semarang, 21 Juni 2024
Yang bersangkutan


Clarysha Aulia Atwanto Putri
NIM 2007016068

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN HARGA DIRI TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS DI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : CLARYSHA AULIA ATWANTO PUTRI
NIM : 2007016068
Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Nadya Ariyani H.N., S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP 199201172019032019

Semarang, 21 Juni 2024
Yang bersangkutan

Clarysha Aulia Atwanto Putri
NIM 2007016068

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Clarysha Aulia Atwanto Putri

NIM : 2007016068

Program Studi: Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN HARGA DIRI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* DI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UIN WALISONGO SEMARANG

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 07 Juli 2023

Pembuat Pernyataan

Clarysha Aulia Awanto Putri

NIM. 200016068

MOTTO

“Janganlah kamu bersikap lemah dn janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman”

(Q.S. Ali Imran ayat 139)

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan.
Tidak ada kemudahan tanpa do’a”

-Ridwan Kamil-

“But life goes on, life doesn't revolve around you”

-Iqbaal Ramadhan-

“Do your best and let God do the rest.”

-Axel Giovanni-

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri dan Harga Diri terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang” dengan baik. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari kekurangan dan kendala, tentu dapat terealisasi dengan adanya bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. Nizar Ali, M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
3. Prof. Dr. Baidi Bukhori, M. Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, M.Ag, selaku Ketua Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Siti Hikmah, S. Pd, selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S. Psi. M. Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu serta membimbing selama masa perkuliahan.

8. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
9. Seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Angkatan 2020 yang telah berkenan menjadi partisipan dalam penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam proses penyusunan skripsi, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-satu.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua, Ayah dan Ibu saya. Terima kasih sudah memberikan dukungan, doa, perhatian, dan semangat kepada saya. Terima kasih karena mama dan papa sudah sabar menunggu kabar baik atas terselesaikannya skripsi ini.
2. Diri sendiri, terima kasih untuk saya sendiri, Clarysha Aulia Atwanto Putri. Terima kasih sudah mau bertahan dan berjuang sejauh ini, terima kasih karena sudah terus mencoba menjadi yang terbaik untuk dirimu sendiri, terima kasih untuk semua perjuanganmu, meskipun sering kali merasa putus asa dan tertinggal dengan yang lainnya. Tetap semangat dan terus berjuang karena ini adalah awal dari segalanya.
3. Keluarga, terutama nenek. Terima kasih sudah selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kakak saya, Alm. Rendycho Adam Atwanto Putra. Terima kasih pernah menjadi kakak terbaik untuk saya dan terima kasih sudah menjadi panutan untuk penulis.
5. Sahabat saya, Ananda Intan Laili Puspitasari yang selalu meyakinkan penulis bahwa saya mampu untuk melalui ini semua. Terima kasih sudah selalu ada.
6. Teman dekat penulis, Putri, Liana, Neni, Silva, Careryna, Syafril, Erika, Janatul, Hilda, Rere, dan Sari yang selalu memberikan dukungan, semangat, saran, dan hiburan selama semester akhir ini.
7. Seluruh teman-teman perjuangan angkatan 2020, terutama kelas Psikologi B yang telah memberikan pengalaman yang indah selama kuliah.
8. Dan seluruh pihak yang namanya tidak dapat saya tulis satu persatu, yang sudah memberikan kontribusi dalam bentuk apapun kepada penulis.

9. Iqbaal Dhiafakhri Ramadham, terima kasih telah menjadi *role model* sekaligus idola bagi penulis dari Sekolah Dasar hingga sekarang penyelesaian skripsi ini. Terima kasih sudah hadir menjadi penyemangat dikala penulis merasa lelah menjalani hidup.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah berjasa dalam hidup penulis selama perkuliahan. Ucapan terima kasih saja tidak akan pernah cukup untuk membalas segala kebaikan Bapak, Ibu, Saudara/i dalam penelitian. Peneliti berharap segala kebaikan dibalas oleh Allah SWT.

Semarang, Juni 2024

Penulis,

Clarysha Aulia Atwanto Putri

2007016068

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. <i>Quarter life crisis</i>	13
1. Pengertian <i>Quarter life crisis</i>	13
2. Aspek <i>Quarter life crisis</i>	14
3. Faktor Pengaruh	18
4. <i>Quarter life crisis</i> dalam Perspektif Islam	26
B. Kepercayaan Diri	28
1. Pengertian Kepercayaan Diri	28
2. Aspek Kepercayaan Diri	30
3. Faktor Pengaruh Kepercayaan Diri	33
4. Kepercayaan Diri dalam Islam	36

C. Harga Diri.....	37
1. Pengertian Harga Diri	37
2. Aspek Harga Diri	39
3. Faktor Pengaruh Harga Diri	43
4. Harga Diri dalam Pandangan Islam	49
D. Pengaruh Kepercayaan Diri dan Harga Diri terhadap <i>Quarter life crisis</i>	51
E. Hipotesis	56
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	57
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	57
C. Sumber Data	59
D. Lokasi Penelitian.....	59
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	60
F. Teknik Pengumpulan Data	62
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	68
H. Teknis Analisis Data	69
I. Hasil Uji Coba Skala	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	77
A. Hasil Penelitian	77
1. Deskripsi Subjek	77
2. Deskripsi Data Penelitian	79
3. Hasil Analisis Data.....	85
B. Pembahasan.....	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	99
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	111

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Jumlah Populasi	60
Tabel 3.2: Bentuk Interpretasi Skala	63
Tabel 3.3 Blueprint Skala Quarter Life Crisis	64
Tabel 3.4: Blueprint Skala Kepercayaan Diri	66
Tabel 3.5: Blueprint Skala Harga Diri	67
Tabel 4.1 Uji Deskriptif.....	80
Tabel 4.2 Kategori Skor Variabel Quarter Life Crisis	80
Tabel 4.3 Distribusi Variabel Quarter Life Crisis	81
Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel Kepercayaan Diri	82
Tabel 4.5 Distribusi Variabel Kepercayaan Diri	82
Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Harga Diri.....	84
Tabel 4.7 Distribusi Variabel Harga Diri.....	84
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	85
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Kepercayaan Diri terhadap Quarter Life Crisis	86
Tabel 4.10 Uji Linearitas Variabel Harga Diri terhadap Quarter Life Crisis	87
Tabel 4.11 Hasil Uji Multikolinieritas	88
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial	89
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis Simultan	89
Tabel 4.14 Hasil Uji Regresi Linier Berganda	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	55
Gambar 4.1 Kategori Program Studi.....	77
Gambar 4.2 Kategori Usia	78
Gambar 4.3 Kategori Jenis Kelamin	79

**THE EFFECT OF CONFIDENCE AND SELF-ESTEEM ON THE QUARTER
LFE CRISIS AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY AND HEALTH, UIN
WALISONGO SEMARANG**

Clarysha Aulia Atwanto Putri, Siti Hikmah, Nadya Ariyani Hasanah
Nuriyyatiningrum

ABSTRACT

Abstract: The period with the longest stages in human development is adulthood. In this stage, adult individuals will experience a developmental crisis or what is known as the quarter life crisis. Quarter life crisis is a period in which human life when adolescence and adulthood is between 18-25 years old which is characterized by confusion, anxiety, and the emergence of emotional crises such as isolation, sadness, and fear of failure in the future. This study aims to empirically test the influence of self-confidence and self-esteem on the quarter life crisis at the Faculty of Psychology and Health UIN Walisongo Semarang. The subjects in this study are 150 students of the Faculty of Psychology and Health UIN Walisongo Semarang class of 2020. The sampling technique used is a probability sampling technique with a type of sampling using cluster random sampling. The method used in this study is a quantitative method with a causality approach. In this study, a scale was used as a measuring tool with three scales consisting of a quarter life crisis scale, a confidence scale, and a self-esteem scale. The data was analyzed using the assumption test and hypothesis test methods. The results of the third hypothesis test showed that there was no effect of self-confidence on the quarter life crisis in students of the Faculty of Psychology and Health UIN Walisongo Semarang class of 2020 with a significance value of $0.337 > 0.05$, there was a very significant influence of self-esteem on the quarter life crisis of 0.000 ($p < 0.05$), and there was an influence of confidence and self-esteem on the quarter life crisis in students of the Faculty of Psychology and Health UIN Walisongo Semarang class of 2020 with a significance value of 0.024 . The results of this study show that there is a significant influence of confidence and self-esteem on the quarter life crisis of 42.5%. With this research, it is hoped that students will be able to gain knowledge about self-confidence, self-esteem, and quarter life crisis.

Keywords: *quarter life crisis, confidence, and self-esteem*

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN HARGA DIRI TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS DI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UIN
WALISONGO SEMARANG**

Clarysha Aulia Atwanto Putri, Siti Hikmah, Nadya Ariyani Hasanah
Nuriyyatiningrum

ABSTRAK

Abstrak: Masa dengan tahapan terpanjang dalam perkembangan manusia adalah masa dewasa. Dalam tahapan ini individu dewasa akan mengalami krisis perkembangan atau yang dikenal dengan masa *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah masa di mana kehidupan manusia ketika usia remaja dan dewasa antara 18-25 tahun yang ditandai dengan rasa bingung, rasa cemas, serta munculnya krisis emosional seperti isolasi, kesedihan, dan rasa takut terhadap kegagalan dimasa yang akan datang. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis* di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Subjek pada penelitian ini adalah 150 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *probability sampling* dengan jenis pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas. Pada penelitian ini menggunakan skala sebagai alat ukur dengan tiga skala yang terdiri dari skala *quarter life crisis*, skala kepercayaan diri, dan skala harga diri. Data analisis dengan menggunakan metode uji asumsi dan uji hipotesis. Hasil uji ketiga hipotesis menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 dengan nilai signifikansi $0,337 > 0,05$, adanya pengaruh sangat signifikan harga diri terhadap *quarter life crisis* $0,000 (p < 0,05)$, serta adanya pengaruh kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 dengan nilai signifikansi $0,024$. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh signifikan kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis* sebesar 42,5%. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mahasiswa mampu memperoleh pengetahuan mengenai kepercayaan diri, harga diri, dan *quarter life crisis*.

Kata Kunci: *quarter life crisis*, kepercayaan diri, dan harga diri

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Salsabila (2021: 2) masa dengan tahapan terpanjang dalam perkembangan manusia adalah masa dewasa. Dalam tahapan ini individu dewasa akan mengalami krisis perkembangan. Banyak tuntutan dalam memecahkan, menghadapi, serta bertahan dalam menangani konflik hidup yang terjadi. Individu akan mengalami kecemasan, kebingungan, kepanikan, serta bertahan, serta stres. Menurut Putri (2018: 36) masa dewasa adalah masa di mana individu siap memiliki peran serta tanggung jawab dan juga menerima posisi dalam lingkungan sosial, masa kerja, turut serta dalam interaksi sosial masyarakat dan menjalin hubungan terhadap lawan jenis. Hurlock (1980) mengemukakan terdapat beberapa tugas perkembangan pada masa dewasa awal, di antaranya yaitu: 1) memperoleh pekerjaan, 2) mempunyai pasangan hidup, 3) membentuk keluarga serta belajar hidup dengan pasangan, 4) merawat anak, 5) mengurus rumah tangga, 6) memperoleh tanggung jawab sebagai warga negara, 7) membaur dengan sebuah kelompok sosial.

Quarter life crisis adalah waktu di mana remaja mengalami transisi menuju awal kedewasaan. Pada tahap ini individu akan mempertanyakan tentang kehidupan yang dijalani sebenarnya, lalu mereka akan bertanya juga mengenai bagaimana menghadapi masa yang akan datang terlebih mereka adalah hasil dari universitas (Robbins & Wilner, 2001b: 3). Menurut Robinson, dkk (2013: 30) terdapat karakteristik umum tanda dari individu mengalami masa *quarter life crisis*. Beberapa tandanya seperti berikut, tidak mengetahui tujuan dan keinginan hidup, pencapaian tidak sesuai ekspektasi, terdapat rasa takut akan kegagalan, kurang ikhlas jika masa kecil dan masa remaja berakhir, kurang mampu dalam menentukan pilihan yang tepat, selalu memberikan

perbandingan antara keadaan dan keberhasilan dirinya dengan orang lain yang membuat individu memiliki perasaan tidak berguna dan tidak mampu.

Selain itu menurut Somad (2020: 18) *quarter life crisis* diartikan sebagai masa di mana kehidupan manusia ketika usia remaja dan dewasa antara 18-25 tahun yang ditandai dengan rasa bingung, rasa cemas, serta munculnya krisis emosional seperti isolasi, kesedihan, dan rasa takut terhadap kegagalan dimasa yang akan datang. Salsabila (2021: 3) *quarter life crisis* diartikan sebagai perubahan emosi individu yang muncul ketika masa perkembangan dari remaja awal hingga dewasa. Hal tersebut mampu menciptakan rasa cemas, khawatir, ketidakpastian pada masa yang akan datang, seperti hubungan sosial, karir, serta relasi. Selain itu proses pendewasaan dari kehidupan sekolah atau perkuliahan menuju pada kehidupan sebenarnya mampu menimbulkan perubahan secara emosional. Biasanya hal ini terjadi pada usia 20 hingga 30 tahun.

Menurut Zaka (2022: 41) pada usia 20 tahunan bentuk krisis emosional akan muncul berupa rasa tidak berdaya, ragu atas kemampuan diri sendiri, terisolasi, serta rasa takut gagal. Begitupun dengan mahasiswa yang sedang dihadapkan dengan berbagai tugas perkembangan masa remaja yang telah terpenuhi, setelah itu akan masuk usia dewasa awal dan menentukan pendirian hidup. Saat menjadi mahasiswa statusnya belajar, maka setelah kuliah adalah saatnya untuk menerapkan hasil belajar tersebut.

Berdasarkan wawancara terstruktur dan kuesioner pada pra riset yang telah saya lakukan terhadap 22 orang mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan menunjukkan hasil bahwa pada aspek bimbang dalam menentukan keputusan sebagian besar dari mereka menjawab bahwa mereka memang sering merasa kebingungan dalam menentukan keputusan karena merasa banyak pertimbangan yang harus dipikirkan secara lebih matang. memikirkan kembali apa yang telah mereka pilih, apakah pilihan tersebut sudah tepat atau belum. Mereka takut jika salah pilih akan berdampak buruk terhadap masa depan

mereka sendiri. Selanjutnya pada aspek khawatir akan hubungan interpersonal, dari 22 mahasiswa 8 diantaranya memilih menjawab tidak iri dan tidak kepikiran tentang pasangan, mereka lebih menjalani kehidupan yang sedang mereka jalani sekarang. Sedangkan 14 diantaranya menjawab mereka terkadang iri terhadap teman yang sudah memiliki kekasih bahkan bisa sampai menikah.

Pada aspek cemas, sebagian besar bahkan hampir seluruhnya menjawab merasa cemas dalam menentukan karir di masa depan. Mereka cemas kalau suatu saat tidak bisa menjadi apa-apa, tidak sesuai ekspektasi, dan takut jika mengecewakan orang tua. Sedangkan dari aspek tertekan, dari 22 responden terdapat 1 responden yang hidupnya tidak ada tekanan, ia pasrah terhadap apa yang akan terjadi. Sedangkan 21 responden lainnya merasa tertekan akibat tekanan dari orang-orang sekitar mereka, khususnya orang tua. Dari orang tua yang memaksa untuk segera menyelesaikan pendidikan dan ekspektasi-ekspektasi lainnya yang harus diwujudkan.

Dari 8 orang responden 12 orang diantaranya tidak merasa putus asa. Mereka ada yang mengatakan masih berproses, pasrah akan keadaan, dan yakin atas kemampuan yang ada dalam diri mereka sendiri. Sedangkan 8 orang lainnya merasa putus asa dan gagal karena merasa apa yang telah dikerjakan tidak membuahkan hasil, merasa sudah berjuang mati-matian tapi hasilnya kurang memuaskan, merasa apa yang telah dilakukan tidak ada artinya, dan merasa kurang yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Selanjutnya pada aspek penilaian diri negatif menunjukkan sebagian besar bahkan seluruh responden selalu merasa tertinggal oleh teman seusianya yang lebih sukses dan berkembang dari mereka. Mereka selalu membandingkan diri mereka dengan orang lain. Mereka juga sadar akan kemampuan yang mereka miliki. Selalu merasa tidak bisa melakukan apa yang orang lain lakukan. Dan pada aspek terjebak dalam situasi sulit menunjukkan dari 22 orang responden 4 orang diantaranya merasa tidak pernah berada dalam situasi sulit dalam proses

pencapaian masa depan. Sedangkan 18 orang diantaranya pernah merasakan situasi sulit dalam proses mencapai masa depan, seperti masalah pendidikan, karir, bahkan masalah ekonomi keluarga. Mereka juga kesulitan untuk menuruti keinginan mereka sendiri atau nurut dengan orang tua mereka.

Selain itu, berdasarkan kuesioner yang telah saya bagikan rata-rata jawaban yang diberikan oleh responden terkait hambatan yang dialami saat *quarter life crisis* adalah iya benar mereka merasakan hambatan yang terjadi akibat adanya *quarter life crisis*. Hambatan yang paling sering dirasakan ialah berupa insomnia atau kesulitan tidur. Insomnia dapat terjadi diakibatkan oleh *overthinking* yang dilakukan oleh para responden. Responden mengatakan jika mereka sering memikirkan perihal masa depan, apalagi di masa skripsi ini banyak hal yang seharusnya tidak dipikirkan justru menjadi beban pikiran yang dapat mengganggu pikiran responden. Karena pikiran-pikiran tersebut membuat responden terkadang kesulitan tidur bahkan sampai menangis. Sehingga keesokan harinya responden mengantuk dan terkadang merasakan mood yang tidak baik yang membuat pekerjaan sedikit terhambat.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad dkk. (2022: 2) insomnia terdapat kaitannya dengan stres. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa ketika individu mengalami stres maka sistem *hypothalamic pituitary adrenal* dan sistem saraf otonom akan aktif yang menjadikan kortisol mengalami peningkatan secara terus menerus dan menyebabkan *cortisol awakening responses* sehingga frekuensi terjaga meningkat, menurunkan gelombang tidur pendek, frekuensi EEG pada fase tidur meningkat, serta kualitas tidur menjadi buruk.

Wijaya dan Utami (2021: 146) menyebutkan bahwa terdapat faktor yang menyebabkan *Quarter life crisis* terjadi, diantaranya ada faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti *self-esteem*, *coping*, *religiusitas*, resiliensi, dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal seperti masa transisi, dukungan sosial, kondisi karir, dan parenting. Salah satu kunci

keberhasilan hidup individu adalah dengan adanya kepercayaan diri. Tingginya rasa percaya diri individu, maka tinggi pula kemampuan individu dalam menekan suara-suara negatif dalam dirinya. Langkah pertama yang dapat dilakukan untuk membangun rasa percaya diri dengan cara mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri individu.

Kepercayaan diri adalah rasa yakin akan keterampilan yang dimiliki guna mencapai keinginan, target, serta tujuan untuk diselesaikan meskipun berhadapan dengan berbagai masalah dan tantangan dan dilakukan dengan penuh tanggung jawab (Amri, 2018: 160). Selain itu, Vega dkk (2019: 434) juga memberikan definisi mengenai kepercayaan diri yaitu kemampuan seseorang dalam memahami dan percaya akan kemampuan dirinya sendiri, mempercayai proses mencapai apa yang diinginkan, dan tidak memiliki rasa cemas ketika bertindak. Salah satu faktor pengaruh terjadinya *quarter life crisis* adalah kepribadian. Kepribadian dapat membuat individu memberikan respon yang berbeda saat melewati masa *quarter life crisis*. Kepribadian memiliki keterikatan dengan kegigihan yang menjadi sumber utama individu dalam menggapai impian serta menjadi kekuatan ketika menghadapi kesulitan atau keputusan.

Individu yang memiliki kepribadian kesungguhan (*conscientiousness*) akan memberi respon yang tidak sama dengan individu berkepribadian pencemas (*neuroticism*) (Wijaya dan Utami, 2021: 145). Individu dengan kepribadian kesungguhan cenderung menghadapi permasalahan dengan respon yang baik, karena memiliki perencanaan yang rapi, terencana, gigih, rajin, sabar, dan berpendirian teguh. Sementara individu dengan kepribadian pencemas akan bereaksi negatif terhadap permasalahan yang sedang dihadapi karena kurangnya toleransi terhadap kekecewaan serta mudah cemas ketika menangani permasalahan yang dianggap masalah kecil oleh orang lain (Oshio, 2018: 55). Dalam teori humanistik, terjadinya kecemasan karena kekhawatiran akan masa depan. Rosita (2015: 2) dalam penelitiannya juga menjelaskan pengaruh

terjadinya kecemasan diantaranya perasaan diri negatif, frustrasi pada tindakan masa lalu, khawatir akan kegagalan, serta orientasi diri yang negatif.

Individu yang memiliki harga diri dan ketidakberdayaan yang rendah maka tingkat resiliensi yang dimilikinya pun rendah. Harga diri adalah suatu konsep penting yang terdapat pada psikologi perkembangan serta menekankan pada penilaian positif dan negatif terhadap diri individu (Yang dkk., 2020: 2). Dalam *quarter life crisis*, salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *quarter life crisis* adalah *self-esteem*. Menurut Olenik Shemesh dkk. (2018: 353) rendahnya harga diri mampu menimbulkan faktor resiko depresi dan penurunan rasa sejahtera. Karena pada usia dewasa, individu pasti akan mengalami kesulitan dan frustrasi dalam masa transisi antara pendidikan tinggi dan dunia kerja. Hal ini berkorelasi dengan masa *quarter life crisis* dimana individu akan masuk ke dalam dunia yang sebenarnya. Mereka akan kesulitan dalam menentukan keputusan demi masa depan individu itu sendiri, seperti bimbang untuk melanjutkan studi pendidikan atau harus bekerja.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian ini penting dilaksanakan karena guna mengetahui tingkat kepercayaan diri dan harga diri mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 terhadap *quarter life crisis*. Selain itu guna mengetahui terdapat atau tidaknya pengaruh dari kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis* itu sendiri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka dapat diidentifikasi beberapa rumusan masalah, diantaranya:

1. Apakah terdapat pengaruh antara kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020?

2. Apakah terdapat pengaruh antara harga diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020?
3. Apakah terdapat pengaruh antara kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat diketahui tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui secara empiris terdapat atau tidaknya pengaruh antara kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020.
2. Untuk mengetahui secara empiris terdapat atau tidaknya pengaruh antara harga diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020.
3. Untuk mengetahui secara empiris terdapat atau tidaknya pengaruh kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan mampu memberikan ilmu pengetahuan dan juga pemahaman untuk mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan, penulis, dan juga dewasa awal usia 18-30 tahun tentang *quarter life crisis*, terutama bagaimana cara mengontrol rasa percaya diri dan harga diri saat menghadapi masa *quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini mampu mendapatkan jalan keluar kepada mahasiswa mengenai masalah kepercayaan diri dan harga diri dalam menghadapi masa *quarter life crisis*.

2) Bagi Orang Tua

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan masukan dan pemahaman bagi orang tua terkait kepercayaan diri, harga diri, dan *quarter life crisis*.

3) Bagi Pembaca

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi motivasi guna meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri dalam menghadapi masa *quarter life crisis*.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menguji keaslian penelitian, diperlukan adanya kajian penelitian terdahulu yang relevan guna memperoleh data yang menunjang teori-teori penelitian. Penelitian terdahulu yang relevan dengan *quarter life crisis*, kepercayaan diri, dan harga diri.

Penelitian pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dan Muttaqien (2020) dengan judul penelitian “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015”. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi 84% sedangkan *quarter life crisis* memiliki kategori sedang dengan presentase 94,7%. Penelitian tersebut dilakukan guna mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan uji validitas, uji reabilitas, uji normalitas, mean, uji kategori, uji linieritas, dan uji korelasi

product moment. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggali informasi mengenai *quarter life crisis*, selain itu juga terdapat dalam teori yang digunakan yaitu teori dari Robbins dan Wilner. Sedangkan perbedaannya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah mengukur pengaruh harga diri dan kepercayaan diri dengan *quarter life crisis*, selain itu perbedaan juga terletak pada subjek penelitian yaitu mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020.

Penelitian kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Mardiyani dan Harahap (2020) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam di IAIN Surakarta”. Penelitian ini dilakukan untuk menguji adakah hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah jurusan bimbingan konseling islam di IAIN Surakarta. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja atau H_0 ditolak dan H_a diterima. Perbedaan pada penelitian terletak pada teori yang digunakan, penelitian ini menggunakan teori dari Bandura dengan subjek seluruh mahasiswa jurusan bimbingan konseling islam angkatan 2014 yang belum wisuda dari jumlah populasi 200 mahasiswa yaitu 45 mahasiswa IAIN Surakarta. Sedangkan persamaan terletak pada metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan model angket dengan skala likert menggunakan pertanyaan tertutup.

