

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ACCEPTANCE* DENGAN  
*QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL DI  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**Advaita Sinatrya Rulinsantica**

**NPM : 1511800103**

**Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
2022**







**HALAMAN JUDUL**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ACCEPTANCE* DENGAN  
*QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL DI  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**Advaita SinatryaRulinsantica**

**NPM : 1511800103**

**Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
2022**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Advaita Sinatrya Rulinsantica

NPM : 1511800103

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan antara *Self-Acceptance* dengan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal di Surabaya” adalah benar merupakan karya saya sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebaik-baiknya.

Surabaya, 05 Juni 2022



**Advaita Sinatrya Rulinsantica**

**NPM: 1511800103**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**Nama** : Advaita Sinatrya Rulinsantica  
**NPM** : 1511800103  
**Judul** : Hubungan antara *Self-Acceptance* dengan  
*Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal di Surabaya

Surabaya, 08 Juli 2022

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Dosen Pembimbing II



Drs. Herlan Praktiko, Msi., Psikolog Akta Ririn Aristawati, M.Psi., Psikolog



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)  
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Advaita Sinatrya Rulinsantica  
.....  
NBI/ NPM : 1511800103  
.....  
Fakultas : Psikologi  
.....  
Program Studi : Psikologi  
.....  
Jenis Karya : Skripsi/ Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/Praktek\*

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul:

..... Hubungan antara Self-Acceptance dengan Quarter Life Crisis  
..... pada Dewasa Awal di Surabaya .....

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya  
.....  
Pada tanggal : 07 Juli 2022  
.....

Yang Menyatakan,



(..... Advaita Sinatrya Rulinsantica .....)

\*Coret yang tidak perlu



**PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Dan Diterima  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat- Syarat Guna Memperoleh Derajat  
Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal: 14 Juli 2022**

**1. Drs. Sahat Saragih, M.Si**



**2. Drs. Herlan Praktiko, Msi., Psikolog**



**3. Akta Ririn Aristawati, M.Psi., Psikolog**



**Drs. Herlan Praktikl**

**Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dekan,**



**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikolog**

**NPP. 20510020552**

## HALAMAN MOTTO

“it’s okay if we slower than others, stay calm, stay pretty, and be good to yourself and others”

- *Me, Myself, and I*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dr. Nurul Indah Susanti, S.Psi., M.Si.,Psikolog,Ir. Catus Selo Practica  
orang tua hebat dan Duva Mirza R yang selalu me-*support* disegala kondisi.

Advaita Sinatrya Rulinsantica, *you did it!*

## **CURRICULUM VITAE**

### **DATA PRIBADI**

Nama Lengkap : Advaita Sinatrya Rulinsantica, S.S  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/Tanggal Lahir : Sidoarjo, 23 September 1998  
Status : Belum Kawin  
Alamat Rumah : Perum. Gunungsari Indah Blok K-40, Surabaya  
Alamat Email : [advaitasr23@gmail.com](mailto:advaitasr23@gmail.com)

### **PENDIDIKAN FORMAL**

1. S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (2018-2022)
2. S1 Sastra Inggris Universitas Negeri Surabaya (2016-2021)
3. SMA Muhammadiyah 2 Surabaya (2013-2016)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah kepada penulis, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara *Self-Acceptance* dengan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal di Surabaya”, sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dalam penelitian ini cukup banyak hambatan dan tantangan yang dihadapi penulis, namun berkat support dan bantuan dari berbagai pihak baik secara materi dan non materil sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Pada proses penyusunan skripsi, penulis menyampaikan ucapan hormat dan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu, mengarahkan, membimbing, memberikan saran, dorongan, kritikan serta memberikan semangat dalam pelaksanaan penelitian ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPAI, selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Amherstia Pasca Rina, S.Psi.,M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi sarjana psikologi yang telah membimbing dan mengarahkan dalam proses pengerjaan skripsi.
4. Drs. Herlan Praktikto, Msi., Psikologselaku Pembimbing I dan Akta Ririn Aristawati, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dalam membantu mengarahkan, membimbing, memberikan saran, dan memotivasi setiap proses penelitian hingga skripsi ini selesai.
5. Drs. Sahat Saragih, M.Siselaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan revisi yang bermanfaat sehingga skripsi ini sempurna.
6. Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen wali yang telah membimbing dan mengarahkan selama proses perkuliahan.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dan memberikan banyak pelajaran berharga untuk peneliti, serta staff Tata Usaha yang membantu dalam pengurusan Administrasi peneliti sebagai mahasiswa.
8. Bapak dan Mamak yang selalu *me-support*, mendoakan, dan selalu mengarahkan yang terbaik hingga skripsi ini selesai.
9. *My bestie* Erza Dian Rana, yang selalu memberikan semangat dan selalu membantu agar peneliti menyelesaikan skripsi ini dengan tuntas.