Penelitian ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Huwaina dan Khoironi (2021: 90) dengan judul penelitian “Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur’an Terhadap Masalah *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa”. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pemahaman terhadap konsep percaya diri dalam Al-Qur’an terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap masalah *quarter life crisis* pada mahasiswa sebesar 11,2% ($p < 0.01$).

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan metode kuantitatif dengan skala likert dan skala *quarter life crisis* dan teori dalam penelitian ini menggunakan teori dari Robbins mengenai faktor penyebab terjadinya *quarter life crisis*. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah terletak pada subjek penelitian yaitu 200 responden.

Penelitian keempat adalah penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2021: 63) dengan judul penelitian “Pengaruh *Quarter life crisis* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang” dengan jumlah responden 69 mahasiswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *quarter life crisis* terhadap kepercayaan diri mahasiswa psikologi UIN Malang. Tingkat *quarter life crisis* mahasiswa psikologi UIN Malang menunjukkan kategori sedang dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa psikologi UIN Malang menunjukkan kategori sedang. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada teori yang digunakan yaitu menggunakan teori dari Robbins dan Wilner. Persamaan lain adalah terletak pada variabel yang digunakan yaitu *quarter life crisis*. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *purposive sampling* dan perbedaan juga terletak pada lokasi penelitian yaitu UIN Malang.

Penelitian kelima adalah penelitian yang dilakukan oleh Husain dan Suminar (2022: 9) dengan judul penelitian “Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adult* dengan *Self-Compassion* sebagai Moderator”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adult* (usia 18-25 tahun) dengan total jumlah 243 partisipan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* individu pada *emerging adult* akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* mereka. Tingkat *self-esteem* dapat berperan sebagai moderator atau menjadi pelindung ketika tingkat *self-esteem* rendah, melindungi individu dari tingkat *quarter life crisis* yang lebih buruk. Perbedaan

dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada metode penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linear sederhana dan *moderrated regression analysis*. Selain itu, terletak pada variabel penelitian yaitu *self esteem* dan *quarter life crisis*. Perbedaan juga terletak pada teori yang digunakan yaitu menggunakan teori dari Robinson.

Penelitian keenam adalah penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dkk (2022: 43) dengan judul penelitian “*The Existence of The Quarter life crisis Phenomenon and Its Effect on Student Self Confidence*” dengan jumlah responden 40 mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah yang berusia 20-25 tahun. Hasil dari penelitian menunjukkan *quarter life crisis* merupakan perubahan emosional yang terjadi pada masa perkembangan dari remaja menuju dewasa yang menimbulkan perasaan cemas dan khawatir yang berlebihan terhadap kehidupan yang akan datang. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada variabel penelitian yaitu *quarter life crisis* dan *self confidence*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada metode yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner dengan teknik kualitatif dengan menggunakan analisis fenomenologi. Selain itu, terletak pada teori yang digunakan yaitu menggunakan teori dari Robinson dan terletak pada lokasi penelitian yaitu UIN Syarif Hidayatullah.

Penelitian ketujuh adalah penelitian yang dilakukan oleh Rizky Safitri dan Jayanti (2023: 56) dengan judul penelitian “*Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase Quarter life crisis*”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada teknik analisa data menggunakan teknik analisis *product moment*

dari Karl Pearson. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada variabel penelitian yaitu harga diri dan *quarter life crisis*. Selain itu, persamaan juga terletak pada teori yang digunakan yaitu teori dari Robbins Wilner.

Penelitian terdahulu di atas merupakan referensi dari penelitian ini. Dari ketujuh penelitian tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan. Diantara penelitian-penelitian tersebut di atas, terdapat beberapa perbedaan pada topik penelitian kali ini. Perbedaan pada penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada variabel, subjek yang akan diteliti, dan juga lokasi penelitian. Sedangkan persamaan dari penelitian-penelitian terdahulu di atas adalah sama-sama meneliti tentang kepercayaan diri, harga diri, dan juga *quarter life crisis*. Variabel *quarter life crisis* dalam penelitian ini masih jarang ditemui di Indonesia, pada penelitian sebelumnya belum ada yang menjelaskan mengenai pengaruh kepercayaan diri dan harga diri dengan *quarter life crisis*. Tidak banyak penelitian mengenai *quarter life crisis* yang meneliti mahasiswa yang masih menjalankan studi. Asumsi dari ketiga variabel belum pernah diteliti pada populasi yang akan digunakan oleh peneliti. Menurut peneliti ini sangat diperlukan untuk perkembangan dan pembaruan ilmu pengetahuan.

BAB II LANDASAN TEORI

A. *Quarter life crisis*

1. *Pengertian Quarter life crisis*

Henderson (2019: 260) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai krisis yang kemungkinan individu yang berusia dua puluh tahunan alami, yang mencakup kualitas hidup dan kekhawatiran akan arah hidup. *Quarter life crisis* juga dapat diartikan sebagai perasaan yang tumbuh ketika individu memasuki usia 20-an tahun, di mana akan terdapat ketakutan akan kehidupan di masa yang akan datang, termasuk kehidupan sosial, relasi, dan karir. *Quarter life crisis* juga bisa diartikan sebagai respon akan perubahan yang konstan, ketidakstabilan yang semakin tinggi, banyaknya berbagai pilihan serta rasa tidak berdaya dan panik yang biasa muncul ketika usia individu mencapai usia 18 hingga 29 tahun (Afnan, 2020: 24). *Quarter life crisis* yaitu masa di mana terjadi perubahan dari remaja menuju awal kedewasaan. Pada tahap ini individu akan mempertanyakan tentang kehidupan yang telah ditempuh selama ini, lalu mereka akan bertanya juga mengenai cara menghadapi masa yang akan datang terlebih mereka adalah lulusan dari perguruan tinggi (Robbins dan Wilner, 2001). Selain itu menurut Somad (2020: 18) *quarter life crisis* diartikan sebagai masa di mana kehidupan manusia ketika memasuki usia antara 18-25 tahun yang terdapat tanda-tanda seperti rasa khawatir, rasa cemas, serta munculnya krisis emosional seperti isolasi, kesedihan, dan rasa takut terhadap kegagalan dimasa depan. Individu yang sedang dalam keadaan tekanan psikologis dan kondisi krisis dalam jangka waktu yang panjang akan menghambat mewujudkan segala kemampuan yang dimiliki individu serta memberikan beban terhadap pencapaian makna hidup, sehingga memberikan dampak buruk terhadap kesejahteraan psikologis (Balqis dkk, 2023: 20).

Quarter life crisis juga memiliki arti sebagai perubahan pada emosi seseorang yang dialami ketika berada di fase perkembangan remaja menuju dewasa awal. Hal ini mampu menciptakan rasa khawatir, cemas, merasa tidak yakin dengan masa depan, seperti hubungan sosial dan karir. Selain itu proses pendewasaan dari masa sekolah atau perguruan tinggi menuju pada kehidupan sesungguhnya, serta mampu menimbulkan perubahan secara emosional. Biasanya hal ini rentan terjadi pada usia 20-30 tahun (Salsabila, 2021: 8). *Quarter life crisis* juga dapat diartikan sebagai masa transisi mulai dari masa masa pendidikan di dunia nyata ketika seseorang yang berusia antara 18 dan 30 tahun cemas, tidak mengetahui tujuan hidup, dan khawatir akan kehidupan masa depan yang tidak pasti. Biasanya, rasa khawatir ini mencakup konflik dalam hubungan, karir, cinta, kehidupan sosial, dan merasakan evaluasi diri negatif dan keputusasaan (Anjayani, 2021). Artiningsih dan Savira (2021) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah keadaan yang mampu membuat individu menarik diri dari lingkungan sekitarnya yang arahnya menuju ke *loneliness*, namun juga ketidakmampuan tersebut dapat membuat individu masuk ke dalam *quarter life crisis*.

Jadi, berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat diartikan bahwa masa *quarter life crisis* merupakan masa dimana individu usia 18-29 tahun yang di dalamnya terdapat perasaan cemas dan bingung akan masa depan. Selain itu individu juga dihadapkan dengan berbagai pilihan yang ada yang membuat individu tidak memiliki tujuan arah hidup yang jelas, dan hal tersebut membuat individu menjauhkan diri dari lingkungan sekitarnya.

2. Aspek *Quarter life crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001) terdapat tujuh aspek dalam *quarter life crisis* yakni sebagai berikut:

a. Bimbang dalam Mengambil Keputusan

Ketika memasuki usia dewasa, individu harus siap untuk menghadapi pilihan-pilihan baru untuk melanjutkan tugas perkembangannya. Tak jarang individu dibuat bingung atas berbagai macam pilihan yang ada. Hal yang dapat menimbulkan rasa bimbang pada individu adalah ketika sebelumnya tidak memiliki pengalaman dan kurang mengetahui apakah keputusan yang diambil sudah tepat atau tidak. Individu tersebut pun kebingungan mengenai pilihan atau keputusan yang telah diambil itu bermanfaat untuk jangka panjang atau jangka pendek.

b. Putus Asa

Perasaan putus asa ditandai dengan perasaan kurang puas dalam meraih apa yang menjadi keinginannya serta individu tersebut tidak mampu untuk menghasilkan apapun. Individu tersebut telah melakukan upaya semaksimal mungkin, namun hasil yang diperoleh nihil dan tidak sesuai apa yang diharapkan. Individu akan merasa gagal dan tidak sukses dalam karir. Yang awalnya dapat lebih berkembang menjadi tidak diperhatikan lagi dikarenakan timbul perasaan yang berakhir dengan kegagalan, sia-sia, dan kurang bermakna. Ditambah dengan melihat teman sebaya yang telah berhasil dalam akademik dan juga karir. Rasa putus asa juga bisa dilihat dari kurang luasnya koneksi yang dibentuk dan mendukung dirinya dalam melakukan perkembangan.

c. Penilaian Diri Negatif

Hal ini ditandai dengan rasa minder, malu, dan merasa rendah karena individu merasa tertinggal oleh teman seusianya. Muncul perasaan tertekan ketika melihat temannya lebih baik dan lebih sukses dari dirinya. Individu mulai bertanya tentang dirinya, apakah dirinya mampu melewati berbagai rintangan tersebut atau tidak. Individu akan merasa tidak yakin terhadap dirinya dan merasa hidupnya mengalami masa sulit, meskipun pada kenyataannya individu yang seumur dengan kita mengalami hal yang sama

pula. Oleh karena itu, individu sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

d. Terjebak dalam Situasi Sulit

Lingkungan menjadi salah satu pengaruh besar pada tindakan dan pemikiran yang akan dijalani oleh individu. Individu akan merasa kebingungan dan kesulitan dalam mengatasi suatu permasalahan, ditandai dengan adanya rasa tidak mampu dalam menentukan prioritas dan tujuan hidup. Terkadang individu mengetahui apa yang perlu mereka lakukan dalam mengatasi kesulitan tersebut, akan tetapi pada sisi yang lain mereka tidak mengetahui harus dimulai dari mana.

e. Cemas

Seiring bertambahnya usia semakin muncul perasaan tertekan. Hal ini disebabkan oleh adanya harapan dan tuntutan hidup, yang membuat seseorang akan melakukan berbagai cara untuk memenuhi berbagai tuntutan dan harapan tersebut. Individu terkadang ingin memperoleh hasil yang sesuai dengan apa yang mereka inginkan dan sempurna. Individu juga merasa cemas ketika tahu apa yang ia lakukan tidak akan berhasil.

f. Tertekan

Seseorang akan merasa tertekan akibat merasa tidak mampu dan sulit untuk memenuhi tugas perkembangan di masa dewasa, seperti mendapatkan pekerjaan, menikah, membentuk, serta merawat keluarga. Hal tersebut membuat seseorang harus beradaptasi dengan hal-hal yang baru. Rasa tertekan juga bisa muncul karena terdapatnya berbagai pilihan dan tuntutan secara bersamaan dan individu tersebut merasa tidak mampu dan tidak berpengalaman dalam menangani tuntutan tersebut.

g. Khawatir akan Relasi Interpersonal

Biasanya ditandai dengan rasa ingin hidup mandiri dan lepas dari orang tua. Karena biasanya pada usia 20-an individu akan merasa malu dikarenakan masih tinggal dan bergantung pada orang tua.

Selain itu menurut Herawati dan Hidayat (2020) dalam *Quarter life crisis* terdapat empat aspek, yaitu:

a. *Personal*

Pada aspek individu akan bertanya-tanya mengenai impian-impian serta harapan terkait hidupnya di masa yang akan datang, termasuk bagaimana caranya ketika pada usia tertentu ia tidak dapat mencapai target yang diharapkan, bagaimana cara ia mewujudkan mimpi-mimpinya, bagaimana caranya individu tersebut mengatur atau mengubah ulang harapan dan mimpinya itu.

b. *Social*

Pada aspek ini individu akan mempertanyakan mengapa harus menyelesaikan pendidikan dan melanjutkannya dengan karir yang baik, namun di sisi yang lain individu tersebut telah memiliki minat pada bidang yang lain. Selain itu, individu juga akan mempertanyakan bagaimana individu melewati masa kebebasan setelah menyelesaikan pendidikannya di bangku perkuliahan akan menjadi masalah tersendiri, apabila pada akhirnya masa kuliah tidak dapat menopang pemenuhan individu akan harapan dan impiannya.

c. *Career*

Pada aspek ini individu akan mempertanyakan dari sisi spiritualitas, mulai dari apakah agama yang menjadi pilihan dan anutan sudah tepat atau belum, apakah orang tua akan merasa kecewa apabila individu berpindah keyakinan dan tidak taat terhadap agamanya.

d. *Relationship*

Individu mulai mempertanyakan stres dan tekanan kerja yang dapat menghambat kehidupannya, serta berbagai pertanyaan lain yang berkaitan dengan ketakutan karena tidak dapat mengembangkan dirinya dan terdapat perasaan ragu pada saat menunjukkan segala potensi yang ada dalam dirinya. Pada umumnya individu sering terjebak dalam pertanyaan antara mengejar

karir atau pekerjaan yang individu tersebut minati dengan segala tuntutan dan kebutuhan dalam bekerja demi mendapatkan penghasilan yang besar hingga pada akhirnya mampu mendapatkan finansial secara mandiri.

Berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh dua ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Quarter life crisis* memiliki berbagai aspek seperti yang dijelaskan oleh Robbins dan Wilner (2001) yakni bimbang dalam menentukan keputusan, merasa putus asa, penilaian diri negatif, merasa cemas, merasa tertekan, terjebak dalam situasi yang sulit, dan mengkhawatirkan hubungan interpersonal.

3. Faktor Pengaruh

Robbins dan Wilner (2001: 87) menjelaskan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *Quarter life crisis* yakni:

a. Faktor internal

1) *Hopes and Dream*

Pada usia dewasa awal individu sering mempertanyakan harapan dan mimpi tentang masa depan, termasuk mengeksplorasi minat, kemungkinan mengalami keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai tujuan dan mengalami konsekuensi dari kegagalan. Individu juga mempunyai berbagai pendapat yang berbeda keterlibatan kerja dan hubungan yang memuaskan. Individu juga masih mempunyai rasa ragu mengenai pilihan yang telah diciptakan, sehingga menimbulkan rasa ingin mengulangi dan merancang kembali impian-impian di hidupnya.

2) *Religion and Spirituality*

Individu akan lebih kritis mengenai spiritualitas dan agama yang dianut sejak kecil, seperti bertanya tentang tepat atau tidaknya agama yang dipilihnya, kecewa atau tidaknya orang tua individu apabila individu tidak taat dan pindah dari agama yang dianutnya. Terkadang individu juga merasa bahwa dirinya telah jauh dari Tuhan, tetapi di sisi

lain merasa begitu dekat. Situasi ini menimbulkan pertanyaan apakah manusia tanpa Tuhan akan menjadi baik, apakah kebaikan datang tanpa adanya keraguan, dan apakah sudah tepat agama yang dianut diajarkan kepada anak-anaknya kelak.

b. Faktor eksternal

1) Hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan

Individu sering merasakan kesulitan dan ragu saat mempertahankan hubungannya dengan lawan jenis. Individu juga merasa kesulitan apabila hidup dalam sendirian. Terkadang individu takut untuk menjalin hubungan yang sehat dan tepat. Selain itu dalam keluarga, terdapat rintangan untuk hidup secara bebas dan mandiri dari orang tua. Dalam hubungan pertemanan individu memiliki perasaan takut bila tidak ada teman dekat yang bisa diandalkan dan dipercaya. Terkadang individu juga takut untuk menjalin hubungan yang tidak tepat. Selain itu dalam keluarga, terdapat tantangan untuk hidup bebas dan mandiri dari orang tua. Dari hubungan pertemanan individu merasa takut apabila tidak bisa mendapatkan teman dekat yang bisa dipercaya dan bisa diandalkan.

2) Tantangan akademis

Terkadang individu akan bertanya kembali mengenai jurusan yang diambil apakah sudah tepat atau belum, apakah ia telah benar-benar menguasai jurusannya yang nantinya mampu menunjang karir di masa depan. Individu juga akan merasa kebingungan untuk memilih melanjutkan kuliah pasca sarjana atau lanjut bekerja, karena ia merasa ragu dan takut apabila pengalaman selama kuliah tidak memenuhi kriteria dan kebutuhan impiannya.

3) Kehidupan pekerjaan

Pada masa ini individu akan lebih memberikan pertimbangan antara bekerja sesuai dengan apa yang ia sukai atau bekerja dengan hasil

uang yang banyak. Banyak individu yang ragu akan kemampuan yang ia miliki, individu kesulitan untuk merealisasikannya meskipun memiliki potensi yang mumpuni. Terkadang individu akan memilih pekerjaan yang tidak memiliki banyak tekanan. Sering kali individu memiliki pertanyaan-pertanyaan mengenai berbagai perubahan yang dapat terjadi di masa depan dan bagaimana cara mempertahankan keseimbangan saat pekerjaan yang dijalani menumpuk. Individu juga akan mempertanyakan perihal perubahan yang mungkin terjadi di masa depan dan bagaimana cara menjaga keseimbangan ketika pekerjaan yang dijalani sedang menumpuk.

Wijaya dan Utami (2021) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya *quarter life crisis*, di antaranya terdapat faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya seperti berikut:

a. *Self-esteem*

Menurut Olenik (2018) harga diri yang rendah dapat menjadi faktor resiko depresi dan penurunan rasa sejahtera. Karena pada usia dewasa, individu pasti akan mengalami kesulitan dan frustrasi dalam masa transisi antara pendidikan tinggi dan dunia kerja. Hal ini berkorelasi dengan masa *quarter life crisis* dimana individu akan masuk ke dalam dunia yang sebenarnya. Mereka akan kesulitan dalam menentukan keputusan demi masa depan individu itu sendiri, seperti bimbang untuk melanjutkan studi pendidikan atau harus bekerja.

b. *Coping*

Coping mempunyai manfaat yang baik dalam membantu individu melanjutkan kehidupan meskipun sedang dalam masalah, mampu mempertahankan citra diri yang baik, mampu menjaga kestabilan emosi, mampu beradaptasi dengan pengaruh negatif dari orang lain, serta mampu mengurangi tekanan dari lingkungan. Terdapat beberapa strategi coping

dalam menghadapi *quarter life crisis*, diantaranya aktivitas fisik, berpikir positif, dan terapi berbicara dengan orang lain (Walshe, 2018).

c. Religiusitas

Kurangnya pemahaman agama dan pendekatan diri dengan sang pencipta dipercaya dapat menjadi penyebab persoalan-persoalan dalam kehidupan individu, seperti depresi, stres, dan kehilangan tujuan hidup. Diri manusia tidak terlepas dari religiusitas. Secara umum tingkat religiusitas seseorang dapat menurun ketika berusia 18 hingga 24 tahun yang biasanya identik dengan fase kehidupan dewasa awal. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan merasa hidupnya selalu berdampingan dengan kebaikan dan mampu melewati masa *quarter life crisis* dengan baik (Anjani, 2023).

d. Resiliensi

Individu resilien mempunyai keahlian untuk menanggulangi permasalahan dan kesulitan pada hidupnya. Individu yang memiliki resiliensi yang rendah adalah mereka yang kurang berkompetensi dan kurang gigih, kurang toleransi terhadap dampak negatif dan kurang percaya diri, hubungan yang aman dengan orang lain dan kurang mampu menerima perubahan, serta kurang dalam rohani dan pengendalian yang kurang baik. Resiliensi dapat menjadi faktor yang sangat diperlukam guna mendapatkan perubahan dari ancaman menjadi suatu peluang untuk berkembang, bertumbuh, serta meningkatkan keterampilan dalam adaptasi demi perubahan yang lebih baik. (Olenik Shemesh dkk., 2018).

e. Kepribadian

Kepribadian dapat membuat individu memberikan respon yang berbeda saat melewati masa *quarter life crisis*. Menurut Chairilisyah (2012) kepribadian merupakan suatu cara individu ketika melakukan interaksi dengan lingkungannya berdasarkan dorongan, emosional, kognitif, serta kebutuhan sosial yang direalisasikan dalam bentuk pola perilaku baik itu

yang tampak ataupun tidak tampak. Selain itu, kepribadian juga bisa didefinisikan sebagai organisasi dinamik yang terdapat dalam sistem psikofisik seseorang dalam menentukan adaptasi terhadap lingkungannya (Rosyidi, 2015). Kepribadian memiliki keterkaitan dengan ketekunan yang menjadi sumber kekuatan individu dalam mengejar suatu impian serta dalam menghadapi suatu keputusan atau kesulitan. Individu dengan kepribadian kesungguhan (*conscientiousness*) akan memberi respon yang berbeda dengan individu yang memiliki kepribadian pencemas (*neuroticism*) (Wijaya dan Utami, 2021). Individu dengan kepribadian kesungguhan cenderung menghadapi permasalahan dengan respon yang baik, karena memiliki perencanaan yang rapi, terencana, gigih, rajin, sabar, dan berpendirian teguh. Sementara individu dengan kepribadian pencemas akan bereaksi negatif terhadap permasalahan yang sedang dihadapi karena kurangnya toleransi terhadap kekecewaan serta mudah gugup ketika menangani permasalahan yang menurut orang sepele (Oshio, 2018).

Sementara itu terdapat juga empat faktor eksternal yang menjadi penyebab terjadinya *quarter life crisis*, yaitu sebagai berikut:

a. Masa transisi

Masa transisi dapat menjadi faktor penyebab terjadinya *quarter life crisis* karena pada masa transisi individu mulai mengalami perubahan dari remaja menuju pada masa dewasa yang membuat individu sebagai dewasa awal mengalami kesulitan. Dan pada masa transisi ini individu akan mengalami perasaan takut, cemas, dan krisis identitas terhadap kualitas hidup dan arah hidup. Pada masa ini juga individu akan mendapatkan banyak tuntutan dari lingkungan sekitar. Individu akan merasa dirinya tidak dapat mengontrol emosinya, tidak dapat mengendalikan arah hidupnya, dan individu merasa tertekan (Sari dan Wijayanti, 2019).

b. Dukungan sosial

Serangkaian tindakan yang dilakukan individu guna mempertahankan kualitas hidup, berusaha memandang setiap masalah yang dihadapi menjadi suatu tantangan yang harus diselesaikan sendiri, serta mampu mengelola stres merupakan dinamika psikologis dari dukungan sosial. Dukungan sosial dapat membantu individu dalam menghadapi masa *quarter life crisis*. Tingginya dukungan sosial yang didapat individu, maka tingkat *Quarter life crisis* individu relatif rendah (Anggraeni dan Hijrianti, 2023, hlm).

c. Kondisi karier

Edwin Super seorang ahli psikologi konseling dan karir merupakan orang pertama yang mengungkap tentang kematangan karir. Super mengungkapkan kematangan karir sebagai suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan individu, karena pada masa ini individu diharuskan untuk mampu menentukan karir yang sejalan dengan bakat dan minat serta harus mampu untuk lebih mematangkan diri terjun ke dalam dunia kerja. Oleh karena itu, individu wajib mengetahui dengan baik konsep dirinya dan memiliki kesadaran penuh akan dirinya. Maka dari itu, kematangan karir sangat diperlukan dan dibentuk pada usia ini guna individu mampu memperoleh pekerjaan yang sesuai dan dapat memperoleh rasa puas dan ketidagagalan dalam bekerja sesuai keterampilan dan keinginann tiap-tiap individu (Umah, 2021).

d. *Parenting*

Menurut Hurlock (1999) orang dewasa yang membawa anak menuju perkembangannya menuju dewasa disebut orang tua. Pola asuh yang diterapkan orang tua mempengaruhi perilaku anak saat dewasa. Teori Ekologi Urie Bronfrenbenner mengatakan bahwa pola asuh orang tua berperan penting dalam sistem lingkungan terdekat anak yang dipengaruhi oleh sistem lingkungan yang lebih besar. Oleh karena itu, metode

pengasuhan dalam keluarga menjadi hal penting yang harus dipertimbangkan. (Silvia, 2023).

Atwood dan Scholtz (dalam Salsabila 2021: 11) juga mengungkapkan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* diantaranya sebagai berikut:

a. Lingkungan

Lingkungan yang sering memberikan pertanyaan-pertanyaan sensitif terhadap seseorang dapat menimbulkan seseorang menjadi tertekan dan berpikir lebih berat guna membuktikan omongan dari pertanyaan-pertanyaan tersebut.

b. Diri Sendiri

Hal ini dapat terjadi apabila seseorang tidak mampu mencapai keinginan atau ekspektasinya. Sehingga hal tersebut dapat menimbulkan konflik dalam diri sendiri. Selain itu juga ada penyebab lain dari dalam diri sendiri yaitu adanya ketidakpuasan dalam mencapai suatu tujuan dan muncul perasaan takut gagal. Perasaan takut gagal tersebutlah yang membuat kepercayaan diri dan harga diri seseorang menjadi rendah. Harga diri merupakan struktur penting dalam psikologi perkembangan dan mengungkapkan evaluasi positif dan negatif terhadap diri sendiri. Harga diri positif dapat dilihat sebagai faktor yang sangat penting dalam melindungi dari masalah kesehatan dan perilaku antisosial (Yang, 2020).

Kepercayaan diri dimulai dengan tekad untuk melakukan apa yang Anda inginkan dan butuhkan dalam hidup. Langkah pertama untuk membangun rasa percaya diri adalah memahami kekuatan dan kelemahan diri. Adanya rasa percaya diri akan memberikan individu alternatif-alternatif baru dalam mengatasi permasalahannya dan mencapai tujuan yang diinginkan. Ini sesuai dengan pendapat Anthony (Ghufron dan Risnawitaq, 2012) berpendapat bahwa "kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan

kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Individu yang memiliki *self-confidence* dan *self-esteem* yang rendah akan memiliki resiliensi yang rendah pula. Dengan adanya *self-confidence* dan *self-esteem* yang tinggi sehingga mampu terbentuk motivasi seseorang untuk menghadapi suatu masalah atau kesulitan seperti dalam menghadapi *quarter life crisis* ini.

c. Media Sosial

Dalam bermedia sosial seseorang akan berlomba-lomba untuk menunjukkan apa yang dimilikinya. Hal tersebut bisa menimbulkan orang yang melihatnya menjadi cemas dan kemudian membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Generasi Z adalah generasi yang tumbuh dalam perkembangan teknologi. Media sosial berperan sangat penting dalam masa *quarter life crisis*, karena kerap digunakan untuk media pembanding kehidupan antara mereka dengan orang lain. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Permatasari, 2022) menunjukkan bahwa muncul perasaan stres akibat menonton konten dalam media sosial. Mereka takut serta khawatir terhadap masa depan mereka yang terlihat menyeramkan dan menyulitkan.

d. Perubahan Zaman

Pada masa perkembangan zaman yang semakin canggih ini semua orang pasti membutuhkan segala sesuatu yang sifatnya instan. Seperti contohnya orang yang sedang dalam fase *quarter life crisis* ingin terlihat lebih *fashionable*, belanja barang branded agar orang lain melihat dirinya seperti orang yang sukses.

e. Sosial Budaya

Tekanan yang diterima individu dari lingkungan keluarga maupun pertemanan mampu membuat individu menjadi negatif. Yang sangat berpengaruh dalam faktor sosial budaya ini adalah orang yang ada disekitar

individu. Jika terus-menerus mendapat tekanan akan menyebabkan hal negatif.

Dari berbagai faktor yang dijelaskan oleh ketiga ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya *self esteem*, *coping*, religiusitas, resiliensi, dan kepribadian. Sedangkan dari faktor eksternal diantaranya seperti masa transisi, dukungan sosial, kondisi karier, dan parenting.

4. *Quarter life crisis* dalam Perspektif Islam

Salah satu penyebab lemahnya rasa cinta manusia kepada Allah adalah seorang hamba yang terlalu mencintai dunianya. Dalam mengejar ambisi yang terlalu kuat terkadang manusia mengesampingkan peran dari sebuah agama. Hal tersebut juga membuat individu akhirnya memiliki rasa mudah mengeluh dan merasa lelah terhadap hidup. Individu lupa atas peran dirinya sendiri. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an dalam surah Al-Baqarah ayat 216 yang berbunyi:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu merupakan sesuatu tidak kamu senangi. Bisa jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia baik bagi kamu, dan bisa jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia ia buruk bagi kamu ; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”

Dalam tafsir Shihab (2012: 460-461) menjelaskan bahwa tidak ada sesuatu yang tersembunyi ataupun tidak pasti bagi Allah SWT. Rasa ketidakpastian itu hanyalah terdapat pada sisi manusia, yang artinya apabila individu melalui perintah Allah yang seharusnya individu tersebut lakukan atau ketetapan-Nya

tidak mampu ditolak oleh manusia, walaupun hal-hal tersebut merupakan hal yang kurang mengesankan. Maka seharusnya manusia menumbuhkan jiwa optimis dan berkata pada dirinya bahwa ia mampu. Jadi dibalik ketetapan Allah yang tidak sesuai dengan harapan manusia pasti akan ada sesuatu yang baik didalamnya. Begitu pula sebaliknya, apabila manusia merasa bahagia dengan hidupnya, hendaknya tidak melampaui batas kebahagiaan tersebut. Karena terdapat mudharat dibalik apa yang manusia itu senangi. Ayat ini juga menjelaskan bahwa manusia harus selalu mengingat Allah dan berserah diri kepada Allah, agar hidupnya dapat seimbang, tidak kehilangan arah, dan apabila manusia diberikan kebahagiaan ataupun kesedihan tidak akan larut didalamnya.

Selain ayat di atas Allah juga berfirman dalam Q.S. At-Taubat ayat 51 yang berbunyi:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: “Katakanlah: “sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang beriman harus bertawaka (At-Taubah: 51)”

Dari ayat di atas dijelaskan oleh Shihab (2012 :616) dalam tafsirnya bahwa seorang mukmin telah menyadari sesungguhnya segala ketetapan yang ditetapkan oleh Allah sudah pasti yang terbaik untuk dirinya, apabila baik ia bersyukur dan begitu pun sebaliknya. Dalam ayat ini juga dijelaskan bahwa seseorang yang telah berusaha semaksimal mungkin harus berserah diri kepada Allah. Selain itu, ayat ini juga mengajarkan tentang bagaimana seorang mukmin dapat melalui suatu musibah setelah menyadari dan membuktikan jika musibah tidak dapat dihindari lagi.

Allah berfirman dalam Q.S. Al-Isra' ayat 70 yang berbunyi:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ
مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya: *“Dan sesungguhnya telah kami muliakan anak-anak Adam, kami angkat mereka di daratan dan di lautan, kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik, dan kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah kami ciptakan (Al-Isra: 70)”*

Dari ayat diatas dijelaskan dalam tafsir oleh Shihab (2012: 514) bahwa Allah telah memuliakan manusia diantara semua makhluk yang ada di bumi. Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna di antara makhluk ciptaan Allah yang lain. Hal tersebut dapat dilihat dari apa yang Allah berikan kepada manusia. Akan tetapi, tidak sedikit manusia yang merusak harga diri dan kehormatan yang tidak sesuai dengan kaidah islam. Seharusnya manusia dapat menjaga apa yang telah Allah berikan, agar terhindar dari segala petaka, berupa musibah, penyakit, ataupun cobaan yang lain.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Lauster (2012: 12-14) menjelaskan kepercayaan diri adalah suatu perilaku atau rasa yakin terhadap kemampuan yang individu miliki yang terdapat kaitannya tidak terlalu khawatir terhadap tiap-tiap tindakan, bisa dengan bebas melakukan segala hal yang disukai serta tanggung jawab terhadap segala hal yang dilakukan, dan juga berperilaku sopan dan hangat ketika berinteraksi terhadap orang lain. Selain itu menurut Bandura (dalam Raefri Sahrnanca, 2013: 49) kepercayaan diri merupakan suatu perasaan yang di dalamnya

terdapat perasaan kuat, perasaan mampu, serta terampil dalam melaksanakan dan menghasilkan sesuatu yang dilandaskan atas rasa yakin untuk sukses. Selain itu, rasa percaya diri juga didefinisikan sebagai individu yang memiliki tanggung jawab akan pekerjaannya, semakin rasa percaya dalam diri individu tersebut hilang maka akan semakin sulit individu untuk memberikan keputusan terbaik untuk dirinya. Hampir tiap-tiap individu pernah merasakan krisis kepercayaan diri dalam hidup, sejak masih anak-anak bahkan hingga lanjut usia. Percaya diri adalah modal dasar keberhasilan dalam segala bidang (Rahayu, 2013: 61). Ardari (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa harga diri merupakan bentuk rasa yakin individu atau aspek kepribadian yang memiliki fungsi untuk merealisasikan keahlian dan potensi yang individu miliki dalam proses pencapaian berbagai tujuan hidup dengan menilai positif terhadap diri sendiri atau lingkungan dan situasi. Bukhori (2017: 173) dalam penelitiannya menjelaskan kepercayaan diri adalah keyakinan yang individu miliki atas keahliannya dalam melakukan sesuatu.

Rustanto (2017: 3) juga menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan perilaku percaya dan yakin atas kemampuan yang seseorang miliki, yang mampu meringankan seseorang guna melihat dirinya secara positif dan nyata sehingga orang tersebut mampu melakukan sosialisasi dengan baik terhadap orang lain. Kepercayaan diri juga bisa didefinisikan sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam mencapai tujuan, keinginan, serta tugas yang perlu dicapai, meskipun menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan, serta dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab. Percaya diri adalah kualitas percaya diri dan kemandirian yang memungkinkan seseorang tidak bergantung pada orang lain, serta mampu mengekspresikan diri secara maksimal (Amri, 2018: 160). Tingkat keterampilan yang dimiliki oleh seseorang juga mampu untuk mempengaruhi rasa percaya diri. Menurut (Salsabila, 2021) kepercayaan diri adalah sikap yakin dan percaya terhadap potensi dan kemampuan yang seseorang miliki dalam diri sehingga mampu melakukan segala sesuatu dengan

tenang. Dengan adanya rasa percaya diri serta keyakinan yang tinggi mampu membuat individu merasa termotivasi dalam mengatasi permasalahan dan kesulitan (Karatas dan Cakar dalam (Riza, 2023: 2240). Sigmund Freud (dalam Widyana dan Sarwono, 2023) juga menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sebuah tingkatan sugesti yang dikembangkan dalam diri individu yang membuat individu tersebut merasa yakin saat akan melakukan sesuatu.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah keyakinan individu atas kemampuan atau keahlian yang dimiliki individu dalam dirinya sehingga dapat melakukan sesuatu dengan lebih baik.

2. Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (dalam Kristanto, 2014) menjelaskan bahwa terdapat berbagai aspek dalam menilai kepercayaan diri seseorang, diantaranya seperti berikut:

a. Cinta Diri

Cinta pada diri sendiri adalah suatu tindakan seseorang dalam memelihara diri sendiri. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan dapat mencintai dirinya sendiri dan itu bukanlah suatu hal yang rahasia untuk orang lain. Terdapatnya penilaian baik dalam diri seseorang, baik dalam tindakan atau pandangan yang dilakukan yang mampu memunculkan perasaan positif terhadap diri sendiri.

b. Pemahaman Diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri dalam dirinya tidak akan memikirkan perasaan dan perilaku diri sendiri, merenungi, percaya akan keahlian yang diri miliki atau percaya akan kompetisi sehingga tidak memerlukan pujian, pengakuan, rasa hormat atau penerimaan orang lain, selalu ingin mengetahui pandangan orang lain terhadap dirinya, dan yang paling penting adalah berani untuk menjadi dirinya sendiri. Suatu tindakan yang dapat menyatakan segala sesuatu yang ada dalam diri yang ingin

disampaikan terhadap orang lain tanpa paksaan atau suatu hal yang mampu mempersulit pengungkapan suatu perasaan.

c. Tujuan Hidup Jelas

Individu yang percaya diri akan tahu kemana arah tujuan hidupnya, memiliki harapan realistis sehingga apabila gagal individu tersebut mampu menunjukkan sisi positif dirinya serta situasi yang sedang dilalui, memiliki pola pikir yang jelas mengapa individu melakukan perilaku tertentu dan mengetahui perolehan hasil yang diharapkan, tidak memiliki dorongan untuk menunjukkan perilaku konformis dan dapat diterima oleh orang lain ataupun kelompok.

d. Berpikir Positif

Individu yang memiliki rasa percaya diri biasanya akan terlihat menyenangkan, memiliki pengendalian diri yang baik, memiliki (locus of control), dapat melihat kehidupan dari sisi yang positif, serta memiliki cara pandang yang positif akan diri sendiri.

Selain itu terdapat aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Hendriana (2017) diantaranya sebagai berikut:

a. Keyakinan akan Kemampuan Diri

Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.

c. Obyektif

Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional atau Realistis

Rasional atau realistis yaitu analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Amri (2018: 161) dalam penelitiannya juga menjelaskan tentang aspek-aspek dari kepercayaan diri, yakni:

a. Keyakinan Akan Kemampuan Diri

Perilaku positif individu mengenai dirinya bahwa individu tersebut paham dan bersungguh-sungguh terhadap apa yang nanti akan dilakukan.

b. Optimis

Perilaku positif individu yang memiliki pemahaman baik terhadap apa yang akan individu tersebut alami, baik itu mengenai kemampuan, harapan, bahkan diri sendiri.

c. Obyektif

Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan menghadapi segala sesuatu dengan fakta yang sebenarnya.

d. Bertanggung Jawab

Kesediaan individu dalam menanggung segala sesuatu yang nantinya menjadi dampaknya.

e. Rasional

Analisa individu mengenai suatu permasalahan, suatu peristiwa dengan menggunakan pendapat atau pemikiran yang mudah diterima oleh akal dan berdasarkan fakta.

Berdasarkan berbagai aspek yang dijelaskan oleh ketiga ahli di atas maka dapat disimpulkan aspek dari harga diri yaitu aspek yang dijelaskan oleh Amri

(2018: 16) di antaranya seperti keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional.

3. Faktor Pengaruh Kepercayaan Diri

Santrock dalam (Deni dan Ifdil, 2016: 45) ada empat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

a. Penampilan Fisik

Penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang memiliki pengaruh besar terhadap kepercayaan diri remaja. Secara konsisten penampilan fisik memiliki kaitan yang paling kuat dengan kepercayaan diri secara umum, yang selanjutnya akan diikuti oleh penerimaan sosial teman sebaya.

b. Konsep Diri

Secara umum korelasi antara penampilan fisik dengan harga diri tidak hanya terdapat di masa remaja tetapi sepanjang individu tersebut hidup, dari masa kanak-kanak sampai dewasa pertengahan. Hal ini juga merupakan faktor terkuat dalam memprediksi rasa kepercayaan diri individu secara keseluruhan remaja.

c. Hubungan dengan Orang Tua

Santrock, (2003) memaparkan bahwa meskipun berbagai faktor seperti memberi kebebasan anak dengan batas waktu tertentu dan juga ekspresi kasih sayang merupakan faktor penting dalam kepercayaan diri, namun itu bukanlah suatu penyebab tingkat kepercayaan diri anak.

d. Hubungan Teman Sebaya

Dukungan dari teman sebaya sangat berpengaruh akan rasa percaya diri individu ketika masa remaja awal, meskipun faktor terpenting adalah dukungan dari orang tua. Di masa remaja akhir dukungan dari teman sebaya lebih penting dibandingkan dengan dukungan dari orang tua.

Menurut Vandini (2016) dalam terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, diantaranya ada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya:

a. Faktor Internal

1) Konsep Diri

Membangun rasa percaya diri diawali dengan pengembangan konsep diri diperoleh melalui interaksi dari pergaulan suatu kelompok. Interaksi kelompok memiliki dampak positif dan juga negatif bagi terbentuknya konsep diri.

2) Harga Diri

Harga diri adalah penilaian terhadap diri sendiri. Orang dengan harga diri yang tinggi akan mengevaluasi dirinya secara rasional dan mudah menjalin hubungan dengan orang lain.

3) Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik juga mempengaruhi rasa percaya diri. Citra tubuh yang baik dapat membantu seseorang untuk mengembangkan rasa percaya diri yang mereka miliki. Sebaliknya, kondisi fisik yang kurang baik dapat menyebabkan seseorang tidak mampu mengembangkan rasa percaya diri yang ada dalam diri.

4) Pengalaman Hidup

Kepercayaan diri mampu diperoleh seseorang berdasarkan pengalaman hidup yang kurang menyenangkan. Karena pengalaman yang sifatnya buruk tersebut mampu menciptakan perasaan yang rendah diri yang nantinya dapat muncul rasa percaya diri yang kuat.

b. Faktor Eksternal

1) Pendidikan

Seseorang dengan tingkat pendidikan rendah akan lebih berada di bawah kekuasaan orang yang lebih pandai. Begitu pula sebaliknya,

individu dengan pendidikan yang tinggi akan lebih mandiri dan memiliki rasa percaya yang tinggi karena ilmu yang dimiliki.

2) Pekerjaan

Dengan bekerja seseorang akan mampu menciptakan dan mengembangkan kreativitas serta kepercayaan diri yang seseorang miliki. Rasa bangga dan puas terhadap sesuatu yang telah diperoleh dari kemampuannya dalam mengembangkan diri.

3) Lingkungan dan Pengalaman Hidup

Dalam hal ini lingkungan yang dimaksud seperti lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat. Dukungan keluarga seperti dapat diterima dan saling berinteraksi dengan sesama anggota keluarga yang menciptakan perasaan nyaman dan percaya diri yang tinggi. Selain dari keluarga, lingkungan masyarakat yang bisa menerima juga dapat berpengaruh terhadap munculnya rasa percaya diri seseorang.

Hapasari dan Primastuti (2014: 63) dalam penelitiannya menjelaskan terdapat dua faktor penyebab adanya kepercayaan diri:

a. Faktor Internal

1) Jenis Kelamin

Dalam kehidupan sosial, jenis kelamin adalah salah satu kategori dasar. Ketika individu bertemu dengan individu baru lainnya pasti akan memberikan usaha untuk mengidentifikasi seseorang sebagai wanita atau pria. Dalam perannya pria dituntut untuk lebih kuat, mandiri, agresif, mampu membuat keputusan, serta mampu memanipulasi keadaan. Sedangkan perempuan lebih sensitif, keibuan, dan tergantung.

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan

Lingkungan yang dimaksud di sini adalah lingkungan sosial masyarakat dan lingkungan keluarga. Keluarga yang saling

memberi rasa nyaman dengan saling berinteraksi akan membuat rasa percaya diri lebih meningkat. Individu juga akan semakin mampu untuk diterima oleh masyarakat dan memenuhi norma. Penerimaan yang positif dari lingkungan menjadi salah satu bentuk dukungan dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Dari berbagai faktor di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor dari kepercayaan diri adalah faktor yang disebutkan oleh Vandini (2016), diantaranya terdapat faktor internal yang berupa konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pengalaman hidup dan dari faktor eksternal berupa pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup.

4. Kepercayaan Diri dalam Islam

Kepercayaan diri adalah bagaimana cara individu melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana cara individu dapat merasa menjadi diri sendiri, serta bagaimana individu memiliki keinginan terhadap diri individu itu sendiri mengenai sesuatu yang kita harapkan. Dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri, yang harus dilakukan manusia adalah dengan mengenal diri mereka sendiri. Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan dalam firman Allah dalam Q.S. Ali Imran (3) ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang beriman” (Ali-Imran: 139)

Dalam ayat ini dijelaskan mengenai percaya diri yang terdapat kaitannya dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang mempunyai nilai positif terhadap dirinya dan mukmin yang memiliki rasa keyakinan yang kuat. Ayat tersebut juga menjelaskan bahwa orang yang percaya diri tidak akan memiliki rasa takut

dan sedih, dan kegelisahan merupakan orang-orang yang beriman serta orang-orang yang istiqomah.

Allah juga berfirman dalam Q.S. Adz-Dzariyat (26-27) ayat 20-21 yang berbunyi:

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ
وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Artinya: “Dan di bumi terdapat ayat-ayat bagi orang-orang yakin dan bagi diri kamu sendiri. maka apakah kamu tidak melihatnya? (Adz-Dzariyat: 20-21)”

Dalam ayat ini dijelaskan tentang bagaimana tanda-tanda kekuasaan Allah. Maka dari itu Allah menciptakan makhluknya dalam bentuk yang berbeda-beda. Dengan adanya perbedaan tersebut diharapkan manusia mampu untuk memperlihatkan diri mereka sendiri, baik secara fisik, jenis kelamin, kejiwaan, bahkan intelektual. Karena perbedaan tersebut sangat penting kiranya manusia memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi.

C. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Hastuti (2016: 40) menjelaskan bahwa harga diri merupakan bagaimana cara individu menilai dirinya mengenai kehormatan diri, melalui perilaku individu yang sifatnya tidak diverbalisasikan dan implisit serta memberikan gambaran seberapa jauh individu mampu menilai dirinya sebagai individu yang memiliki keberartian, keahlian, kompeten, dan berharga. Selain itu Husnaniyah (2017: 2) menjelaskan harga diri adalah penilaian individu mengenai diri sendiri secara positif maupun negatif. Individu dengan harga diri yang tinggi akan lebih yakin, memiliki kompetensi dan mampu mengatasi berbagai masalah kehidupan. Namun sebaliknya, individu dengan harga diri rendah akan lebih menunjukkan sikap kurang aktif, merasa tidak mampu mengekspresikan

dirinya sebagai orang yang kurang berguna baik dalam akademik, interaksi sosial, keluarga dan keadaan fisiknya, serta individu merasa kurang percaya diri. Anggit (2017: 27) juga menjelaskan bahwa harga diri merupakan sebuah penilaian individu mengenai hasil yang dicapai dengan melakukan analisis seberapa jauh suatu perilaku mampu memenuhi ideal diri frekuensi pencapaian tujuan dapat membuahkan hasil harga diri yang tinggi atau harga diri yang rendah. Selain itu, Olenik (2018: 4) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa harga diri yang rendah dapat menjadi faktor resiko depresi dan penurunan rasa sejahtera. Karena pada usia dewasa, individu pasti akan mengalami kesulitan dan frustrasi dalam masa transisi antara pendidikan tinggi dan dunia kerja. Menurut Rosenberg harga diri adalah perilaku positif maupun negatif kepada diri sendiri, disebut harga diri karena merupakan bentuk apresiasi pada diri sendiri. Harga diri yang rendah mampu memicu terjadinya faktor resiko depresi serta menurunnya akal sehat pada diri individu. Harga diri memiliki peran penting pada kesejahteraan orang dewasa awal. Harga diri dapat diartikan dengan "*personal judgment*" tentang perasaan berharga atau penting diungkapkan dalam sikap individu terhadap dirinya sendiri. Jannah dkk.(2022: 41) menjelaskan bahwa harga diri juga disebut sebagai faktor penting yang memberikan pengaruh dalam banyak hal, seperti perilaku, penilaian, ucapan, pilihan, serta emosi. Individu dengan harga diri rendah bisa memberikan arti sebuah penolakan diri, rasa tidak hormat, rasa tidak puas, serta membenci diri.

Dewijayanti dan Wahyudi (2018: 1032) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa harga diri adalah penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya, yang mencerminkan sikap menerima dan menolak, serta menunjukkan sejauh mana individu yakin bahwa dirinya mampu, penting, sukses, dan berharga. Coopersmith (1967: 5) mengatakan harga diri merupakan penilaian individu dan kebiasaan persepsi diri, terutama sikap penerimaan, penolakan, dan indikasi tingkat kepercayaan individu terhadap kemampuannya, pentingnya, dan kesuksesan serta harga dirinya. Alamanda (2018: 275) harga diri adalah

evaluasi diri individu terhadap dirinya secara tinggi atau rendah. Nilai tersebut dapat dilihat dari penghargaan individu terhadap berartian dan keberadaan diri merupakan evaluasi dan perilaku atas diri sendiri. Sikap yang dimaksud adalah penghargaan positif dan penerimaan serta rasa percaya bahwa dirinya berharga dan mampu berdasarkan standar serta penilaian diri. Indriani (2019: 4) menjelaskan harga diri adalah evaluasi diri individu terhadap dirinya secara tinggi atau rendah. Nilai tersebut dapat dilihat dari penghargaan individu terhadap berartian dan keberadaan diri. Gambaran harga diri yang rendah terlihat dari perasaan negatif akan diri sendiri, seperti merasa gagal mencapai impian, produktivitas yang menurun, perasaan negatif terhadap diri, mengkritik diri sendiri, mudah tersinggung, merasa tidak mampu, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Ismansyah (2020) dalam penelitiannya menjelaskan harga diri adalah penilaian yang mengarah dalam penilaian positif, negatif, netral, dan ambigu serta menciptakan rasa yakin dalam diri individu bahwa dirinya mampu, merasa penting, dan berharga.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas mengenai harga diri maka dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan cara individu menilai dirinya sendiri, baik itu secara positif maupun secara negatif, yang nantinya dapat tercipta rasa keberartian, mampu, dan berharga dalam dirinya.

2. Aspek Harga Diri

Coopersmith (1967) mengatakan terdapat beberapa aspek dari harga diri, di antaranya yaitu:

a. Keberartian (*significance*)

Keberartian dapat terlihat dari kepedulian, afeksi, ekspresi cinta, dan perhatian yang diterima individu dari orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa di lingkungan sosial individu diterima dan mempunyai popularitas dari individu tersebut.

b. Kekuatan (*power*)

Kekuatan merupakan keahlian individu dalam mengatur perilakunya sendiri. Selain itu kekuatan dapat didefinisikan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan tindakan dan mengatur individu serta mampu menerima pengakuan dari orang lain.

c. Kemampuan (*competence*)

Kemampuan dapat diartikan sebagai usaha yang maksimal yang dilakukan guna mendapatkan prestasi yang baik sesuai tahapan usianya. Individu memiliki keahlian dalam mengikuti tuntutan pencapaian dan keberhasilan dengan lebih baik. Apabila usaha yang dilakukan oleh individu sesuai dengan harapan dan tuntutan, maka individu memiliki kompetensi yang mampu membentuk harga diri yang tinggi, begitu pula sebaliknya.

d. Kebajikan (*virtue*)

Kebajikan mampu didapatkan ketika individu patuh terhadap kode etik, nilai agama, dan sikap moral dianggap memiliki kebajikan. Menurut Lutfiah (2020: 134) kebajikan adalah kepatuhan individu terhadap norma di masyarakat dan tidak melakukan perilaku menyimpang dari aturan yang terdapat dalam masyarakat.

Menurut Dewijayanti dan Wahyudi (2018: 1032) terdapat empat aspek dari harga diri, diantaranya seperti berikut:

a. Keberanian

Hal ini berkaitan dengan penerimaan kasih sayang dan perhatian dari orang lain. Kedua hal tersebut berkaitan dengan terdapatnya minat, tanggapan, kehangatan, dan rasa suka pada individu sebagaimana individu itu sebenarnya. Perhatian dan penerimaan juga memiliki dampak terhadap pemberian dorongan serta semangat saat individu memerlukan dan merasa kesulitan minat terhadap gagasan dan kegiatan,

ekspresi persaudaraan dan kasih sayang, disiplin yang relatif ringan, rasional, dan verbal, serta perilaku yang sabar.

b. Kekuatan

Hal ini berkaitan dengan keahlian individu dalam mengontrol dan mengatur perilaku orang lain berdasarkan pengakuan serta rasa hormat yang individu terima dari orang lain. Kesuksesan dalam aspek kekuatan diukur dari keahlian individu dalam memberikan pengaruh terhadap arah tindakan dengan mengendalikan dirinya sendiri dan juga orang lain. Kekuatan mencakup perhatian, penerimaan, serta perasaan pada orang lain.

c. Kompetensi

Hal ini berkaitan dengan keberhasilan individu dalam meraih prestasi sesuai dengan kaidah, baik itu tujuan ataupun cita-cita, baik pribadi ataupun berasal dari lingkungan sosial. Pada aspek kompetensi, kesuksesan tersebut ditandai dengan performa yang meningkat sesuai dengan tingkat kesulitan tingkat usia dan tugas.

d. Kebajikan

Hal ini berkaitan dengan bagaimana ketaatan individu terhadap standart moral, agama, dan etika yang terdapat pada lingkungannya. Individu yang taat pada moral dan etika yang sudah terinternalisasi dan diterima dalam diri dan beranggapan bahwa perilaku diri yang positif ditandai dengan berhasilnya individu dalam memenuhi kode tersebut.

Rusli dalam (Santi, 2017: 26) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek dari harga diri, di antaranya seperti berikut:

a) Orang tua

Sumber utama yang membentuk harga diri anak adalah orang tua, terutama pada kalangan anak-anak. Suatu hal yang sangat berharga dari orang tua ialah mengembangkan rasa percaya diri dari hormat diri dan mengajarkan landasan harga diri yang kokoh.

b) Para sejawat dan teman

Pembentukan harga diri juga sangat dipengaruhi oleh orang-orang terdekat dalam hidup sehari-hari. Apabila individu berada dalam lingkungan yang sering mengolok, maka lingkungan tersebut merupakan lingkungan yang tidak sehat terhadap pembentukan harga diri. Begitu pula sebaliknya, suasana lingkungan yang saling menghargai usaha dan hasil yang dicapai serta saling mendukung mampu menumbuhkembangkan harga diri.

c) Pencapaian prestasi

Terciptanya rasa mampu melakukan suatu tugas, perasaan yakin, dan perasaan tenang adalah suatu bibit dalam pengembangan harga diri. Sebaliknya, jika yang diperoleh hanyalah sebuah kegagalan yang beruntun maka akan memberikan kesan yang mendalam bahwa individu tersebut tidak yakin bahwa dirinya dapat meraih kesuksesan.

d) Diri sendiri

Individu dapat memperendah ataupun mempertinggi harga diri sesuai dengan perasaan yang sedang individu rasakan. Ciri-ciri orang yang memiliki harga diri yang sehat adalah selalu melihat apa yang dilakukan, selalu memberi dorongan, dan selalu memberi motivasi.

e) Guru dan pelatih olahraga

Seorang guru ataupun pelatih olahraga mampu mengembangkan harga diri dengan memberikan tempat atlet atau siswa dalam kedudukan yang mana siswa atau atlet tersebut merasa diakui, merasa berharga, dan dapat melakukan segalanya sesuai dengan takarannya masing-masing. Apabila seorang guru atau atlet suka memberikan kritikan pedas terhadap penampilan siswa atau atletnya, maka dapat menciptakan harga diri yang negatif.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek dari harga diri yaitu aspek yang dijelaskan oleh

Dewijayanti dan Wahyudi (2018: 1032) di antaranya seperti keberanian, kekuatan, kompetensi, dan kebajikan. Hal ini sesuai dengan aspek yang dijelaskan oleh

3. Faktor Pengaruh Harga Diri

Harga diri menurut Coopersmith (1967) dapat terbentuk karena dipengaruhi oleh fakto-faktor berikut ini:

a. Karakteristik pengasuhan

1) Harga Diri dan Stabilitas Ibu

Anak yang berasal dari orang tua yang hangat dan memiliki harga diri yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang tinggi pula. Ikatan emosional ibu dan anak sangatlah erat, sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap kepribadian sang anak, termasuk harga dirinya. Selain itu, ibu yang memiliki stabilitas emosi yang baik biasanya tidak akan membuat anak merasa bingung. Peran orang tua terutama ibu sangatlah penting bagi terbentuknya harga diri seorang anak. Anak akan memandang dirinya sebagai orang yang sama seperti ibunya, sehingga tidak mampu menilai dirinya sendiri secara positif maupun negatif.

2) Nilai-Nilai Pengasuhan

Dapat tercermin dari implementasi pola asuh orang tua. Individu yang merasa dirinya ditekan oleh kedua orang tuanya cenderung memiliki harga diri yang rendah. Nilai tersebut diperoleh anak melalui respon positif dan respon negatif. Orang tua perlu menerapkan nilai-nilai positif pada anak. Orang tua harus meluruskan kembali sikap anak dari pergaulan sosial yang terkadang bertentangan dengan ketentuan sosial.

3) Riwayat Perkawinan

Anak yang terlahir dari keluarga yang mengalami perceraian atau keretakan rumah tangga sering merasa sulit untuk berdamai dengan keadaan. Anak-anak yang berasal dari orang tua tiri dan orang tua wali akan mempunyai harga diri yang rendah. Keadaan seperti itu akan membuat anak sulit menerima kenyataan. Biasanya anak akan merasa bingung, takut, dan malu terhadap kehidupan dan masa depan karena hilangnya rasa percaya diri.

4) Peran Pengasuhan dan Nilai-Nilai Diri

Harga diri yang baik dari seorang anak dapat terbentuk karena orang tua yang menjalankan perannya sebagai orang tua sebagaimana mestinya. Hal ini juga dapat tercipta karena anak akan merasa terlindungi dan dihargai.

5) Interaksi Ayah Ibu

Terciptanya harga diri yang positif berasal dari pola interaksi yang efektif antara orang tua dan anak. Orang tua yang keras dan kasar dapat membuat anak menjadi takut, tegang, tidak nyaman, dan memiliki rasa harga diri yang rendah.

b. Latar Belakang Sosial

1) Kelas Sosial

Harga diri seorang dapat diukur dari kelas sosial keluarganya, anak dengan kelas sosial atas pasti akan memiliki harga diri yang tinggi pula. Individu yang terlahir dengan kelas sosial atas akan merasa bangga dengan dirinya karena segala kebutuhannya terpenuhi. Begitu pun sebaliknya, individu yang memiliki harga diri yang rendah biasanya terlahir dari keluarga yang berada pada kelas sosial bawah.

2) Agama

Agama dapat memberikan pengaruh karena agama merupakan aturan agama yang sudah tertata secara sosial dan semua anggota

masyarakat melakukannya. Orang yang memiliki iman yang kuat dalam beragama akan memiliki harga diri yang tinggi pula.

3) Riwayat Pekerjaan Orang Tua

Individu dengan harga diri yang tinggi berasal dari orang tua yang mempunyai pekerjaan tetap dan memperoleh prestasi dalam pekerjaannya. Hal ini memberi rasa bangga dan rasa aman pada diri anak.

c. Karakteristik Subjek

1) Atribut Fisik

Pertumbuhan fisik individu dengan harga diri yang tinggi akan lebih cepat dibandingkan dengan individu dengan harga diri yang rendah. Pertumbuhan yang lambat tersebut disebabkan karena anak dengan pertumbuhan yang lambat postur tubuhnya akan berbeda dengan teman-temannya. Dengan tubuh yang tidak ideal individu akan malu jika berinteraksi dengan orang lain. Cenderung menjadi orang yang malas bergaul dan pendiam. Hal tersebut berpengaruh terhadap kepribadiannya, termasuk harga diri. Mereka akan berpikir bahwa mereka adalah individu dengan harga diri yang baik.

2) Kemampuan Umum

Individu yang mempunyai kecerdasan diatas rata-rata maka individu tersebut mempunyai pandangan dengan penuh keyakinan terhadap dirinya ketika melewati suatu hal yang menantang, kepercayaan diri yang baik, dan jika gagal individu tersebut tidak akan mudah menyerah. Individu yang memiliki ciri-ciri seperti yang telah disebutkan adalah contoh individu dengan harga diri yang tinggi.

3) Pernyataan Sikap Diri

Orang yang menilai dirinya adalah orang yang tidak mampu melaksanakan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya, maka akan muncul perasaan inferior, sering merasa sedih dan tak ternilai, murung,

malas, dan depresi. Keadaan tersebutlah yang mampu membentuk adanya harga diri yang rendah.

4) Masalah dan Penyakit

Individu yang sering merasakan beberapa gejala seperti penyakit menulat, menurunnya nafsu makan, penyakit turunan, dan gelisah pada orang yang memiliki harga diri yang tinggi adalah individu dengan harga diri yang rendah. Gejala tersebut dapat muncul akibat dari individu sering merasa penyakit yang ada dalam dirinya adalah penyakit yang serius. Dari pemikiran negatif tersebut akan muncul perasaan sebagai orang yang tidak berguna.

5) Nilai-Nilai Diri

Individu dengan harga diri positif dalam dirinya pasti akan memiliki pandangan bahwa dirinya setara atau bahkan lebih baik dengan orang lain.

6) Aspirasi

Aspirasi memiliki keterkaitan erat dengan pencapaian. Individu yang mampu mendapatkan keberhasilan yang tepat dan sesuai keinginan dan aspirasinya akan memiliki perasaan bangga dan memberikan penilaian terhadap dirinya sebagai orang yang berguna, memiliki kemampuan, dan berharga, baik pada dirinya maupun orang lain. Individu dengan keadaan seperti ini akan memiliki harga diri yang tinggi pula. Begitupun sebaliknya, orang yang tidak mampu mencapai harapan akan memiliki harga diri yang rendah pula. Dan biasanya orang tersebut tidak pernah merasa puas terhadap apa yang ada pada dirinya.

d. Riwayat Awal Pengalaman

1) Urutan dan Posisi Keluarga

Anak yang terlahir dari keluarga kecil secara umum akan memperoleh perhatian lebih besar dari kedua orang tuanya. Biasanya urutan dan

posisi pertama dalam keluarga akan memiliki harga diri yang lebih tinggi dibanding dengan yang lainnya.

2) Cara Memberi Makan

Individu dengan pola makan yang fleksibel dapat berdampak pada kondisi psikis yang baik karena terpenuhi kebutuhan oleh lingkungan. Apabila seseorang dapat memperoleh apa yang menjadi keinginan mereka, maka harga diri yang ada dalam diri orang tersebut juga akan meningkat.

3) Masalah dan Trauma pada Anak

Orang yang memiliki trauma masa lalu dari pengalaman yang pahit serta peristiwa menakutkan akan memberikan pengaruh terhadap perkembangan personal individu, salah satunya adalah harga diri.

4) Hubungan Sosial Awal

Hubungan sosial keluarga sangat memberikan pengaruh terhadap terbentuknya harga diri pada anak. Keluarga adalah lingkungan sosial pertama dan utama yang anak temui dalam kehidupannya. Oleh karena itu keluarga memiliki peran yang sangat penting terhadap harga diri anak.

5) Hubungan Orang Tua dan Anak

Orang tua dan anak yang memiliki hubungan ditentukan oleh keinginan, perilaku serta perasaan orang tua terhadap sang anak. Hal tersebut terdapat kaitannya dengan pola asuh orang tua, yaitu perilaku serta sikap orang tua ketika memberikan norma-norma kepada sang anak.

Ghufron dan Risnawita (2012) menjelaskan terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi harga diri, yaitu sebagai berikut:

a. Jenis Kelamin

Dibandingkan dengan pria, pada umumnya wanita lebih merasa mempunyai harga diri yang rendah, contohnya yaitu ketidakmampuan akan percaya diri, ketidakmampuan akan perasaan, dan selalu merasa

wanita harus dilindungi. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan harapan-harapan masyarakat serta peran dari orang tua.

b. Intelegensi

Intelegensi merupakan pandangan akurat mengenai kinerja individu yang erat kaitannya dengan kecerdasan seseorang. Tolak ukur kecerdasan dalam bidang akademik selalu didasarkan pada kemampuan individu. Hal ini juga didukung oleh pendapat Coopersmith, (1967) yang mengatakan bahwa individu yang selalu mencapai prestasi akademik yang tinggi adalah individu dengan harga diri yang tinggi pula. Begitupun sebaliknya, individu dengan harga diri yang rendah tidak mampu untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi.

c. Kondisi fisik

Individu yang mempunyai kondisi fisik baik akan memiliki tingkat harga diri yang tinggi daripada individu yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik.

d. Lingkungan keluarga

Harga diri seorang anak sangat ditentukan oleh peran sebuah keluarga. Dalam proses pencapaian harga diri anak yang baik sebuah keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar. Orang tua merupakan pendidik bagi sang anak dalam keluarga, orang tua yang mendidik dan merawat, dan orang tua sebagai dasar sang anak untuk bersosialisasi dengan lingkungannya.

e. Lingkungan sosial

Harga diri dibentuk mulai dari individu yang sadar bahwa dirinya berharga atau tidak. Dan hal ini merupakan sebuah proses dari lingkungan.

Menurut Sugeng Widodo (2013: 133) faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri, yakni sebagai berikut:

a. *Self Image* dan *Self Ideal*

Self image merupakan keadaan diri dan gambaran diri yang individu miliki, sedangkan *self ideal* merupakan gambaran dari keadaan yang diinginkan oleh individu. Individu akan membandingkan antara gambaran diri yang ia miliki (*self image*) dengan gambaran diri yang ia inginkan (*self ideal*). Apabila perbandingan keduanya menghasilkan gambaran yang berbeda, maka individu akan memiliki rasa tidak puas dan memiliki harga diri yang rendah. Namun sebaliknya, apabila keduanya tidak memiliki perbedaan individu akan memiliki rasa puas dan mengembangkan harga diri yang tinggi.

b. *Society's Judgment*

Dalam hal ini harga diri ditentukan oleh individu tentang bagaimana cara orang lain menilai dan mengevaluasi dirinya. Proses ini mampu terjadi ketika individu mulai melakukan interaksi dengan lingkungannya, yang nantinya penilaian dari lingkungan akan menjadi batasan tingkah laku dari individu itu sendiri.

c. Evaluasi terhadap Kesuksesan dan Kegagalan

Individu akan melakukan segalanya yang bisa membuat dirinya jadi lebih berharga baik secara sosial ataupun secara pribadi. Hal ini juga mampu meningkatkan harga diri individu. Evaluasi atas kesuksesan dan kegagalan ini merupakan bagian dari identitas diri.

Berdasarkan kedua faktor pengaruh di atas, sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa faktor pengaruh dari harga diri menurut Ghufron dan Risnawita (2012) yaitu diantaranya seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial.

4. Harga Diri dalam Pandangan Islam

Dalam islam mengajarkan kepada umatnya untuk meraih derajat atau harga diri yang tinggi dalam menjalani kehidupannya. Konsep harga diri yang

terdapat dalam ajaran islam ialah seperti muttaqin, mukminin, ulil albab. Orang yang memiliki kualitas baik ialah orang yang memili ketaqwaan di dalam dirinya. Yang artinya orang beriman ialah ketaqwaannya, dalam islam orang yang beriman menunjukkan bahwa kualitas diri mereka juga tinggi. Sejalan dengan firman Allah dalam Q.S. Ali-Imran (3) ayat 139 yang bunyinya:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya:“Janganlah kamu melemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang mukmin.”

Dalam tafsir yang dikemukakan oleh Shihab (2012: 227) mengatakan bahwa Allah telah mengatur segalanya, Allah juga yang memberikan anugerah kemenangan, selain itu Allah juga telah menetapkan hukum-hukum keberhasilan dan kegagalan. Allah tidak suka terhadap segala sesuatu yang zalim, yang menempatkan suatu hal tidak ke dalam tempatnya. Apabila Allah memberikan kemenangan kepada orang kafir itu karena kekufurannya. Artinya Allah memberikan anugerah kepada yang tidak pantas untuk menerimanya. Akan tetapi kemenangan tersebut diberikan kepada mereka yang mengikuti sunatullah yang telah ditetapkan didalamnya. Dengan demikian, apabila seseorang ingin memperoleh sesuatu, berpilahlah kepada Allah dan tunduk kepada Allah.

Selain itu Allah juga berfirman dalam Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 110 yang bunyinya:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya: “kamu merupakan umat yang paling baik yang diciptakan untuk manusia, memerintahkan kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.”

Shihab (2012: 184) dalam tafsirnya menjelaskan dalam ayat ini bahwa manusia merupakan umat yang terbaik di hadapan Allah karena terdapat sifat-sifat yang menghiasi. Manusia merupakan umat secara berkesinambungan tanpa lelah memerintahkan kepada yang makruf, yaitu terlihat baik oleh pandangan masyarakat yang sesuai taraf ilhai serta menangkai yang munkar, yaitu yang berlawanan dengan nilai-nilai luhur. Manusia harus melaksanakan amr makruf dan nahi munkar sesuai dengan apa yang diajarkan oleh Allah. Hal tersebut yang membuat manusia mampu memperoleh kebajikan, namun Allah bukan bermaksud pilih kasih, karena sebaiknya ahli kitab, yaitu orang nasrani dan yahudi beriman, sebagaimana manusia beriman dan tidak bercerai-berai baik pula bagi manusia, di antara manusia terdapat manusia yang beriman sebagaimana iman manusia itu, sehingga manusia itu memperoleh kebajikan dan manusia sebagai bagian dari sebaik-baiknya umat, namun jumlahnya tidak banyak dan sebagian besar dari mereka merupakan orang-orang fasik. Yakni keluar dari ketaatan kepada Allah.

D. Pengaruh Kepercayaan Diri dan Harga Diri terhadap *Quarter life crisis*

Percaya diri adalah bagian penting dari kepribadian yang memiliki arti yakin terhadap apa yang diri kuasai agar orang lain tidak mudah memberikan pengaruh dan berperilaku sesuai dengan kebutuhannya, bertanggung jawab, dan toleran. Percaya diri bukanlah sesuatu yang terjadi, melainkan suatu proses yang dihasilkan dari interaksi dengan lingkungan. Oleh karena itu, rasa percaya diri individu terutama remaja mampu dibangun melalui relasi sosialnya, contohnya yaitu dukungan sosial yang diberikan oleh masyarakat, sekolah, dan

keluarga. Mardiyanti dan Harahap (2020 :32) menjelaskan bahwa rasa percaya diri terdapat kaitannya dengan kecemasan menghadapi dunia kerja atau masa *quarter life crisis*.

Menurut Amri (2018: 161) ada aspek-aspek kepercayaan diri, di antaranya aspek keyakinan pada diri, rasional, optimis, tanggung jawab, dan obyektif. Aspek yakin akan kemampuan diri adalah perilaku baik mengenai diri individu bahwa individu tersebut paham dan bersungguh-sungguh terhadap apa yang nanti akan dilakukan. Aspek ini terdapat kaitannya dengan faktor *quarter life crisis* yaitu faktor kepribadian, resilien, dan coping. Individu yang yakin dengan kemampuan diri yang baik akan selalu tenang dalam menghadapi sebuah tantangan, karena individu merasa mampu untuk menghadapinya. Kepribadian dapat membuat individu memberikan respon yang berbeda saat melewati masa *quarter life crisis*. Kepribadian memiliki keterkaitan erat dengan kegigihan yang menjadi sumber semangat ketika menggapai impian serta dalam melalui suatu keputusan atau permasalahan. Individu dengan kepribadian kesungguhan cenderung menghadapi permasalahan dengan respon yang baik, karena memiliki perencanaan yang rapi, terencana, gigih, rajin, sabar, dan berpendirian teguh. Sementara individu dengan kepribadian pencemas akan bereaksi negatif terhadap permasalahan yang sedang dihadapi karena kurangnya toleransi terhadap kekecewaan serta mengalami ketakutan ketika menangani permasalahan yang tidak begitu besar bagi orang lain (Oshio, 2018).

Selanjutnya faktor resiliensi dengan aspek keyakinan diri, yaitu apabila individu memiliki resilien yang tinggi biasanya ia akan merasakan emosi positif dalam dirinya meskipun sedang dalam kondisi stres, karena individu tersebut telah berdamai dengan emosi negatif yang ada dalam dirinya. Resiliensi mampu memberikan perubahan terhadap ancaman menjadi peluang untuk berkembang, bertumbuh, serta meningkatkan keahlian dalam beradaptasi guna perubahan yang lebih baik. Dalam menghadapi krisis seperempat abad, individu yang

memiliki resilien baik pasti lebih dapat mengelola stres dalam dirinya, sehingga ia tidak akan merasakan pengaruh adanya *quarter life crisis*.

Selain itu adalah faktor *coping*, dimana individu dengan *coping* baik pasti lebih dapat mengelola emosi yang ada dalam dirinya. *Coping* yang digunakan dalam hal ini adalah *emotional focused coping*. *Emotional focused coping* adalah cara individu dalam menghilangkan emosi yang terdapat kaitannya dengan situasi stres. Dengan menggunakan pendekatan ini individu lebih merasa mampu dalam membuat perubahan kecil ketika melewati kondisi atau situasi yang membuat dirinya merasa stres. Jadi ketika menghadapi situasi sulit seperti krisis seperempat abad, individu yang memiliki *coping* baik tidak membuat hal tersebut sebagai suatu beban dan akan melewatinya dengan baik.

Aspek optimis yaitu perilaku positif individu yang memiliki pemahaman baik terhadap apa yang akan individu tersebut alami, baik itu mengenai kemampuan, harapan, bahkan diri sendiri. Aspek optimis terdapat kaitannya dengan *coping*. Individu yang optimis pasti akan memiliki sikap tanggung jawab terhadap suatu permasalahan. *Coping* yang dilakukan individu tersebut berupa *problem focused coping*. Dalam hal ini individu yang optimis dan melakukan penyelesaian permasalahan dengan *problem focused coping* akan lebih cepat menangani permasalahan yang ada dan dapat terbebas dari permasalahan tersebut. Seperti halnya ketika menghadapi *quarter life crisis*, individu yang optimis tidak akan terkena pengaruh dari *quarter life crisis*.

Aspek rasional yaitu analisa individu mengenai suatu permasalahan, suatu peristiwa dengan menggunakan pendapat atau pemikiran yang mudah diterima oleh akal dan berdasarkan fakta. Aspek ini memiliki keterkaitan dengan faktor *quarter life crisis* yaitu *self-esteem*. Individu yang menilai dirinya rasional adalah individu dengan harga diri yang tinggi. Dalam menghadapi masa *quarter life crisis* individu yang rasional harus lebih percaya terhadap kemampuan dirinya dan yakin bahwa dirinya akan sukses. Selain itu, individu yang rasional akan lebih menilai dirinya adalah individu yang berhasil. Dengan pola pikir

yang rasional akan membawa individu pada suatu kesuksesan, sehingga individu tidak akan terpengaruh dengan adanya masa *quarter life crisis*.

Hastuti (2016: 40) menjelaskan bahwa harga diri merupakan bagaimana cara individu menilai dirinya mengenai kehormatan diri, melalui perilaku individu yang sifatnya tidak diverbalisasikan dan implisit serta memberikan gambaran seberapa jauh individu mampu menilai dirinya sebagai individu yang memiliki keberartian, keahlian, kompeten, dan berharga. Aspek dari harga diri yaitu keberanian, kekuatan, kompetensi, dan kebajikan.

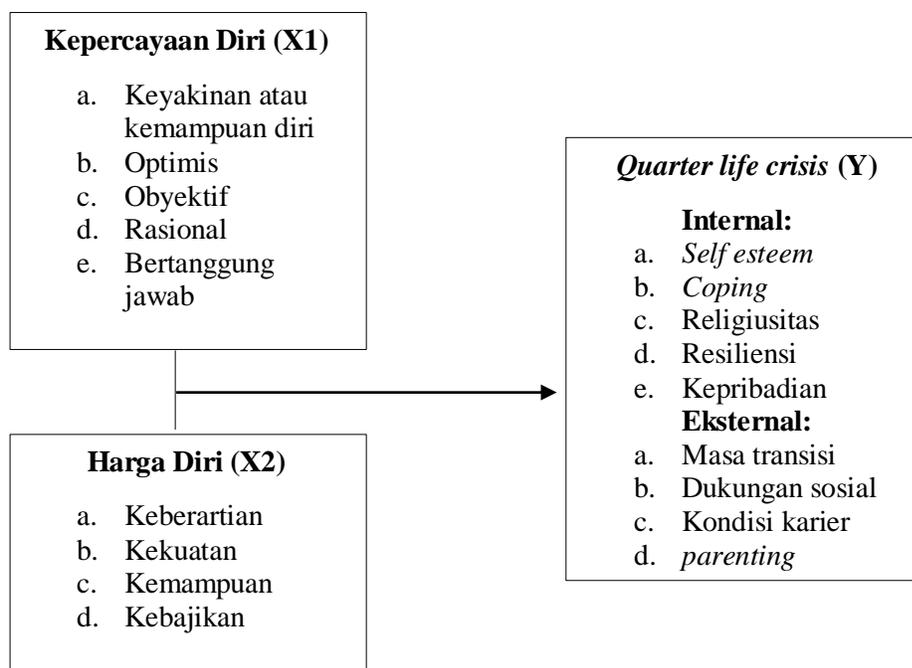
Aspek keberartian adalah tingkat kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki. Keberartian dapat terlihat dari kepedulian, afeksi, ekspresi cinta, dan perhatian dari individu lain. Aspek keberartian dapat dikaitkan dengan faktor *quarter life crisis* yaitu dukungan sosial. Keberartian dalam dukungan sosial ditunjukkan dengan terdapat respon baik, kehangatan, serta keterkaitan lingkungan dengan individu dan individu suka dengan lingkungannya sesuai dengan kondisi diri yang sebenarnya. Apabila individu mendapatkan respon yang baik dari lingkungannya artinya individu tersebut mempunyai popularitas dan diterima dalam lingkungan tersebut. Individu yang memiliki dukungan sosial yang baik akan lebih mudah dalam menghadapi *quarter life crisis* karena ia akan memperoleh dukungan penuh dari orang-orang terdekatnya yang membuat ia semakin yakin bahwa ia mampu untuk melakukannya dan melewatinya. Sehingga tidak akan terpengaruh oleh adanya *quarter life crisis*.

Aspek kekuatan adalah hal yang berkaitan dengan keahlian individu dalam mengendalikan perilaku individu lain berdasarkan pernyataan serta kehormatan yang individu terima dari individu lain. Aspek kekuatan terdapat kaitannya dengan faktor *quarter life crisis* yaitu resiliensi. Wahidah (2018: 107) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan individu, kelompok, ataupun masyarakat yang mungkin dapat menghilangkan berbagai dampak yang dapat merugikan dari suatu keadaan yang kurang menyenangkan. Individu yang

memiliki resiliensi baik, maka dapat mengendalikan perilaku orang lain terhadap dirinya. Individu dengan pengendalian diri dan resiliensi yang baik saat menghadapi *quarter life crisis* dapat mengurangi kemungkinan buruk yang terjadi dalam diri individu. Sehingga dengan resiliensi yang baik, individu tidak akan kesulitan ketika melalui masa krisis seperempat abad.

Berdasarkan uraian di atas mengenai pengaruh kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis*, maka kerangka konseptual mengenai bagaimana teori keberpengaruhan terhadap faktor yang telah diidentifikasi sebagai permasalahan ialah seperti berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori yang telah dipaparkan, maka hipotesis yang akan di uji pada penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh signifikan kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020.
2. Ada pengaruh signifikan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020.
3. Ada pengaruh signifikan kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Berdasarkan judul penelitian yang sudah ditentukan di atas maka dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan kausalitas. Pendekatan kausalitas adalah pendekatan penelitian yang mencari korelasi antar variabel satu dengan yang lainnya yang memiliki sebab akibat. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang didasarkan terhadap aliran positivisme untuk melakukan penelitian terhadap sampel atau populasi serta melakukan pengambilan sampel secara acak dengan pengumpulan data menggunakan instrumen, analisis data yang sifatnya statistik (Sugiyono, 2018). Selain itu, menurut Priadana dan Sunarsi (2021) penelitian kuantitatif adalah investigasi sistematis yang berkaitan dengan suatu kejadian dengan cara mengumpulkan data yang mampu diukur dengan menggunakan teknik matematika, statistik, atau komputasi. Waruwu (2023) juga menjelaskan penelitian kuantitatif diartikan sebagai pendekatan penelitian menggunakan beberapa data yang di dalamnya berupa angka dan juga ilmu pasti guna menjawab hipotesis penelitian. Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang berupa angka.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian terdiri dari dua jenis, diantaranya yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah variabel yang mampu memberikan pengaruh, sedangkan variabel dependen adalah variabel yang diberikan pengaruh. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu:

1) Variabel Bebas (X)

Variabel bebas (X1): kepercayaan diri

Variabel bebas (X2): harga diri

2) Variabel Terikat (Y): *Quarter life crisis*

2. Definisi Operasional

a) *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan masa dimana individu usia 18-29 tahun yang di dalamnya terdapat perasaan cemas dan bingung akan masa depan, selain itu individu juga dihadapkan dengan berbagai pilihan yang ada yang membuat individu tidak memiliki tujuan arah hidup yang jelas, dan hal tersebut dapat membuat individu menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang diteliti oleh Robbins dan Wilner (2001), yang terdiri dari tujuh aspek yaitu aspek bimbang dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir akan hubungan interpersonal. Semakin tinggi skor skala *quarter life crisis* maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020. Begitu pula sebaliknya, apabila skor skala *quarter life crisis* rendah maka semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020.

b) Kepercayaan Diri

Percaya diri adalah keyakinan individu atas kemampuan atau keahlian yang dimiliki individu dalam dirinya sehingga dapat melakukan sesuatu dengan lebih baik. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang diteliti oleh Amri (2018) yang di dalamnya terdapat lima aspek yaitu keyakinan akan kemampuan diri,

optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional. Semakin tinggi skor skala kepercayaan diri maka semakin tinggi rasa percaya diri mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020. Begitu pula sebaliknya, apabila skor skala percaya diri rendah maka semakin rendah pula rasa percaya diri mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020.

c) Harga Diri

Harga diri merupakan cara individu menilai dirinya sendiri, baik itu secara positif maupun secara negatif, yang nantinya dapat tercipta rasa keberartian, mampu, dan berharga dalam dirinya. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang diteliti oleh Coopersmith (1967) yang di dalamnya terdapat empat aspek, yaitu keberartian, kekuatan, kemampuan, dan kebajikan. Semakin tinggi skor skala harga diri maka semakin tinggi rasa harga diri mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020. Begitu pula sebaliknya, apabila skor skala harga diri rendah maka semakin rendah pula rasa harga diri mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020.

C. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini yaitu sumber data primer. Sumber data primer adalah data yang diperoleh secara langsung pada saat penelitian, seperti wawancara dan observasi. Dalam penelitian ini sumber data diperoleh melalui penyebaran kuesioner menggunakan media online berupa *google form*.

D. Lokasi Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat dalam penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

2. Waktu Penelitian

Waktu dalam penelitian ini akan dilaksanakan pada 6 Juni 2024 hingga 20 Juni 2024.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah seluruh bagian yang nantinya dijadikan daerah generalisasi (Sugiyono, 2019: 130). Sedangkan elemen populasi adalah seluruh subjek yang diukur, yang merupakan bagian dari yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020. Adapun jumlah dari keseluruhan populasi mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan yaitu 240 mahasiswa.

Tabel 3.1: Jumlah Populasi

Jurusan	Kelas		Jumlah
Psikologi	Psikologi A	34	154
	Psikologi B	38	
	Psikologi C	42	
	Psikologi D	40	
Gizi	Gizi A	29	86
	Gizi B	28	
	Gizi C	29	

2. Sampel

Sampel adalah komponen dari karakteristik dan jumlah yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2019: 131). Dalam penelitian ini jumlah

populasi mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan UIN Walisongo angkatan 2020 adalah 240 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini akan diambil secara keseluruhan dari jumlah populasi yaitu sebanyak 240 mahasiswa. Dalam menentukan jumlah sampel penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 5%

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n= jumlah sampel yang diperlukan

N=jumlah populasi

e= tingkat kesalahan sampel

Berdasarkan dari rumus di atas dengan jumlah populasi 240 individu, maka perhitungan jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{240}{1 + 240 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{240}{1 + 240 (0,0025)}$$

$$n = \frac{240}{1,6}$$

$$n = 150$$

Berdasarkan dari perhitungan di atas, maka diperoleh sampel penelitian yang diperlukan adalah sejumlah 150 mahasiswa dengan eror 5%.

3. Teknik Sampling

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *probability sampling*. Teknik *probability sampling* adalah suatu teknik pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi diberikan peluang yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2019: 134). Teknik yang digunakan berupa cluster. Sugiyono (2019: 135) mendefinisikan *cluster random sampling* merupakan suatu cara yang dilakukan untuk mengambil sampel berdasarkan wilayah populasi yang telah ditetapkan. Langkah-langkah dalam *cluster random sampling* (Aditya dkk., 2022:61):

- 1) Menentukan cluster
- 2) Membagi populasi menjadi beberapa cluster
- 3) Memilih secara acak cluster sebanyak n cluster
- 4) Semua anggota dalam cluster yang terpilih merupakan sampel

Adapun kelompok yang terpilih menjadi sampel dengan menggunakan aplikasi spinner adalah sebagai berikut:

Jurusan	Kelas		Jumlah
Psikologi	Psikologi A	34	116
	Psikologi C	42	
	Psikologi D	40	
Gizi	Gizi A	29	86
	Gizi B	28	
	Gizi C	29	

F. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mana tiap-tiap variabel diuji pada sampel. Selain itu teknik pengumpulan data menggunakan media online melalui *google form*. Metode pengumpulan data dalam penelitian

yang digunakan dalam mengumpulkan data pada riset adalah menggunakan tiga skala, yakni skala *Quarter life crisis*, skala kepercayaan diri, dan skala harga diri. Pada pernyataan yang harus dikerjakan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 adalah skala *likert* yang digunakan untuk mengukur pendapat, perilaku, pemikiran, dan pemahaman seseorang mengenai suatu fakta. Kriteria penilaian dalam skala *quarter life crisis* yang terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Dalam penilaian pernyataan favorable dinyatakan dengan sangat sesuai (4), sesuai (3), tidak sesuai (2), sangat tidak sesuai (1). Sedangkan untuk pernyataan unfavorable yaitu sangat sesuai (1), sesuai (2), tidak sesuai (3), sangat tidak sesuai (4). Aitem dalam penelitian ini terdiri dari aitem *favorable* (yang bernilai positif) dan *unfavorable* (yang bernilai negatif).

Tabel 3.2: Bentuk Interpretasi Skala

Alternatif jawaban	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Alat ukur pengumpulan data menggunakan tiga skala, yakni:

1. Skala *Quarter life crisis*

Pengukuran pada *quarter life crisis* dilakukan dengan skala *quarter life crisis* yang telah peneliti kembangkan. Ketika mengukur *quarter life crisis*, nilai yang muncul menunjukkan tingkat *quarter life crisis* yang mahasiswa alami, apabila nilai yang diperoleh semakin tinggi, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* mahasiswa. Alat ukur yang digunakan dalam menguji variabel *quarter life crisis* disusun berdasarkan aspek *quarter life*

crisis yang diutarakan oleh Robbins & Wilner (2001), diantaranya yaitu bimbang dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir akan hubungan interpersonal. Berdasarkan beberapa aspek tersebut kemudian diidentifikasi indikator untuk tiap-tiap aspek, sehingga diperoleh blueprint alat ukur yang tercantum dalam tabel 3.3

Tabel 3.3 Blueprint Skala *Quarter life crisis*

Aspek	Indikator	aitem		Jumlah
		F	UF	
Bimbang dalam mengambil keputusan	Sulit menentukan pilihan	1, 29	8, 36	4
	Memikirkan berulang-ulang keputusan yang akan diambil	15, 43	22, 50	4
Putus asa	Tidak puas terhadap hasil yang diperoleh	2, 30	9, 37	4
	Merasa apa yang telah dilakukan sia-sia	16, 44	23, 51	4
Penilaian diri negatif	Menilai diri tidak mampu untuk melakukan sesuatu	3, 31	10, 38	4
	Berlebihan dalam mengkritik diri	17, 45	24, 52	4
Terjebak situasi sulit	Sulit untuk menentukan tujuan	4, 32	11, 39	4
	Tidak tahu harus memulai dari mana	18, 46	25, 53	4
Cemas	Cemas apabila gagal di masa depan	5, 33	12, 40	4

	Khawatir yang berlebih	19, 47	26, 54	4
Tertekan	Merasa memiliki beban berat yang ditanggung	6, 34	, 13, 41	4
	Merasa terdapat tekanan dari berbagai pihak	20, 48	27, 55	4
Khawatir akan relasi interpersonal	Merasa khawatir tidak memiliki pasangan hidup	7, 35	14, 42	4
	Tidak mampu menyeimbangkan hubungan sosial antara teman, pasangan, dan keluarga	21, 49	28, 56	4
Total		28	28	56

2. Skala Kepercayaan Diri

Pengukuran pada kepercayaan diri dilakukan menggunakan skala kepercayaan diri yang telah peneliti kembangkan. Ketika mengukur kepercayaan diri, nilai yang muncul menunjukkan tingkat kepercayaan diri mahasiswa. apabila nilai yang diperoleh semakin tinggi, maka semakin baik kepercayaan diri mahasiswa. Alat ukur yang digunakan dalam menguji variabel kepercayaan diri disusun berdasarkan aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Amri (2018), diantaranya yaitu percaya pada kemampuan diri, optimis, obyektif, tanggung jawab dan rasional. Berdasarkan beberapa aspek tersebut kemudian diidentifikasi indikator untuk tiap-tiap aspek, sehingga diperoleh blueprint alat ukur yang tercantum dalam tabel 3.3

Tabel 3 4: Blueprint Skala Kepercayaan Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Percaya kemampuan sendiri	Memiliki keyakinan penuh bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu	1, 21	6, 26	4
	Percaya diri terhadap apa yang akan dilakukan	11, 31	16, 36	4
Optimis	Paham akan kemampuan diri	2, 22	7, 27	4
	Fokus terhadap apa yang sedang dijalani	12, 32	17, 37	4
Obyektif	Memiliki pandangan kebenaran akan suatu permasalahan	3, 23	8, 28	4
	Tidak mudah dipengaruhi orang lain dalam penyelesaian suatu masalah	13, 33	18, 38	4
Bertanggung jawab	Berani mengambil resiko	4, 24	9, 29	4
	Berani mengambil tindakan	14, 34	19, 39	4
Rasional	Berpikir sesuai fakta dan masuk akal	5, 25	10, 30	4
	Dapat menganalisa suatu permasalahan	15, 35	20, 40	4
Total		20	20	40

3. Skala Harga Diri

Pengukuran pada harga diri dilakukan menggunakan skala harga diri yang telah peneliti kembangkan. Ketika mengukur harga diri, nilai yang muncul menunjukkan tingkat harga diri mahasiswa. Apabila nilai yang diperoleh semakin tinggi, maka semakin baik harga diri mahasiswa. alat ukur yang digunakan dalam menguji variabel harga diri disusun berdasarkan aspek harga diri yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967), diantaranya yaitu keberartian, kekuatan, kemampuan, dan kebajikan. Berdasarkan beberapa aspek tersebut kemudian diidentifikasi indikator untuk tiap-tiap aspek, sehingga diperoleh blueprint alat ukur yang tercantum dalam tabel 3.4

Tabel 3.5: Blueprint Skala Harga Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Keberartian	Menerima perhatian dari orang lain	1, 17	5, 21	4
	Memiliki penerimaan diri yang baik	9, 25	13, 29	4
Kekuatan	Memperoleh penghargaan dari orang lain	2, 18	6, 22	4
	Dapat mengontrol tingkah laku sendiri	10, 26	14, 30	4
Kemampuan	Dapat menentukan keputusan sendiri	3, 19	7, 23	4
	Dapat menyelesaikan tugas yang ada	11, 27	15, 31	4

Kebajikan	Mematuhi norma yang ada	4, 20	8, 24	4
	Taat terhadap peraturan yang ada dalam masyarakat	12, 28	16, 32	4
Total		16	16	32

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Penelitian ini akan menggunakan analisis hasil uji coba instrumen dengan menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas:

1. Validitas

Validitas adalah kecermatan dan ketepatan instrumen ketika menjalankan fungsi ukurnya, yaitu menunjukkan seberapa jauh suatu skala mampu mengungkapkan dengan teliti dan akurat tentang atribut yang ia ciptakan guna mengukurnya (Azwar, 2020: 10). Uji validitas pada penelitian ini menggunakan validitas isi. Menurut Azwar (2022: 176) validitas isi yaitu validasi yang digunakan untuk menunjukkan seberapa jauh butir skala psikologi mampu mengukur variabel yang akan diukur. Validitas isi juga bisa diartikan dengan validasi yang digunakan dalam uji kelayakan atau relevansi isi tes terhadap yang berkompeten atau *expert judgment*. Pada penelitian ini *expert judgment* dilakukan oleh dua dosen pembimbing guna melihat apakah suatu aitem butir kuat atau tidak.

2. Daya Beda Aitem

Daya beda aitem merupakan seberapa jauh aitem dapat membedakan kelompok atau individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Daya beda aitem dapat didefinisikan sebagai penunjuk keseimbangan fungsi skala dengan fungsi aitem secara keseluruhan atau yang dikenal dengan konsistensi aitem-total (Azwar, 2020: 80). Semakin

baik suatu instrumen penelitian, akan apabila daya beda aitemnya juga semakin tinggi. Daya beda aitem diuji menggunakan corrected item-total correlation, apabila nilai pengujian ≥ 0.3 maka aitem mampu digunakan.

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi ukur atau keterpercayaan hasil ukur, yang di dalamnya terdapat makna tinggi atau tidaknya kecermatan pengukuran (Azwar, 2020: 111). Untuk menguji reliabilitas alat ukur, penelitian ini menggunakan metode rumus alpha cronbach dengan bantuan aplikasi SPSS. Koefisien reliabilitas yang dibutuhkan suatu aitem ialah > 0.6 , apabila nilai aitem < 0.6 maka instrumen tidak reliabel.

H. Teknis Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh tiap-tiap variabel independen terhadap variabel dependen. Sugiyono (2019: 226) analisis data merupakan aktivitas yang dilaksanakan setelah terkumpulnya seluruh data responden. Data yang diperoleh dari hasil pengujian terhadap sampel harus dianalisis guna mengetahui dapat diterima atau tidaknya suatu hipotesis. Penelitian ini menggunakan dua analisis, yaitu uji asumsi dan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu tata cara yang diperlukan guna mengetahui apakah suatu data bersumber dari populasi yang terdistribusi secara normal atau terdapat dalam sebaran normal (Nuryadi dkk., 2017: 79). Distribusi normal yaitu suatu distribusi yang terdapat karakteristik seperti bentuk lonceng di dalamnya apabila dibentuk menjadi suatu histogram, dan distribusi normal adalah salah satu distribusi paling penting yang akan kita hadapi. Biasanya uji normalitas digunakan dalam mengukur data berskala ordinal, interval, dan rasio. Penelitian ini menggunakan uji normalitas yang menggunakan uji

Kolmogorov-Smirnov, uji normalitas bisa dikatakan normal jika hasil menunjukkan signifikansi lebih dari 0,05.

b) Uji Linieritas

Rosalina dkk. (2023: 68) linearitas merupakan hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas sifatnya linear (garis lurus) pada jangkauan variabel independen tertentu. Linearitas juga dapat diuji dengan scatter plot (diagram pencar) dengan memberikan tambahan garis regresi. Sedangkan Winarsunu (2017: 164) menjelaskan bahwa uji linearitas merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui status linear tidaknya suatu distribusi dalam penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan deviation form linearity dengan taraf signifikan $<0,05$.

c) Uji Multikolinearitas

Uji mikrolinearitas bertujuan untuk melakukan pengujian apakah ada atau tidak hubungan antar variabel. Apabila tidak, model regresi dianggap baik. Untuk itu diperlukan pengujian untuk mendeteksi masalah multikolinearitas apabila nilai Variance Inflation Factor (VIF) $< 0,10$ maka tidak akan terjadi mikrolinearitas, namun apabila nilai tolerance $> 0,10$ maka terjadi mikrolinearitas (Ghozali, 2017: 71).

2. Uji Hipotesis

Sugiyono (2019: 242) hipotesis didefinisikan sebagai jawaban sementara dari rumusan masalah pada penelitian. Pada penelitian ini metode yang digunakan dalam melakukan uji hipotesis adalah analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda digunakan agar mengetahui terdapat atau tidaknya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Penelitian ini taraf signifikansi yang digunakan adalah $<0,05$. Apabila hasil presentase semakin tinggi, maka pengaruh antar variabel semakin kuat. Uji hipotesis secara parsial dilakukan guna mengetahui tingkat signifikansi pengaruh kepercayaan diri (X1) terhadap *quarter life crisis*(Y) dan tingkat

signifikansi pengaruh harga diri (X2) terhadap *quarter life crisis*(Y). Selanjutnya uji hipotesis secara simultan dilakukan untuk melakukan uji keberartian pengaruh kepercayaan diri (X1) dan harga diri (X2) terhadap *quarter life crisis* (Y). Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, yaitu pengaruh kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis*.

I. Hasil Uji Coba Skala

1. Validitas Alat Ukur

a. *Quarter life crisis*

Jumlah skala *quarter life crisis* yang digunakan dalam uji coba adalah 56 butir. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 sebanyak 35 mahasiswa.. Berdasarkan *corrected item total correlation* menunjukkan bahwa terdapat 10 aitem yang gugur, diantara nomor 4, 11, 14, 15, 22, 26, 27, 32, 39, dan 52. Hal tersebut terjadi karena nilai $r \leq 0,3$. Berikut merupakan tabel *blue print quarter life crisis* setelah dilakukan uji coba skala.

Tabel 3 6 Blueprint Skala *Quarter life crisis*

Aspek	Indikator	aitem		Jumlah
		F	UF	
Bimbang dalam mengambil keputusan	Sulit menentukan pilihan	1, 29	8, 36	6
	Memikirkan berulang-ulang keputusan yang akan diambil	43	50	
Putus asa	Tidak puas terhadap hasil yang diperoleh	2, 30	9, 37	8

	Merasa apa yang telah dilakukan sia-sia	16, 44	23, 51	
Penilaian diri negatif	Menilai diri tidak mampu untuk melakukan sesuatu	3, 31	10, 38	7
	Berlebihan dalam mengkritik diri	17, 45	24	
Terjebak situasi sulit	Sulit untuk menentukan tujuan			4
	Tidak tahu harus memulai dari mana	18, 46	25, 53	
Cemas	Cemas apabila gagal di masa depan	5, 33	12, 40	7
	Khawatir yang berlebih	19, 47	54	
Tertekan	Merasa memiliki beban berat yang ditanggung	6, 34	13, 41	7
	Merasa terdapat tekanan dari berbagai pihak	20, 48	55	
Khawatir akan relasi interpersonal	Merasa khawatir tidak memiliki pasangan hidup	7, 35	42	7
	Tidak mampu menyeimbangkan hubungan sosial antara teman, pasangan, dan keluarga	21, 49	28, 56	
Total		25	21	46

b. Kepercayaan Diri

Jumlah skala kepercayaan diri yang digunakan dalam uji coba adalah 40 butir. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020

sebanyak 35 mahasiswa. Berdasarkan *corrected item total correlation* menunjukkan bahwa terdapat 6 aitem yang gugur, diantara nomor 12, 13, 15, 18, 30, dan 33. Hal tersebut terjadi karena nilai $r \leq 0,3$. Berikut merupakan tabel *blue print* kepercayaan diri setelah dilakukan uji coba skala.

Tabel 3 7 Blueprint Skala Kepercayaan Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Percaya kemampuan sendiri	Memiliki keyakinan penuh bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu	1, 21	6, 26	4
	Percaya diri terhadap apa yang akan dilakukan	11, 31	16, 36	
Optimis	Paham akan kemampuan diri	2, 22	7, 27	7
	Fokus terhadap apa yang sedang dijalani	32	17, 37	
Obyektif	Memiliki pandangan kebenaran akan suatu permasalahan	3, 23	8, 28	5
	Tidak mudah dipengaruhi orang lain dalam penyelesaian suatu masalah		38	
Bertanggung jawab	Berani mengambil resiko	4, 24	9, 29	8
	Berani mengambil tindakan	14, 34	19, 39	

Rasional	Berpikir sesuai fakta dan masuk akal	5, 25	10	6
	Dapat menganalisa suatu permasalahan	35	20, 40	
Total		16	18	34

c. Harga Diri

Jumlah skala harga diri yang digunakan dalam uji coba adalah 40 butir. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 sebanyak 35 mahasiswa. Berdasarkan *corrected item total correlation* menunjukkan bahwa terdapat 6 aitem yang gugur, diantara nomor 3, 15, 21, 23, 26, dan 32. Hal tersebut terjadi karena nilai $r \leq 0,3$. Berikut merupakan tabel *blue print* harga diri setelah dilakukan uji coba skala.

Tabel 3 8 Blueprint Skala Harga Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Keberartian	Menerima perhaitan dari orang lain	1, 17	5	7
	Memiliki penerimaan diri yang baik	9, 25	13, 29	
Kekuatan	Memperoleh penghargaan dari orang lain	2, 18	6, 22	7
	Dapat mengontrol tingkah laku sendiri	10	14, 30	
Kemampuan	Dapat menentukan keputusan sendiri	19	7	5

	Dapat menyelesaikan tugas yang ada	11, 27	31	
Kebajikan	Mematuhi norma yang ada	4, 20	8, 24	7
	Taat terhadap peraturan yang ada dalam masyarakat	12, 28	16	
Total		14	12	26

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. *Quarter life crisis*

Pengujian pada skala *quarter life crisis* menghasilkan koefisien sebesar 0,957. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila memiliki nilai koefisien $>0,6$. Skala *quarter life crisis* memiliki nilai koefisien sebesar 0,957, maka skala *quarter life crisis* memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3 9 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala *Quarter life crisis*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.957	46

b. Kepercayaan Diri

Hasil uji coba pada skala kepercayaan diri dilakukan dengan metode yang sama dan memperoleh hasil koefisien sebesar 0,931. Maka skala kepercayaan diri dapat dikatakan reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3 10 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.931	34

c. Harga Diri**Tabel 3 11 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Harga Diri**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.917	26

Hasil uji coba pada skala harga diri dilakukan dengan metode yang sama dan memperoleh hasil koefisien sebesar 0,917. Maka skala harga diri dapat dikatakan reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

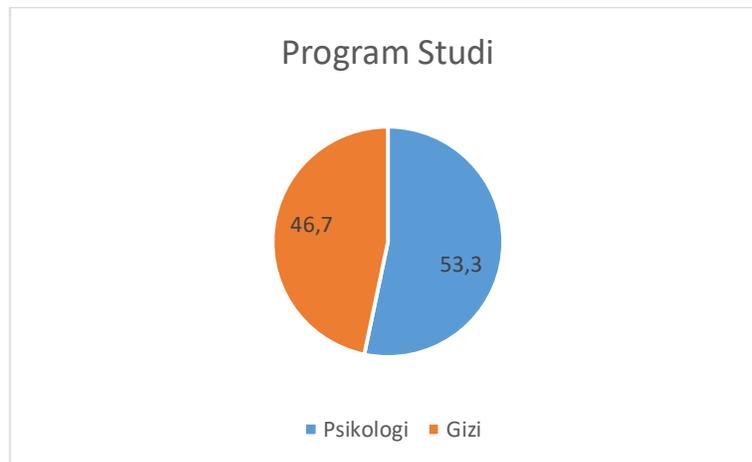
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Berdasarkan skala yang telah disebarkan diperoleh hasil data subjek seperti dibawah ini:

a. Berdasarkan Program Studi

Kategori subjek berdasarkan program studi peneliti rangkum dalam grafik 4.1

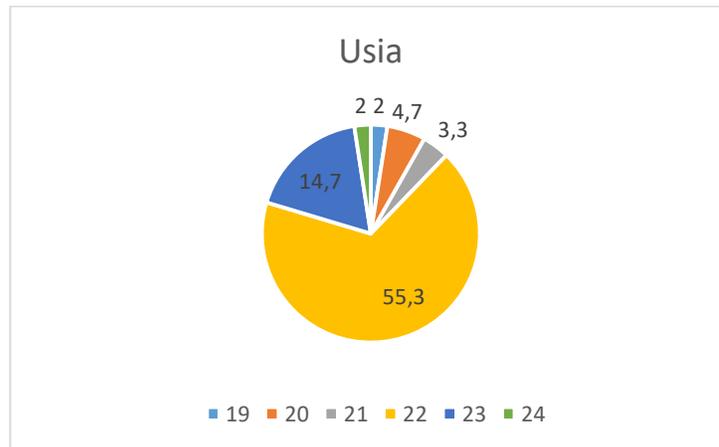


Gambar 4 1 Kategori Program Studi

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa sebaran subjek penelitian berdasarkan fakultas mendapatkan hasil 53,3% atau sejumlah 80 orang berasal dari Program Studi Psikologi dan 46,7% atau sejumlah 70 orang berasal dari Program Studi Gizi.

b. Berdasarkan Usia

Kategori subjek berdasarkan usia peneliti rangkum dalam grafik pada gambar 4.2.

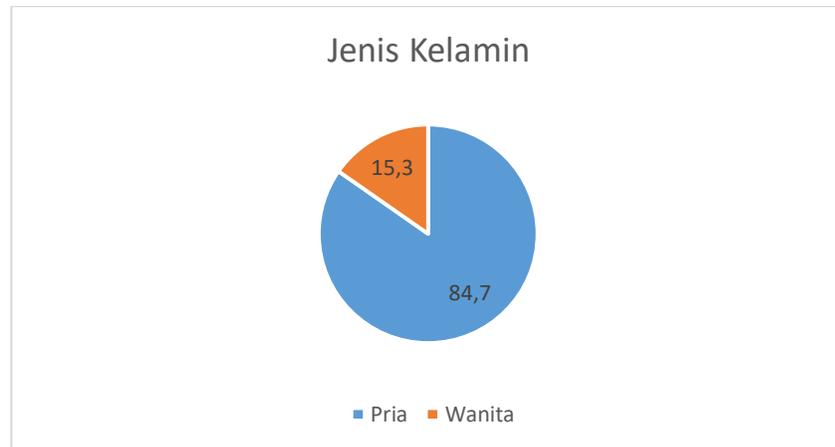


Gambar 4 2 Kategori Usia

Berdasarkan grafik tersebut, dapat diketahui bahwa presentase jumlah subjek berusia 19 tahun sebesar 2% atau sejumlah 3 orang, subjek berusia 20 tahun sebesar 4,7% atau sejumlah 7 orang, subjek berusia 21 tahun sebesar 3,3% atau sejumlah 5 orang, subjek berusia 22 tahun sebesar 55,3% atau sejumlah 83 orang, subjek berusia 23 tahun sebesar 14,7% atau sejumlah 22 orang, dan subjek berusia 24 tahun sebesar 3,3% atau sejumlah 3 orang.

c. Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategorisasi subjek berdasarkan jenis kelamin peneliti rangkum dalam grafik pada gambar 4.3.



Gambar 4 3 Kategori Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui sebaran subjek penelitian sebesar 84,7% atau 127 subjek berjenis kelamin wanita dan 15,3% atau 23 subjek berjenis kelamin pria.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran data dari variabel *quarter life crisis*, kepercayaan diri, dan harga diri yang dilihat dari *standart deviation*, *mean*, nilai *minimum*, dan nilai *maximum* yang bisa dilihat berdasarkan tabel di bawah ini

Tabel 4 1 Uji Deskriptif**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KD	150	85	143	102.91	8.330
HD	150	69	108	91.64	7.640
QLC	150	46	203	133.33	33.400
Valid N (listwise)	150				

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa variabel *quarter life crisis* memiliki nilai terendah 46, nilai tertinggi 203 dengan rata-rata sebesar 133.33 dan *standard deviation* sebesar 33.400. Selanjutnya, variabel kepercayaan diri memiliki nilai terendah 85, nilai tertinggi 143 dengan rata-rata 102.91 dan *standard deviation* sebesar 8.330. Selain itu, variabel harga diri memiliki nilai terendah 69, nilai tertinggi 108 dengan rata rata 91.64 dan standard deviation sebesar 7.640.

Rumus kategorisasi data penelitian :

Rendah: $X < M - 1SD$

Sedang: $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi: $M + 1SD \leq X$

Dari perhitungan rumus tersebut dapat diketahui kategorisasi data penelitian seperti berikut:

a. *Quarter life crisis*

Tabel 4 2 Kategori Skor Variabel *Quarter Life Crisis*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < M - 1SD$	$X < 99,93$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$99,93 \leq X < 166,73$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$166,73 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor dari skala *quarter life crisis* pada mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang tergolong rendah apabila kurang dari 99,93, tergolong sedang apabila memiliki skor antara 99,93-166,73 dan tergolong tinggi apabila memiliki skor lebih besar dari 166,73.

Tabel 4 3 Distribusi Variabel *Quarter Life Crisis*

		KATEGORI			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	24	16.0	16.0	16.0
	Sedang	97	64.7	64.7	80.7
	Tinggi	29	19.3	19.3	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui skala *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 memiliki 3 kategorisasi. Mahasiswa dengan skor rendah apabila mendapatkan skor kurang dari 99,93 terdapat sebanyak 24 mahasiswa atau 16% dari total responden. Mahasiswa dengan kategori sedang mendapatkan skor antara 99,93-166,73 sebanyak 97 mahasiswa atau 64,7% dari total responden. Sedangkan mahasiswa dengan skor tinggi yang mendapatkan skor lebih dari 166,73 sebanyak 29 mahasiswa atau 19,3% dari total responden. Tingkat *quarter life crisis* mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang tergolong sedang sebesar 64,7% yang terlihat dari tabel frekuensi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarter life crisis* mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 memiliki tingkat yang sedang. Semakin rendah

tingkat *quarter life crisis* mahasiswa, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri dan harga diri mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, apabila tingkat *quarter life crisis* mahasiswa tinggi, maka tingkat kepercayaan diri dan harga diri semakin rendah.

b. Kepercayaan Diri

Tabel 4 4 Kategori Skor Variabel Kepercayaan Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < M - 1SD$	$X < 94,58$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$94,58 \leq X < 111,24$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$111,24 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor dari skala kepercayaan diri pada mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang tergolong rendah apabila kurang dari 94,58, tergolong sedang apabila memiliki skor antara 94,58-111,24 dan tergolong tinggi apabila memiliki skor lebih besar dari 111,24.

Tabel 4 5 Distribusi Variabel Kepercayaan Diri

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	19	12.7	12.7	12.7
	sedang	115	76.7	76.7	89.3
	tinggi	16	10.7	10.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui skala kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 memiliki 3 kategorisasi. Mahasiswa dengan skor rendah apabila mendapatkan skor kurang dari 94,58 terdapat sebanyak 19 mahasiswa atau 12,7% dari total responden. Mahasiswa dengan kategori sedang mendapatkan skor antara 94,58-111,24 sebanyak 115 mahasiswa atau 76,7% dari total responden. Sedangkan mahasiswa dengan skor tinggi yang mendapatkan skor lebih dari 111,24 sebanyak 16 mahasiswa atau 10,7% dari total responden. Tingkat kepercayaan diri mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang tergolong sedang sebesar 76,7% yang terlihat dari tabel frekuensi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 memiliki tingkat yang sedang. Seharusnya mahasiswa meningkatkan lagi rasa percaya dirinya agar terhindar dari *quarter life crisis*. Apabila tingkat kepercayaan diri mahasiswa tinggi, maka tingkat *quarter life crisis* mahasiswa akan rendah. Semakin tinggi tingkat percaya diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa. Begitupun sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki harga diri yang rendah maka akan semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa.

c. Harga Diri

Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Harga Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < M - 1SD$	$X < 84$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$84 \leq X < 99,28$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$99,28 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor dari skala harga diri pada mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang tergolong rendah apabila kurang dari 84, tergolong sedang apabila memiliki skor antara 84-99,28 dan tergolong tinggi apabila memiliki skor lebih besar dari 99,28.

Tabel 4.7 Distribusi Variabel Harga Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	25	16.7	16.7	16.7
	sedang	104	69.3	69.3	86.0
	tinggi	21	14.0	14.0	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui skala harga diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 memiliki 3 kategorisasi. Mahasiswa dengan skor rendah apabila mendapatkan skor kurang dari 84 terdapat sebanyak 25 mahasiswa atau 16,7% dari total responden. Mahasiswa dengan kategori sedang mendapatkan skor antara 84-99,28 sebanyak 104 mahasiswa atau 69,3% dari total responden. Sedangkan mahasiswa dengan skor tinggi yang mendapatkan skor lebih dari 99,28 sebanyak 21 mahasiswa atau 14% dari total

responden. Tingkat harga diri mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang tergolong sedang sebesar 69,3% yang terlihat dari tabel frekuensi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat harga diri mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 memiliki tingkat yang sedang. Seharusnya mahasiswa meningkatkan lagi tingkat harga dirinya agar terhindar dari *quarter life crisis*. Apabila tingkat harga diri mahasiswa tinggi, maka tingkat *quarter life crisis* mahasiswa akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki harga diri yang rendah maka tingkat *quarter life crisis* akan semakin tinggi.

3. Hasil Analisis Data

a. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

**Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		150
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.79898937
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.032
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dapat terlihat dari nilai signifikansi. Nilai signifikansi diperoleh sebesar 0,200 artinya nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data di atas berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Kepercayaan Diri terhadap *Quarter Life Crisis*

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
QLC *	Between Groups	(Combined)	17088.477	81	210.969	1.767	.008
Kepercayaan Diri		Linearity	1092.034	1	1092.034	9.147	.004
		Deviation from Linearity	15996.443	80	199.956	1.675	.015
Within Groups			8118.217	68	119.386		
Total			25206.693	149			

Berdasarkan tabel di atas pada kolom *linearity* signifikansi menunjukkan hasil 0,004 yang artinya $< 0,05$ dengan *deviation from linearity* sebesar 0,015 yang artinya $< 0,05$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa variabel *quarter life crisis* dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang linear antara variabel kepercayaan diri dengan *quarter life crisis*. Widhiarso (2010: 5) menjelaskan bahwa jika nilai *linearity* signifikan dan nilai *deviation from linearity* tidak signifikan dapat dikatakan bahwa data tersebut linier. Hal tersebut berarti terdapat hubungan linier. Pada nilai p-

value (*linearity*) dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis*.

Tabel 4.10 Uji Linearitas Variabel Harga Diri terhadap *Quarter Life Crisis*

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
QLC *	Between	(Combine	17117.043	63	271.699	2.888	.000
Harga	Groups	d)					
Diri		Linearity	10809.417	1	10809.417	114.913	.000
		Deviation	6307.626	62	101.736	1.082	.365
		from					
		Linearity					
	Within	Groups	8089.650	86	94.066		
	Total		25206.693	149			

Berdasarkan tabel di atas pada kolom linearity signifikansi menunjukkan hasil $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan linier antara variabel harga diri dengan *quarter life crisis*. Sedangkan pada kolom deviation from linearity sebesar $0,365 > 0,05$ yang artinya terdapat hubungan linier antara variabel harga diri dengan *quarter life crisis*.

3) Uji Multikolinearitas

Tabel 4.11 Hasil Uji Multikoolinieritas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Beta	Tolerance
1 (Constant)	48.203	7.118		6.772	.000		
Kepercayaan Diri	-.024	.025	-.061	-.963	.337	.948	1.055
Harga Diri	.449	.045	.641	10.038	.000	.948	1.055

a. Dependent Variable: QLC

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa nilai tolerance 0,948 yang artinya $> 0,10$ dan nilai VIF 1,055, artinya < 10 , maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.

b. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda untuk proses uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan guna mengetahui suatu hipotesis diterima atau ditolak.

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	48.203	7.118		6.772	.000
Kepercayaan Diri	-.024	.025	-.061	-.963	.337
Harga Diri	.449	.045	.641	10.038	.000

a. Dependent Variable: QLC

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hipotesis pertama ditolak, dengan nilai sig. $0,337 > 0,05$. Memiliki arti bahwa tidak terdapat pengaruh secara parsial antara kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas didapatkan bahwa hipotesis kedua diterima. Hal ini ditunjukkan pada hasil p-value (sig.) harga diri yaitu $0,000 < 0,05$. Hal tersebut berarti terdapat pengaruh sangat signifikan antara harga diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang.

Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis Simultan**ANOVA^a**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10899.685	2	5449.842	55.995	.000^b
	Residual	14307.009	147	97.327		
	Total	25206.693	149			

a. Dependent Variable: QLC

b. Predictors: (Constant), Harga Diri, Kepercayaan Diri

Dalam tabel tersebut dapat diketahui hasil signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai F sebesar 55,995 yang memiliki arti bahwa hipotesis simultan diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis*. Yang memiliki arti terdapat pengaruh sangat signifikan kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Tabel 4.14 Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.658 ^a	.432	.425	9.865

a. Predictors: (Constant), Harga Diri, Kepercayaan Diri

Dalam nilai adjusted R square sebesar 0,425 atau 42,5% menunjukkan bahwa pengaruh kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis* sebesar 42,5%. Adapun 57,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan pada analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa persamaan regresi berganda pada penelitian ini adalah:

$$\begin{aligned}
 Y &= 48,203 + (-0,024) X1 + 0,449 X2 \\
 &= 48,203 - 0,024 X1 + 0,449 X2
 \end{aligned}$$

Keterangan:

X1: Kepercayaan Diri

X2: Harga Dri

Y: *Quarter life crisis*

Nilai konstanta pada hasil persamaan regresi di atas adalah 48,203 adalah nilai *quarter life crisis* tanpa adanya kepercayaan diri dan harga diri. Nilai koefisien kepercayaan diri (X1) sebesar -0,024 menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan pada variabel kepercayaan diri maka akan terjadi penurunan pada nilai variabel *quarter life crisis* sebesar 0,024. Sehingga hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis*, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka tingkat *quarter life crisis* semakin rendah.

Pada koefisien harga diri (X2) sebesar 0,449 menunjukkan bahwa terdapat kenaikan satu satuan pada variabel harga diri, maka akan terjadi peningkatan pada nilai variabel *quarter life crisis* sebesar 0,449. Sehingga hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan harga diri terhadap *quarter life crisis*, semakin tinggi tingkat harga diri maka tingkat *quarter life crisis* semakin rendah.

B. Pembahasan

Penelitian ini berjudul Pengaruh Kepercayaan Diri dan Harga Diri Terhadap *Quarter Life Crisis* di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Ada tiga fokus pembahasan dalam penelitian ini, yaitu kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa, harga diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa, dan pengaruh kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis*. Berdasarkan sampel penelitian terdapat 35 subjek, dimana 77,1% atau sebanyak 27 subjek berjenis kelamin wanita dan 22,9% atau sebanyak 8 subjek berjenis kelamin pria.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas

Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Hasil yang diperoleh dari pengolahan data di atas menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang mengalami tingkat *quarter life crisis* pada tingkat sedang, begitupun dengan tingkat kepercayaan diri dan harga diri yang berada pada tingkat sedang. Mahasiswa harus meningkatkan rasa percaya diri dan harga dirinya agar tidak terpengaruh dengan adanya masa *quarter life crisis*. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri dan harga diri yang dimiliki mahasiswa akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Namun apabila tingkat kepercayaan diri dan harga diri yang dimiliki rendah maka tingkat *quarter life crisis* akan semakin tinggi.

Hasil uji hipotesis pertama mendapatkan nilai signifikan variabel kepercayaan diri sebesar 0,337 ($p > 0,05$). Hal ini dapat menunjukkan bahwa hipotesis pertama atau hipotesis parsial ditolak, yang artinya tidak terdapat pengaruh secara parsial antara kepercayaan diri (X1) dengan *quarter life crisis* (Y) pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azani (2020) dengan penelitian yang berjudul Hubungan Kepercayaan Diri terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis*. Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) dengan judul penelitian Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Pekanbaru yang Tergabung dalam HMI yang menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat pengaruh antara kepercayaan diri dengan *quarter life crisis*. Selain itu, didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Suarya (2023) dengan penelitian yang berjudul Peran Kepercayaan Diri Terhadap Krisis Seperempat Abad (*Quarter Life Crisis*) Pada Mahasiswa Semester Akhir yang menunjukkan hasil bahwa terjadi korelasi negatif antara

kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap krisis seperempat abad pada mahasiswa semester akhir. Berdasarkan ketiga penelitian tersebut menyatakan bahwa kepercayaan diri tidak memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*, dimana semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa begitupun sebaliknya.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Meskipun terdapat harapan bahwa kepercayaan diri dapat mempengaruhi *quarter life crisis*, namun penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi *quarter life crisis* seperti yang dijelaskan oleh Robbins dan Wilner (dalam Nash dan Murray, 2010) seperti *hopes and dream* dan *religion and spirituality* daripada kepercayaan diri (*self confidence*). Lebih lanjut penelitian ini memberikan perspektif baru terhadap literatur yang sudah ada. Temuan ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang perlu mengevaluasi dirinya agar dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri yang dimiliki. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi mahasiswa untuk menciptakan strategi yang lebih tepat dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 yang pada hakikatnya adalah mahasiswa semester akhir. Semester akhir adalah masa dimana mahasiswa harus menentukan setelah lulus dari perguruan tinggi akan melanjutkan kehidupan setelahnya akan seperti apa. Dimana individu dewasa awal akan lebih mengeksplorasi dirinya untuk mencapai harapan dan mimpinya. Setelah lulus dari dari perguruan tinggi individu

dewasa awal akan mencoba semaksimal mungkin untuk meraih berbagai harapan dan juga mimpinya. Putri (2022: 28) juga menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu *hopes and dream* (harapan dan mimpi). Individu dewasa awal akan mempertanyakan bagaimana kehidupan di masa yang akan datang tentang penemuan bakat dan minat, kemungkinan untuk berhasil dan gagal, serta konsekuensi seperti apa yang akan diperoleh individu dewasa awal ketika mengalami kegagalan. Individu dewasa awal harus mengimplementasikan potensi yang dimilikinya dengan penemuan bakat dan minat dalam mencapai harapan dan mimpi yang individu inginkan. Hurlock (1980) menjelaskan terdapat 7 tugas perkembangan dewasa awal, seperti mendapatkan pekerjaan, memiliki pasangan hidup, membentuk keluarga serta belajar hidup dengan pasangan, merawat anak, mengurus rumah tangga, mendapatkan tanggung jawab sebagai warga negara, dan membaur dengan kelompok sosial. Meskipun kepercayaan diri dianggap positif, hal ini tidak menjadi faktor penentu utama dalam mempengaruhi *quarter life crisis*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *hopes and dream* adalah faktor yang lebih signifikan dalam mempengaruhi *quarter life crisis*.

Selanjutnya untuk pengujian hipotesis kedua (H2) mendapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima, artinya terdapat pengaruh sangat signifikan secara parsial harga diri (X2) terhadap *quarter life crisis* (Y). Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat harga diri mahasiswa semakin rendah tingkat *quarter life crisis* mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah harga diri mahasiswa, semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Husain dan Suminar (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap *quarter life crisis* pada *emerging*

adults. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat harga diri maka tingkat *quarter liife crisis* akan rendah. Selain itu penelitian ini juga tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh D. F. Jannah dkk.(2024:58) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara harga diri terhadap kesejahteraan subjektif dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Universitas Binawan sebesar 0,214 atau 21,4% dengan taraf signifikan 0.000 ($p < 0.05$). Berdasarkan ketiga penelitian tersebut menyatakan bahwa harga diri memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*, dimana semakin tinggi harga diri yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat *quaurter life crisis* yang dialami mahasiswa, begitupun sebaliknya.

Harga diri adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*. Menurut Husnaniyah (2017: 2) harga diri adalah penilaian individu mengenai diri sendiri secara positif maupun negatif. Individu dengan harga diri yang tinggi akan lebih yakin, memiliki kompetensi dan mampu mengatasi berbagai masalah kehidupan. Namun sebaliknya, individu dengan harga diri rendah akan lebih menunjukkan sikap kurang aktif, merasa tidak mampu mengekspresikan dirinya sebagai orang yang kurang berguna baik dalam akademik, interaksi sosial, keluarga dan keadaan fisiknya, serta individu merasa kurang percaya diri. Berdasarkan teori dan temuan peneliti, disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki harga diri yang tinggi maka tingkat *quarter life crisis* akan menurun. Tingkat *quarter life crisis* akan meningkat seiring dengan tingkat harga diri individu. Termasuk dalam melalui masa *quarter life crisis* seperti sekarang ini. Individu dengan harga diri yang baik akan lebih tenang dalam melewati masa *quarter life crisis*.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini dalam penelitian ini berdasarkan nilai *adjusted R square* yang menunjukkan nilai sebesar 0,425 atau 42,5% menunjukkan bahwa pengaruh kepercayaan diri dan harga diri

terhadap *quarter life crisis* sebesar 42,5%. Adapun 57,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa terdapat pengaruh kepercayaan diri (X1) dan harga diri (X2) terhadap *quarter life crisis* (Y) pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri dan harga diri maka *quarter life crisis* akan semakin rendah. Namun sebaliknya, apabila kepercayaan diri dan harga diri rendah maka *quarter life crisis* mahasiswa akan tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Azani (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis*. Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Huwaina dan Khoironi (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsep pemahaman kepercayaan diri dalam al-qur'an terhadap *quarter life crisis*. Selain itu, sesuai penelitian yang dilakukan oleh Husain dan Suminar (2022: 9) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* individu pada *emerging adult* akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* mereka. Tingkat *self-esteem* dapat berperan sebagai moderator atau menjadi pelindung ketika tingkat *self-esteem* rendah, melindungi individu dari tingkat *quarter life crisis* yang lebih buruk.

Analisis di atas dapat disimpulkan dalam persamaan garis regresi berganda pada penelitian ini yaitu $Y = 48,203 + (-0,024) X1 + 0,44X2$, atau $Quarter\ life\ crisis = 48,203 - 0,024 \text{ kepercayaan diri} + 0,449 \text{ harga diri}$. Artinya, nilai koefisien X1 (-0,024) berarti terdapat kepercayaan diri yang baik untuk mengurangi tingkat *quarter life crisis* sebesar 0,024. Pengaruh kepercayaan diri dan harga diri secara bersamaan terhadap *Quarter life crisis* sebesar 42,5% sedangkan 57,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian, seperti *coping*, religiusitas, resiliensi, dan kepribadian.

Berdasarkan dari segi kepercayaan diri pada individu dewasa awal yang sedang mencari tahu seperti apa di masa depan, ingin melakukan berbagai hal, dan pencarian jati diri dapat ditingkatkan melalui pemahaman diri dan cinta pada diri. Dalam Al-Qur'an dijelaskan pada surah Fushihat ayat 30 yang menunjukkan bahwa orang-orang yang beriman kepada Allah swt akan memperoleh rasa kepercayaan diri dalam diri individu, seperti berupa rasa aman, tentram, nyaman, dan tidak khawatir terhadap kehidupan di masa depan (Huwaina dan Khoironi, 2021: 84). Dalam tafsir yang dijelaskan oleh Hamka dijelaskan bahwa istiqomah akan menciptakan kepribadian individu yang akan membuat dirinya menjadi insan sejati di hadapan Allah. Individu tetap harus istiqomah agar mencapai tujuannya di dunia dan senantiasa berdoa (Amrullah, 2001: 6457).

Selain itu, dari segi harga diri dijelaskan dalam qur'an surah Al-Isra ayat 70 mengenai bagaimana cara individu dalam mendapatkan harga diri yang tinggi atau mendapatkan derajatnya. Dalam Amrullah (2001a: 4093) dijelaskan bahwa sesungguhnya kelebihan individu dapat terlihat dari kemajuan hidup manusia. Hal tersebut diperingatkan kepada manusia bahwa hidup yang sudah diberi kemuliaan tidak akan terhenti hingga di dunia saja. Islam memberikan pelajaran kepada umat manusia supaya dapat mendapatkan derajat yang tinggi dihadapan Allah. Kualitas individu yang beriman dapat terlihat dari ketaqwaannya. Dalam artian, individu dengan iman dan taqwa yang tinggi pasti akan menunjukkan harga diri yang tinggi pula.

Pembaharuan dalam penelitian ini yaitu adanya pengkajian terhadap tiga variabel, seperti kepercayaan diri, harga diri, dan *quarter life crisis* secara spesifik dan bersama-sama. Pada penelitian terdahulu hanya mengkaji dua variabel saja secara bersama-sama yaitu kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* atau harga diri terhadap *quarter life crisis*. Namun peneliti juga menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dan

keterbatasan dalam penelitian ini, seperti faktor yang diajukan dalam penelitian ini hanya kepercayaan diri dan harga diri. Sedangkan faktor lain masih banyak yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*, seperti *coping*, religiusitas, resiliensi, dan kepribadian. Selain itu, jangkauan penelitian yang kurang luas, hanya menggunakan sampel dari satu fakultas yaitu Fakultas Psikologi dan Kesehatan, sedangkan di UIN Walisongo masih terdapat banyak fakultas untuk diteliti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat pengaruh signifikan kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020. Rendahnya tingkat kepercayaan diri dikaitkan dengan faktor lain seperti *hopes and dream* dan *religion and spirituality*. Dalam penelitian ini mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang tetap mengalami *quarter life crisis* meski dalam taraf yang sedang karena berkaitan erat dengan masa transisi, dukungan sosial, kondisi karir, dan pola asuh yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*.
2. Terdapat pengaruh sangat signifikan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020. Semakin tingkat harga diri yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis*, sebaliknya semakin rendah tingkat harga diri maka akan semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*.
3. Terdapat pengaruh sangat signifikan kepercayaan diri dan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang angkatan 2020.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran diantaranya seperti berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan kepercayaan diri dan harga diri mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dalam kategori sedang. Untuk itu diharapkan mahasiswa dapat

meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri yang ada dalam diri agar dapat menghadapi *quarter life crisis* dengan baik.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan hasil dari penelitian ini orang tua lebih paham dan peduli terhadap masa depan individu dewasa awal ini. Orang tua lebih mendukung apa yang menjadi cita-cita individu dewasa awal agar tidak mengalami *quarter life crisis*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini diharapkan penelitian selanjutnya mampu menggali lebih dalam dan membahas mengenai *quarter life crisis*. Peneliti selanjutnya juga dapat mengubah variabel dengan *coping*, *self-control*, religiusitas, dan resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, A., Kanthi, Y. A., & Aminah, S. (2022). *Metodologi penelitian ilmiah dalam disiplin ilmu sistem informasi*. penerbit ANDI.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>
- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2017 fakultas kedokteran universitas baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i1.3936>
- Alamanda, Y. (2018). Pengaruh harga diri dan gaya hidup terhadap perilaku konsumtif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 273–279. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4570>
- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika Siswa sma negeri 6 kota bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156–168. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jpmr.v3i2.7520>
- Amrullah, A. A. (2001a). *Tafsir Al-Azhar Jilid 6*. Pustaka Nasional Pte Ltd.
- Amrullah, A. A. (2001b). *Tafsir Al-Azhar Jilid 8* (Jilid 8). Pustaka Nasional Pte Ltd.
- Anggit, F., & Ni, A. (2017). Tingkat stres dan harga diri narapidana wanita di lembaga pemasyarakatan kelas II A kota bogor. *Jurnal Riset Kesehatan*, 9(2), 26–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v9i2.288>
- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15–23. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.26176>

- Anggraini, J. D., Wahyuningsih, & Aqila, S. A. (2022). The existence of the quarter life crisis phenomenon and its effect on student self confidence. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 38–44. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v3i1.935>
- Anjani, S. A. (2023). *Pengaruh religiusitas terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di desa tumpatan nibung kecamatan batang kuis* [Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/21477>
- Anjayani, S. P. N. (2021). Faktor-faktor quarter life crisis (studi kuantitatif deskriptif pada mahasiswa tingkat akhir universitas islam negeri walisono semarang) [UIN Walisono]. In *Walisono Institutional Repository* (Vol. 3, Issue 1). <https://eprints.walisono.ac.id/id/eprint/15076>
- Ardari, C. S. S. (2016). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada remaja awal* [Universitas Sanatta Dharma Yogyakarta]. <https://core.ac.uk/download/pdf/80761401.pdf>
- 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>
- Azani, N. (2020). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap quarter life crisis pada mahasiswa semester akhir*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2022). *Metode penelitian psikologi (II)*. Pustaka Belajar.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>

- Bukhori, B. (2017). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Chairilisyah, D. (2012). Pembentukan kepribadian positif anak sejak usia dini. *Educhild*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33578/jpsbe.v1i1.1619>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self esteem*. W. H. Freeman.
- Dewijayanti, R. A., & Wahyudi, H. (2018). Hubungan antara self esteem dengan psychological well-being pada pasien thalassemia beta mayor usia dewasa awal di RS. X Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2), 1030–1037.
- Ghufron, N., & Risnawitaq, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hapasari, A., & Primastuti, E. (2014). Kepercayaan diri mahasiswi papua ditinjau dari dukungan teman sebaya. *Psikodimensia*, 13(1), 60–72. <https://doi.org/10.24167/PSIKO.V13I1.278>
- Haris, H. M. (2023). Strategi coping stress pada mahasiswa akhir dalam menghadapi quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 8(2), 87–94.
- Hastuti, D. (2016). Strategi pengembangan harga diri anak usia dini. *JPSD: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 2(2), 38–50. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26555/jpsd.v3i1.a5486>
- Henderson, M. (2019). The quarter-life crisis? precarious labour market status and mental health among 25-year-olds in england. *Longitudinal and Life Course Studies*, 10(2), 259–276. <https://doi.org/10.1332/175795919X15514456677295>
- Hendriana, H., Rohaeti, E. E., & Sumarmo, U. (2017). *Hard skill & soft skill matematik siswa*. PT Refika Bandung.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter life crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.

<https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>

Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang angkatan 2015. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 75–84. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.

Husain, K. I. S., & Suminar, D. R. (2022). Pengaruh self-esteem terhadap quarter-life crisis pada emerging adult dengan self-compassion sebagai moderator. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X, 1–11. <http://www.lib.unair.ac.id/>

Husnaniyah, D., Lukman, M., & Susanti, R. D. (2017). Faktor faktor yang berpengaruh terhadap harga diri (self esteem) penderita tuberkulosis di wilayah eks kawedanan Indramayu. *The Indonesian Journal of Health Science*, 9(1), 1–12.

Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Pengaruh pemahaman konsep percaya diri dalam al-qur'an terhadap masalah quarter-Life crisis pada mahasiswa. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80–92. <https://doi.org/10.32699/paramurobi.v4i2.1995>

Ifdil, I., & Denich, A. U. (2017). Konsep kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29210/12016272>

Indriani, M., Rosra, M., & Andriyanto, R. E. (2019). Hubungan antara harga diri dengan interaksi sosial siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 1–16. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/>

Ismansyah, A. (2020). *Hubungan antara harga diri dengan kepercayaan diri mahasiswa fakultas psikologi UIN ar-raniry dalam penggunaan gadget xiaomi*

- [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/15570>
- Jannah, D. F., Fahlevi, R., & Apriliyani, R. (2024). *Pengaruh kepribadian big-five personality terhadap kesejahteraan subjektif dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis di Universitas Binawan*. 6(1), 58–67.
- Jannah, K., Hastuti, D., & Riany, Y. E. (2022). Parenting style and depression among students: The mediating role of self-esteem. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 39–50. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.9885>
- Jhon, S. (2003). *Adelescence: Perkembangan remaja*. Erlangga.
- Kristanto, P. H., Sumardjono, & Setyorini. (2014). *Hubunga antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi*. 30(1), 43–48. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/6510>
- Lauster, P. (2012). *Tes kepribadian*. Bumi Aksara.
- Lutfiah, A., Marwanti, T. M., & Heryana, W. (2020). Harga diri (self-esteem) keluarga penerima manfaat program keluarga harapan (PKH) yang melakukan graduasi mandiri di kabupaten kebumen. *Jurnal Prosiding Politeknik Kesejahteraan Sosial (Poltekesos) Bandung*, 25–38.
- Mardiyani, F. (2020). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah jurusan bimbingan konseling islam di iain surakarta [IAIN Surakarta]*. <https://eprints.iain-surakarta.ac.id/339/1>
- Nuryadi, Astuti, D. T., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar statistik penelitian*. Sibuku media.
- Olenik-Shemesh, D., Heiman, T., & Keshet, N. S. (2018). The role of career aspiration, self-esteem, body esteem, and gender in predicting sense of well-being among

- emerging adults. *Journal of Genetic Psychology*, 179(6), 343–356.
<https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1526163>
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and big five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127(17), 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal Books.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–39. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, D. (2022). *Hubungan kepercayaan diri (self confidence) dengan quarter life crisis pada mahasiswa pekanbaru yang tergabung dalam hmi [UIN SUSKA RIAU]*. <http://repository.uin-suska.ac.id/59125/>
- Rahayu, A. Y. (2013). *Menumbuhkan kepercayaan diri melalui kegiatan bercerita*. PT Indeks.
- Riza, W. L. (2023). Resiliensi masa dewasa muda yang mengalami quarter life crisis serta kaitannya dengan self-esteem dan attachment. *Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(1), 2235–2245.
<https://journal.ubpkarawang.ac.id/index.php/ProsidingKNPP/article/download/5195/3788>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001a). *Quarter life crisis : The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001b). *Quarter life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Publishing Group.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of

- early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37.
<https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Rosalina, L., Oktarina, R., Rahmiati, & Saputra, I. (2023). *Buku ajar statistika*.
 Muharika Rumah Ilmiah.
- Rosita, R. (2015). *Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Dunia Kerja (Studi Kasus di Jurusan BKI IAIN “SMH” Banten)* [UIN Sultan Maulan Hasanudin Banten]. http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB_2.pdf
- Rosyidi, H. (2015). *Psikologi kepribadian*. Jaudar Press.
- Rustanto, A. E. (2017). Kepercayaan diri dan efikasi diri terhadap kematangan karir mahasiswa di politeknik LP3I jakarta kampus jakarta utara. *Jurnal Lentera Bisnis*, 5(2), 1–11.
https://www.academia.edu/download/56720846/KEPERCAYAAN_DIRI_DAN_EFIKASI_DIRI_TERHADAP_KEMATANGAN_KARIR_MAHASISWA.pdf
- Safitri, R., & Jayanti, A. M. (2023). Harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup wanita dewasa awal fase quarter life crisis. *Indonesian Psychological Research*, 5(1), 52–58. <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i1.765>
- Sahrnanca, R., & Astorini, D. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kreativitas kelompok belajar “sekolah kami” di bekasi. *Psycho Idea*, 11(1), 48–55. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v11i1.255>
- Salsabila, T. (2021). Pengaruh quarter life crisis terhadap kepercayaan diri mahasiswa psikologi uin malang [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. In *skripsi Program Studi Psikologi S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/28132/>
- Santi, N. N. (2017). Dampak kecenderungan narsiscisme terhadap self steem pada pengguna facebook mahasiswa pgsd unp. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan*

- Pembelajaran*, 5(1), 25–30. <https://doi.org/10.24269/dpp.v5i1.319>
- Shihab, Q. (2012). *Tafsir Al-Mishbah* (jilid 6).
- Silvia, R. I. (2023). *Pengaruh prophetic parenting terhadap quarter life crisis dengan self compassion sebagai variabel mediator pada mahasiswa* [UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsa.ac.id/id/eprint/63418>
- Somad, K. M. S. A. (2020). Psikologi sosial dan quarter-life crisis : Perspektif psikologi islam dan solusinya. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 17–22. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.94>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif* (kedua). Alfabeta.
- Umah, R. (2021). *Pengaruh kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/25231>
- Vandini, I. (2016). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(3), 210–219. <https://doi.org/10.30998/formatif.v5i3.646>
- Vega, D. A., Hapidin, H., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh pola asuh dan kekerasan verbal terhadap kepercayaan diri (self-confidence). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 433–439. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.227>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif al quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105–120. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Walshe, Ó. (2018). *The quarter-life crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy*. Dublin Business School.

- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: Metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (mixed method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Widhiarso, W. (2010). *Prosedur uji linieritas pada hubungan antar variabel*. http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/widhiarso_2010_-_uji_linieritas_hubungan.pdf
- Widodo, A. S. (2013). Harga diri dan interaksi sosial ditinjau dari status sosial ekonomi orang tua. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 131–138. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.100>
- Widyana, A. I., & Sarwono, R. B. (2023). Peran konsep diri dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa. *Solusi: Jurnal Konseling Dan Pengembangan Pribadi*, 5(1), 26–32.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143–161. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>
- Winarsunu, T. (2017). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. UMM Press.
- Wulandari, P. E. W., & Suarya, K. S. (2023). Peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap krisis seperempat abad (quarter life crisis) pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(22), 1–23.
- Yang, S., Ng, P. Y. nam, Chiu, R., Li, S. S., Klassen, R. M., & Su, S. (2020). Criteria for adulthood, resilience, and self-esteem among emerging adults in Hong Kong: A path analysis approach. *Children and Youth Services Review*, 119(May), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105607>

Zaka, I. (2022). *What's the matter with quarter life crisis : Ketika hidupmu dipenuhi kekhawatiran akan masa depan* (1st ed.). Ar-Ruzz Media Grup.

LAMPIRAN

Lampiran 1: *Blueprint Skala Quarter life crisis*

Blueprint Skala Quarter life crisis Sesudah Aitem Gugur

Aspek	Indikator	aitem	
		F	UF
Bimbang dalam mengambil keputusan	Sulit menentukan pilihan	1. Saya kesulitan menentukan karir di masa depan	8. Saya percaya terhadap karir di masa depan
		29. Saya tidak tahu setelah lulus kuliah akan lanjut kemana	36. Saya sudah memikirkan setelah lulus dari perkuliahan akan menjadi seperti apa
	Memikirkan berulang-ulang keputusan yang akan diambil	43. Saya ragu dengan keputusan yang akan saya ambil	50. Saya yakin dengan pilihan yang akan saya ambil
Putus asa	Tidak puas terhadap hasil yang diperoleh	2. Saya merasa iri terhadap pencapaian teman-teman saya	9. Saya merasa lebih semangat dan termotivasi ketika melihat kesuksesan teman-teman saya

		30. Saya merasa hidup saya tidak ada kemajuan	37. Saya merasa hidup saya sudah berkembang lebih baik
	Merasa apa yang telah dilakukan sia-sia	16. Saya merasa apa yang telah saya lakukan sia-sia	23. Saya merasa sudah melakukan yang terbaik untuk karir saya di masa depan
		44. Saya merasa tidak mampu meraih impian-impian saya	51. Saya bersyukur atas pencapaian-pencapaian saya
Penilaian diri negatif	Menilai diri tidak mampu untuk melakukan sesuatu	3. Saya merasa kurang dalam hal perencanaan masa depan	10. Saya berpikir positif mengenai masa depan
		31. Menurut saya, kemampuan yang saya miliki tidak sehebat teman-teman	38. Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki
	Berlebihan dalam mengkritik diri	17. Saya berpikir bahwa kemampuan saya tidak mampu bersaing dengan kualifikasi pekerjaan impian saya di masa depan	24. Menurut saya, kemampuan saya sudah cukup mumpuni untuk pekerjaan yang saya impikan

		45. Saya berpikir bahwa saya sudah tertinggal jauh oleh teman-teman	
Terjebak situasi sulit	Tidak mengetahui prioritas yang harus diutamakan		
	Sulit untuk mencari solusi dalam permasalahan	18. Saya kesulitan mencari solusi perihal keterampilan dunia kerja saat ini	25. Menurut saya keterampilan yang ada dalam diri saya sudah baik dan layak bersaing untuk dunia kerja saat ini
		46. Saya kesulitan mencari solusi dalam mengatasi perbedaan pendapat dengan orang tua perihal masa depan	53. Saya merasa diberikan kepercayaan penuh oleh orang tua saya perihal karir di masa depan
Cemas	Cemas apabila gagal di masa depan	5. Saya cemas apabila tidak mendapatkan pekerjaan di masa depan	12. Saya yakin di masa yang akan datang Saya mendapatkan pekerjaan yang layak
		33. Saya cemas apabila di masa	40. Saya yakin bisa bekerja di

		depan bekerja tidak sesuai kemampuan	bidang apapun di luar kemampuan
	Khawatir yang berlebih	19. Saya merasa perhatian saya terpecah ketika memikirkan masa depan	26. Saya tidak berpikir berlebih ketika memikirkan masa depan
		47. Saya khawatir terhadap hal-hal yang belum tentu akan terjadi di karir saya	54. Saya merasa yakin terhadap takdir yang sudah Tuhan ciptakan
Tertekan	Merasa memiliki beban berat yang ditanggung	6. Saya tertekan ketika orang tua membandingkan saya dengan teman yang sudah sukses	13. Saya termotivasi untuk meningkatkan <i>value</i> dalam diri
		34. Saya merasa tertekan dengan persyaratan kerja saat ini	41. Saya merasa sudah memenuhi persyaratan dunia kerja saat ini
	Merasa terdapat tekanan dari berbagai pihak	20. Saya merasa terbebani dengan ekspektasi orang terhadap saya	
		48. Saya merasa tertekan ketika ditanya perihal karir	55. Saya merasa bahwa proses sukses setiap

			orang berbedabeda
Khawatir akan relasi interpersonal	Merasa khawatir tidak memiliki pasangan hidup	7. Saya khawatir tidak mendapatkan pasangan di masa depan	
		35. Saya khawatir apabila tidak dapat berkomitmen dengan pasangan di masa depan	42. Saya merasa baik-baik saja ketika belum memiliki pasangan diantara teman-teman saya
	Tidak mampu menyeimbangkan hubungan sosial antara teman, pasangan, dan keluarga	21. Saya merasa tidak memperoleh dukungan yang baik oleh orang tua maupun pasangan saya	28. Saya merasa mendapat dukungan penuh oleh orang tua dan pasangan saya
		49. Saya khawatir jika nanti saya kesulitan membagi waktu untuk teman, pasangan, dan orang tua	56. Saya yakin dapat membagi waktu untuk teman, pasangan, dan keluarga

Lampiran 2: Blueprint Skala Kepercayaan Diri

Blueprint Skala Kepercayaan Diri Setelah Seleksi Aitem

No.	Aspek	Indikator	Item		
			Favorable	Unfavorable	
1.	Percaya kemampuan sendiri	Memiliki keyakinan penuh bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu	1. Saya yakin mampu untuk melakukan suatu pekerjaan	6. Saya ragu dengan apa yang akan saya kerjakan	
			21. Saya yakin mampu untuk menggapai cita-cita	26. Saya malas memperjuangkan cita-cita saya	
			11. Saya yakin terhadap tugas akhir yang telah saya kerjakan	16. Saya merasa tidak percaya diri dengan tugas akhir yang saya kerjakan	
			Percaya diri terhadap apa yang akan dilakukan	31. Saya percaya dapat lulus kuliah tepat waktu	36. Saya ragu dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu
				2. Menurut saya, saya adalah orang yang dapat diandalkan	7. Saya tidak mampu menyelesaikan permasalahan
				22. Saya paham terhadap potensi yang ada dalam diri saya	27. Saya kurang memahami potensi diri saya
2.	Optimis	Paham akan kemampuan diri			

				17. Saya ragu dapat menyelesaikan tugas dengan penuh semangat, sehingga saya memilih untuk bermain ponsel seharian
		Fokus terhadap apa yang sedang dialami	32. Saya menyelesaikan tugas akhir diimbangi dengan mencoba kegiatan yang baru, sehingga saya dapat lebih produktif	37. Saya ragu dapat mempertahankan nilai di perkuliahan, sehingga saya tidak bisa lulus tepat waktu
3.	Obyektif	Memiliki pandangan kebenaran akan suatu permasalahan	3. Saya mampu mengatakan tidak apabila pendapat saya benar	8. Saya merasa takut mengutarakan pendapat di muka umum
			23. Saya mampu menyampaikan pendapat	28. Saya merasa sakit hati ketika pendapat saya tidak didengar dalam diskusi kelompok

		Tidak mudah dipengaruhi orang lain dalam penyelesaian suatu masalah		38. Menurut saya, orang lain menilai buruk diri saya
4.	Bertanggung jawab	Berani menghadapi resiko	4. Saya berani menghadapi resiko dari karir yang akan saya ambil di masa depan	9. Saya <i>overthinking</i> atas apa yang telah saya lakukan
			24. Saya berani menerima konsekuensi atas apa yang telah saya lakukan	29. Saya takut menghadapi konsekuensi atas perilaku saya
		Berani mengambil tindakan	14. Saya berani melakukan suatu pekerjaan yang belum pernah saya lakukan sebelumnya	19. Saya takut melakukan hal yang tidak bisa menjadi kebiasaan saya
			34. Saya berani untuk mencoba hal baru sekalipun di luar kemampuan	39. Saya takut ketika akan mencoba hal baru

5.	rasionalitas	Berpikir sesuai fakta dan masuk akal	5. Saya mampu berpikir kritis meskipun sedang dalam kondisi mendesak	10. Ketika mencari solusi, saya kurang mampu berpikir dengan rasional
			25. Saya berpikir realistis dalam menghadapi masa depan	
		Dapat menganalisa suatu permasalahan	35. Saya memikirkan dampak yang akan terjadi ke depannya	40. Saya kurang dapat menganalisa permasalahan secara mendalam secermat orang lain
				20. Saya bingung mencari solusi dalam mengatasi permasalahan

Lampiran 3: Blueprint Penelitian Sesudah Seleksi Aitem**Blueprint Skala Harga Diri**

Aspek	Indikator	Aitem	
		F	UF
Keberartian	Menerima perhatian dari orang lain	1. Saya merasa mendapat dukungan penuh dari keluarga dan teman saya	4. Saya merasa berjuang sendirian tanpa adanya dukungan dari orang lain
		15. Saya merasa diperhatikan oleh orang tua	
	Memiliki penerimaan diri yang baik	8. Saya merasa diterima baik di lingkungan saya	12. Saya merasa dikucilkan dalam lingkungan pertemanan
		21. Saya merasa dikenal baik oleh teman-teman saya	24. Saya tidak disambut dengan baik ketika datang dalam suatu perkumpulan
Kekuatan	Memperoleh penghargaan dari orang lain	2. Saya merasa orang tua bangga atas pencapaian saya	5. Saya merasa orang tua tidak menghargai usaha saya
		16. Saya mendapatkan apresiasi dari teman dan keluarga	19. Menurut saya, orang lain enggan memberikan apresiasi pada saya

	Dapat mengontrol tingkah laku sendiri	9. Saya mampu mengontrol perilaku saya	13. Saya merasa tidak mampu mengontrol perilaku
			25. Saat saya gagal, saya enggan melakukan apapun hingga merugikan orang lain
Kemampuan	Dapat menentukan keputusan sendiri		6. Saya kurang mampu menentukan keputusan dalam keadaan genting
		17. Saya mampu menentukan karir saya di masa depan	
	Dapat menyelesaikan tugas yang ada	10. Saya mampu menyelesaikan tugas dengan baik	
		22. Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu	26. Saya sulit untuk menyelesaikan tugas dengan cepat
Kebajikan	Mematuhi norma yang ada	3. Saya patuh terhadap norma dalam masyarakat	7. Saya berperilaku berbeda dari norma yang ada dalam masyarakat
		18. Saya menghormati pendapat orang lain	20. Saya membantah perkataan orang lain

	Taat terhadap peraturan yang ada	11. Saya mematuhi aturan dalam keluarga	14. Saya sulit mentaati aturan dalam keluarga
		23. Saya mematuhi peraturan yang ada di kampus	

Lampiran 4: Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Sebelum Aitem Gugur

1. Skala *Quarter life crisis*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	56

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	155.8571	1031.067	.669	.944
VAR00002	156.2000	1035.988	.525	.945
VAR00003	155.7429	1032.903	.668	.944
VAR00004	155.8857	1067.457	.205	.947
VAR00005	155.0857	1055.787	.368	.946
VAR00006	155.8857	1032.810	.585	.945
VAR00007	156.2000	1041.753	.442	.946
VAR00008	156.6000	1040.953	.573	.945
VAR00009	156.7429	1059.079	.355	.946
VAR00010	157.0000	1032.176	.704	.944
VAR00011	156.9143	1066.316	.228	.946
VAR00012	157.0000	1041.235	.523	.945
VAR00013	157.2571	1046.138	.546	.945
VAR00014	157.2000	1066.106	.192	.947

VAR00015	155.2857	1126.681	-.545	.951
VAR00016	156.5143	1033.669	.610	.945
VAR00017	156.3429	1038.350	.662	.944
VAR00018	156.0571	1033.997	.614	.945
VAR00019	155.8286	1041.029	.573	.945
VAR00020	155.2286	1056.946	.364	.946
VAR00021	156.7714	1038.358	.580	.945
VAR00022	155.6286	1116.358	-.408	.950
VAR00023	156.5714	1060.252	.320	.946
VAR00024	156.3143	1039.751	.531	.945
VAR00025	156.4000	1059.247	.303	.946
VAR00026	156.0000	1084.529	-.032	.948
VAR00027	156.9714	1063.676	.287	.946
VAR00028	156.7429	1045.550	.494	.945
VAR00029	155.7143	1030.681	.574	.945
VAR00030	156.0857	1025.610	.729	.944
VAR00031	155.9429	1011.526	.785	.943
VAR00032	156.1714	1045.558	.470	.945
VAR00033	155.7429	1031.314	.646	.944
VAR00034	155.3429	1043.644	.564	.945
VAR00035	156.1714	1026.087	.580	.945
VAR00036	156.3143	1051.104	.459	.945
VAR00037	156.6857	1052.104	.425	.946
VAR00038	156.7714	1044.593	.464	.945
VAR00039	156.7143	1040.798	.603	.945
VAR00040	156.5143	1048.610	.427	.946
VAR00041	156.2000	1042.635	.582	.945
VAR00042	156.8571	1042.891	.461	.945
VAR00043	155.6286	1023.770	.746	.944
VAR00044	156.4286	1035.076	.576	.945
VAR00045	155.9143	1019.375	.681	.944
VAR00046	156.2000	1033.518	.622	.944
VAR00047	155.4571	1039.079	.597	.945
VAR00048	155.4286	1023.193	.773	.944
VAR00049	155.9429	1021.585	.669	.944

VAR00050	156.6857	1033.692	.642	.944
VAR00051	157.5429	1062.197	.394	.946
VAR00052	157.6571	1075.055	.246	.946
VAR00053	157.3143	1055.045	.400	.946
VAR00054	157.6286	1041.417	.595	.945
VAR00055	157.7429	1073.491	.293	.946
VAR00056	156.9714	1021.558	.707	.944

2. Skala Kepercayaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	133.0571	440.291	.371	.920
VAR00002	133.3714	435.593	.364	.920
VAR00003	133.2286	434.887	.431	.919
VAR00004	133.4571	427.608	.565	.918
VAR00005	133.7429	427.138	.537	.918
VAR00006	134.4857	418.787	.634	.917
VAR00007	134.0286	421.852	.553	.918

VAR00008	134.5143	420.257	.656	.916
VAR00009	135.2000	425.282	.525	.918
VAR00010	134.4857	418.610	.613	.917
VAR00011	133.6286	430.593	.480	.918
VAR00012	133.9714	456.734	-.112	.925
VAR00013	133.5143	447.022	.119	.922
VAR00014	133.3143	433.928	.480	.919
VAR00015	132.9429	448.232	.154	.921
VAR00016	134.4571	420.961	.560	.917
VAR00017	134.4571	418.550	.618	.917
VAR00018	135.5429	452.138	-.011	.923
VAR00019	134.6571	414.114	.657	.916
VAR00020	134.4000	421.718	.565	.917
VAR00021	133.1429	439.126	.382	.919
VAR00022	133.3714	433.358	.459	.919
VAR00023	133.6571	427.350	.524	.918
VAR00024	133.1143	437.339	.510	.919
VAR00025	133.1714	435.558	.435	.919
VAR00026	133.3714	434.358	.393	.919
VAR00027	134.0571	418.232	.654	.916
VAR00028	134.4571	424.844	.539	.918
VAR00029	134.4000	425.306	.504	.918
VAR00030	135.2571	439.550	.292	.920
VAR00031	133.2286	435.064	.412	.919
VAR00032	133.4000	432.953	.397	.919
VAR00033	133.2571	446.138	.143	.922
VAR00034	133.2571	438.020	.386	.919
VAR00035	133.2286	441.240	.357	.920
VAR00036	133.9429	428.585	.418	.919
VAR00037	134.0286	426.087	.513	.918
VAR00038	134.6571	423.820	.657	.917
VAR00039	134.1714	421.617	.598	.917
VAR00040	134.7429	419.491	.595	.917

3. Skala Harga Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	113.7429	281.491	.600	.902
VAR00002	114.0571	284.938	.530	.903
VAR00003	114.6000	290.129	.291	.907
VAR00004	113.8286	285.558	.499	.904
VAR00005	114.2857	284.681	.468	.904
VAR00006	114.0286	286.205	.423	.905
VAR00007	114.9429	285.232	.417	.905
VAR00008	113.9714	286.029	.464	.904
VAR00009	113.9143	281.375	.620	.902
VAR00010	113.8286	284.382	.598	.902
VAR00011	113.9429	284.703	.567	.903
VAR00012	113.8571	284.067	.536	.903
VAR00013	114.1429	278.773	.614	.902
VAR00014	114.1429	282.185	.520	.903

VAR00015	114.8571	288.832	.297	.907
VAR00016	114.2000	277.165	.669	.901
VAR00017	113.8857	279.163	.699	.901
VAR00018	114.0000	277.118	.704	.900
VAR00019	114.2857	283.975	.517	.903
VAR00020	113.7714	287.534	.514	.904
VAR00021	114.3143	298.751	.066	.911
VAR00022	114.5429	283.785	.411	.905
VAR00023	114.9143	288.669	.288	.908
VAR00024	114.2286	292.711	.308	.906
VAR00025	114.2286	288.299	.340	.906
VAR00026	114.3143	296.575	.153	.909
VAR00027	113.9714	283.264	.547	.903
VAR00028	113.7714	288.711	.495	.904
VAR00029	114.2000	281.224	.587	.902
VAR00030	114.4286	276.958	.622	.901
VAR00031	114.8000	282.576	.439	.905
VAR00032	113.5714	295.546	.231	.907

Lampiran 5: Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Sesudah Aitem Gugur

1. Skala *Quarter life crisis*

Case Processing Summary				Reliability Statistics	
		N	%	Cronbach's Alpha	N of Items
Cases	Valid	35	100.0	.958	47
	Excluded ^a	0	.0		
	Total	35	100.0		

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

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	132.3429	1021.879	.673	.957
VAR00002	132.6857	1024.516	.555	.958
VAR00003	132.2286	1025.417	.648	.957
VAR00005	131.5714	1047.546	.357	.958
VAR00006	132.3714	1023.240	.594	.957
VAR00007	132.6857	1032.398	.447	.958
VAR00008	133.0857	1032.434	.567	.958
VAR00009	133.2286	1050.534	.348	.958
VAR00010	133.4857	1023.963	.694	.957
VAR00012	133.4857	1032.198	.524	.958
VAR00013	133.7429	1036.314	.559	.958
VAR00016	133.0000	1022.765	.636	.957
VAR00017	132.8286	1028.676	.673	.957
VAR00018	132.5429	1025.138	.613	.957
VAR00019	132.3143	1030.398	.597	.957
VAR00020	131.7143	1048.387	.358	.958

VAR00021	133.2571	1027.197	.610	.957
VAR00023	133.0571	1053.585	.285	.959
VAR00024	132.8000	1032.871	.505	.958
VAR00025	132.8857	1050.987	.293	.959
VAR00028	133.2286	1037.652	.479	.958
VAR00029	132.2000	1021.165	.581	.957
VAR00030	132.5714	1017.252	.722	.957
VAR00031	132.4286	1003.252	.779	.956
VAR00032	132.6571	1035.055	.490	.958
VAR00033	132.2286	1020.534	.671	.957
VAR00034	131.8286	1035.264	.556	.958
VAR00035	132.6571	1014.055	.614	.957
VAR00036	132.8000	1041.106	.474	.958
VAR00037	133.1714	1044.029	.412	.958
VAR00038	133.2571	1034.785	.475	.958
VAR00039	133.2000	1031.871	.603	.957
VAR00040	133.0000	1039.588	.428	.958
VAR00041	132.6857	1035.222	.559	.958
VAR00042	133.3429	1032.232	.482	.958
VAR00043	132.1143	1014.987	.745	.957
VAR00044	132.9143	1024.257	.600	.957
VAR00045	132.4000	1010.424	.683	.957
VAR00046	132.6857	1023.457	.637	.957
VAR00047	131.9429	1028.703	.617	.957
VAR00048	131.9143	1014.610	.769	.957
VAR00049	132.4286	1013.370	.662	.957
VAR00050	133.1714	1026.087	.624	.957
VAR00051	134.0286	1051.970	.417	.958
VAR00053	133.8000	1046.106	.399	.958
VAR00054	134.1143	1031.751	.606	.957
VAR00056	133.4571	1012.667	.707	.957

2. Skala Kepercayaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	34

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

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	113.4857	415.728	.341	.931
VAR00002	113.8000	411.753	.328	.931
VAR00003	113.6571	411.173	.388	.930
VAR00004	113.8857	403.810	.532	.929
VAR00005	114.1714	402.440	.528	.929
VAR00006	114.9143	393.845	.636	.928
VAR00007	114.4571	397.255	.546	.929
VAR00008	114.9429	395.173	.661	.927
VAR00009	115.6286	400.711	.515	.929
VAR00010	114.9143	393.904	.610	.928
VAR00011	114.0571	405.291	.483	.929
VAR00014	113.7429	408.785	.476	.929
VAR00016	114.8857	395.987	.561	.929
VAR00017	114.8857	392.045	.653	.927
VAR00019	115.0857	389.316	.659	.927
VAR00020	114.8286	395.382	.594	.928
VAR00021	113.5714	413.840	.377	.930
VAR00022	113.8000	408.694	.443	.930
VAR00023	114.0857	403.257	.501	.929

VAR00024	113.5429	412.432	.493	.930
VAR00025	113.6000	410.071	.439	.930
VAR00026	113.8000	408.576	.404	.930
VAR00027	114.4857	392.198	.679	.927
VAR00028	114.8857	399.281	.551	.929
VAR00029	114.8286	400.087	.508	.929
VAR00031	113.6571	408.938	.432	.930
VAR00032	113.8286	408.146	.386	.930
VAR00034	113.6857	413.634	.356	.930
VAR00035	113.6571	416.526	.330	.931
VAR00036	114.3714	401.711	.452	.930
VAR00037	114.4571	399.608	.544	.929
VAR00038	115.0857	397.375	.694	.927
VAR00039	114.6000	395.071	.633	.928
VAR00040	115.1714	393.852	.610	.928

3. Skala Harga Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	26

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

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	92.8000	223.459	.648	.912
VAR00002	93.1143	226.575	.579	.913
VAR00004	92.8857	225.751	.595	.913

VAR00005	93.3429	226.761	.497	.915
VAR00006	93.0857	230.492	.379	.917
VAR00007	94.0000	231.294	.327	.918
VAR00008	93.0286	226.970	.529	.914
VAR00009	92.9714	223.676	.658	.912
VAR00010	92.8857	226.163	.648	.912
VAR00011	93.0000	227.294	.583	.913
VAR00012	92.9143	225.669	.587	.913
VAR00013	93.2000	221.459	.644	.912
VAR00014	93.2000	225.518	.518	.914
VAR00016	93.2571	219.961	.702	.911
VAR00017	92.9429	222.232	.719	.911
VAR00018	93.0571	220.467	.721	.911
VAR00019	93.3429	226.703	.530	.914
VAR00020	92.8286	228.852	.571	.914
VAR00023	93.9714	235.734	.172	.922
VAR00024	93.2857	234.857	.309	.917
VAR00025	93.2857	230.328	.357	.917
VAR00027	93.0286	226.323	.551	.914
VAR00028	92.8286	229.087	.588	.913
VAR00029	93.2571	225.020	.574	.913
VAR00030	93.4857	222.139	.582	.913
VAR00031	93.8571	229.655	.335	.918

Lampiran 6: Skala Penelitian

Skala *Quarter life crisis*

1. Petunjuk Pengerjaan

Baca dan pahami setiap pernyataan di bawah ini. Anda dapat memilih 1 dari 4 pilihan jawaban yang tersedia yaitu :

- 1) Sangat Sesuai (SS), jika pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda
- 2) Sesuai (S), jika pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda
- 3) Netral (N), jika pernyataan tersebut netral
- 4) Tidak Sesuai (TS), jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri anda
- 5) Sangat Tidak Sesuai (STS), jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda

Tidak ada jawaban yang benar dan salah. Pilihlah jawaban yang paling mendekati diri anda

2. Identitas

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Prodi :

3. Ketentuan

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

N = Netral

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

4. Persyaratan

NO.	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya kesulitan menentukan karir di masa depan				
2	Saya merasa iri terhadap pencapaian teman-teman saya				
3	Saya merasa kurang dalam hal perencanaan masa depan				
4	Saya cemas apabila tidak mendapatkan pekerjaan di masa depan				
5	Saya tertekan ketika orang tua membandingkan saya dengan teman yang sudah sukses				
6	Saya khawatir tidak mendapatkan pasangan di masa depan				
7	Saya percaya terhadap karir di masa depan				
8	Saya merasa lebih semangat dan termotivasi ketika melihat kesuksesan teman-teman saya				
9	Saya berpikir positif mengenai masa depan				
10	Saya yakin di masa yang akan datang saya mendapatkan pekerjaan yang layak				
11	Saya termotivasi untuk meningkatkan <i>value</i> dalam diri				

12	Saya merasa apa yang telah saya lakukan sia-sia				
13	Saya berpikir bahwa kemampuan saya tidak mampu bersaing dengan kualifikasi pekerjaan impian saya di masa depan				
15	Saya kesulitan mencari solusi perihal keterampilan dunia kerja saat ini				
16	Saya merasa perhatian saya terpecah ketika memikirkan masa depan				
17	Saya merasa terbebani dengan ekspektasi orang terhadap saya				
18	Saya tidak tahu setelah lulus kuliah akan lanjut kemana				
19	Saya merasa hidup saya tidak ada kemajuan				
20	Menurut saya, kemampuan yang saya miliki tidak sehebat teman-teman				
21	Saya cemas apabila di masa depan bekerja tidak sesuai kemampuan				
22	Saya merasa tertekan dengan persyaratan kerja saat ini				
23	Saya khawatir apabila tidak dapat berkomitmen dengan pasangan di masa depan				
24	Saya sudah memikirkan setelah lulus dari perkuliahan akan menjadi seperti apa				
25	Saya merasa hidup saya sudah berkembang lebih baik				

26	Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki				
27	Saya yakin bisa bekerja di bidang apapun di luar kemampuan				
28	Saya merasa sudah memenuhi persyaratan dunia kerja saat ini				
29	Saya merasa baik-baik saja ketika belum memiliki pasangan diantara teman-teman saya				
30	Saya ragu dengan keputusan yang akan saya ambil				
31	Saya merasa tidak mampu meraih impian-impian saya				
32	Saya berpikir bahwa saya sudah tertinggal jauh oleh teman-teman				
33	Saya kesulitan mencari solusi dalam mengatasi perbedaan pendapat dengan orang tua perihal masa depan				
34	Saya khawatir terhadap hal-hal yang belum tentu akan terjadi di karir saya				
35	Saya merasa tertekan ketika ditanya perihal karir				
36	Saya khawatir jika nanti saya kesulitan membagi waktu untuk teman, pasangan, dan orang tua				
37	Saya yakin dengan pilihan yang akan saya ambil				
38	Saya bersyukur atas pencapaian-pencapaian saya				

39	Saya merasa diberikan kepercayaan penuh oleh orang tua saya perihal karir di masa depan				
40	Saya merasa yakin terhadap takdir yang sudah Tuhan ciptakan				
41	Saya merasa bahwa proses sukses setiap orang berbeda-beda				
42	Saya yakin dapat membagi waktu untuk teman, pasangan, dan keluarga				

SKALA KEPERCAYAAN DIRI

1. Petunjuk Pengerjaan

Baca dan pahami setiap pernyataan di bawah ini. Anda dapat memilih 1 dari 4 pilihan jawaban yang tersedia yaitu :

- 1) Sangat Sesuai (SS), jika pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda
- 2) Sesuai (S), jika pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda
- 3) Netral (N), jika pernyataan tersebut netral
- 4) Tidak Sesuai (TS), jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri anda
- 5) Sangat Tidak Sesuai (STS), jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda

Tidak ada jawaban yang benar dan salah. Pilihlah jawaban yang paling mendekati diri anda

2. Identitas

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Prodi :

3. Ketentuan

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

N = Netral

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

4. Persyaratan

NO.	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya yakin mampu untuk melakukan suatu pekerjaan				
2	Menurut saya, saya adalah orang yang dapat diandalkan				
3	Saya mampu mengatakan tidak apabila pendapat saya benar				
4	Saya berani menghadapi resiko dari karir yang akan saya ambil di masa depan				
5	Saya mampu berpikir kritis meskipun sedang dalam kondisi mendesak				
6	Saya ragu dengan apa yang akan saya kerjakan				
7	Saya tidak mampu menyelesaikan permasalahan				
8	Saya merasa takut mengutarakan pendapat di muka umum				
9	Saya <i>overthinking</i> atas apa yang telah saya lakukan				
10	Ketika mencari solusi, saya kurang mampu berpikir dengan rasional				
11	Saya yakin terhadap tugas akhir yang telah saya kerjakan				
12	Saya berani melakukan suatu pekerjaan yang belum pernah saya lakukan sebelumnya				

13	Saya merasa tidak percaya diri dengan tugas akhir yang saya kerjakan				
14	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas dengan penuh semangat, sehingga saya memilih untuk bermain ponsel sehabian				
15	Saya takut melakukan hal yang tidak bisa menjadi kebiasaan saya				
16	Saya bingung mencari solusi dalam mengatasi permasalahan				
17	Saya yakin mampu untuk menggapai cita-cita				
18	Saya paham terhadap potensi yang ada dalam diri saya				
19	Saya mampu menyampaikan pendapat				
20	Saya berani menerima konsekuensi atas apa yang telah saya lakukan				
21	Saya berpikir realistis dalam menghadapi masa depan				
22	Saya malas memperjuangkan cita-cita saya				
23	Saya kurang memahami potensi diri saya				
24	Saya merasa sakit hati ketika pendapat saya tidak didengar dalam diskusi kelompok				
25	Saya takut menghadapi konsekuensi atas perilaku saya				

26	Saya percaya dapat lulus kuliah tepat waktu				
27	Saya menyelesaikan tugas akhir diimbangi dengan mencoba kegiatan yang baru, sehingga saya dapat lebih produktif				
28	Saya berani untuk mencoba hal baru sekalipun di luar kemampuan				
29	Saya memikirkan dampak yang akan terjadi ke depannya				
30	Saya ragu dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu				
31	Saya ragu dapat mempertahankan nilai di perkuliahan, sehingga saya tidak bisa lulus tepat waktu				
32	Menurut saya, orang lain menilai buruk diri saya				
33	Saya takut ketika akan mencoba hal baru				
34	Saya kurang dapat menganalisa permasalahan secara mendalam secermat orang lain				

SKALA HARGA DIRI

1. Petunjuk Pengerjaan

Baca dan pahami setiap pernyataan di bawah ini. Anda dapat memilih 1 dari 4 pilihan jawaban yang tersedia yaitu :

- 6) Sangat Sesuai (SS), jika pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda
- 7) Sesuai (S), jika pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda
- 8) Netral (N), jika pernyataan tersebut netral
- 9) Tidak Sesuai (TS), jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri anda
- 10) Sangat Tidak Sesuai (STS), jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda

Tidak ada jawaban yang benar dan salah. Pilihlah jawaban yang paling mendekati diri anda

2. Identitas

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Prodi :

3. Ketentuan

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

N = Netral

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

4. Persyaratan

NO.	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa mendapat dukungan penuh dari keluarga dan teman saya				
2	Saya merasa orang tua bangga atas pencapaian saya				
3	Saya patuh terhadap norma dalam masyarakat				
4	Saya merasa berjuang sendirian tanpa adanya dukungan dari orang lain				
5	Saya merasa orang tua tidak menghargai usaha saya				
6	Saya kurang mampu menentukan keputusan dalam keadaan genting				
7	Saya berperilaku berbeda dari norma yang ada dalam masyarakat				
8	Saya merasa diterima baik di lingkungan saya				
9	Saya mampu mengontrol perilaku saya				
10	Saya mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
11	Saya mematuhi aturan dalam keluarga				
12	Saya merasa dikucilkan dalam lingkungan pertemanan				
13	Saya merasa tidak mampu mengontrol perilaku				

14	Saya sulit mentaati aturan dalam keluarga				
15	Saya merasa diperhatikan oleh orang tua				
16	Saya mendapatkan apresiasi dari teman dan keluarga				
17	Saya mampu menentukan karir saya di masa depan				
18	Saya menghormati pendapat orang lain				
19	Menurut saya, orang lain enggan memberikan apresiasi pada saya				
20	Saya membantah perkataan orang lain				
21	Saya merasa dikenal baik oleh teman-teman saya				
22	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu				
23	Saya mematuhi peraturan yang ada di kampus				
24	Saya tidak disambut dengan baik ketika datang dalam suatu perkumpulan				
25	Saat saya gagal, saya enggan melakukan apapun hingga merugikan orang lain				
26	Saya sulit untuk menyelesaikan tugas dengan cepat				

DAFTAR RIWAYAT HIDUP**A. Identitas Diri**

Nama : Clarysha Aulia Atwanto Putri
Tempat, Tanggal, Lahir : Rembang, 28 Maret 2002
Alamat Rumah : Ds. Sumberjo RT 04 RW 03 Kec. Rembang.
Kab. Rembang
No. Hp : 085712892795
Email : claryshaa.lia28@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Sekolah Dasar : SDI Al-Furqon Rembang
Sekolah Menengah Pertama : SMP N 5 Rembang
Sekolah Menengah Atas : SMA N 1 Rembang
Universitas : S1 UIN Walisongo Semarang

Semarang, 05 Juli 2024



Clarysha Aulia Atwanto Putri