10. *My bestie* Anggraeni Putri Pratiwi, yang sudah menyumbang judul dan merahasiakan ini sampai peneliti menuntaskan studi.
11. *My bestie* Imroatul Mufidah dan Sofia Agna, segala jerih payah dan kemalasan yang sudah kita lalui, akhirnya kita lulus.
12. Teman-teman Psikologi Angkatan 2018, yang telah memberikan partisipasi dan segala tukar pikiran selama 4 tahun ini.
13. *Me, myself, and I*, terimakasih sudah bertahan dan melawan semua kemalasan dalam mengerjakan dua skripsi ini. Kita hebat dan kita keren.
14. Allah SWT yang sudah memberikan kesempatan dan keberkahan dalam hidup.

# **HUBUNGAN ANTARA *SELF-ACCEPTANCE* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL DI SURABAYA**

*Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*

**Advaita Sinatrya Rulinsantica**

[advaitasr23@gmail.com](mailto:advaitasr23@gmail.com)

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-acceptance* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mencapai tujuan penelitian. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu yang berusia 24 tahun hingga 29 tahun yang mana tergolong pada dewasa awal dan bertempat tinggal serta ber-KTP Surabaya dan berjumlah 200 orang. Alat ukur menggunakan skala *self-acceptance* dan *quarter life crisis* pada siswa. Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson* dengan hasil perhitungan analisis data menunjukkan koefisien sebesar  $-0,267$  dengan taraf signifikan  $p = 0.000 < 0.05$ , hasil ini berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-acceptance* dan *quarter life crisis* pada siswa. Pada hasil ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi atau rendahnya *self-acceptance* yang diperoleh individu maka diikuti pula *quarter life crisis* yang dialami. Hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara *self-acceptance* dan *quarter life crisis* pada individu diterima.

**Kata Kunci:** *Self-acceptance*, *Quarter life crisis*, Dewasa Awal

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACCEPTANCE TOWARDS QUARTER LIFE CRISIS TO EARLY ADULTS IN SURABAYA**

*Faculty of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya*

**Advaita Sinatrya Rulinsantica**

[advaitasr23@gmail.com](mailto:advaitasr23@gmail.com)

## **Abstract**

This study aims to determine the correlation between self-acceptance and quarter life crisis in early adulthood. This study uses quantitative methods to achieve the research objectives. The research subjects in this study were people aged at 24 years old to 29 years old which qualified as an early adulthood who has identity card and live in Surabaya with total 200 people. The measuring instrument uses a scale of self-acceptance and quarter life crisis in early adulthood. Research data were analyzed using Pearson correlation test with correlation coefficient of -0.267 with a significance level of  $p = 0.000 < 0.05$ , this result means that there is a significant negative correlation between self-acceptance and quarter life crisis in early adulthood. The sum of it, the higher or lower the self-acceptance obtained by early adulthood, the quarter life crisis experienced by early adulthood will be followed. The hypothesis which states that there is a correlation between self-acceptance and quarter life crisis in early adulthood is accepted.

**Keywords: Self-Acceptance, Quarter Life Crisis, Early Adulthood**



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJL.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
CURRICULUM VITAE .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 PERMASALAHAN.....	1
1.1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.2 TUJUAN DAN MANFAAT .....	5
1.2.1 Tujuan Penelitian .....	5
1.2.2 Manfaat Penelitian .....	6
1.3 KEASLIAN PENELITIAN .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
2.1 DEWASA AWAL.....	9
2.1.1 Pengertian Dewasa Awal .....	9
2.2 QUARTER LIFE CRISIS .....	11
2.2.1 Pengertian Quarter Life Crisis.....	11
2.2.2 Aspek-aspek Quarter Life Crisis.....	12
2.2.3 Indikator Quarter Life Crisis .....	15
2.2.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
2.3 SELF-ACCEPTANCE.....	18
2.3.1 Pengertian Self-Acceptance .....	18
2.3.2 Aspek-aspek Self-Acceptance .....	19
2.3.3 Indikator pada <i>Self-Acceptance</i> .....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 SUBJEK PENELITIAN.....	25
3.2 DESAIN PENELITIAN .....	25
3.3 INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA .....	26
3.3.1 Skala Quarter Life Crisis.....	26
3.3.2 Skala Self-Acceptance .....	29

<b>3.4 UJI PRASYARAT DAN ANALISIS DATA.....</b>	<b>32</b>
<b>3.4.1 UJI PRASAYARAT .....</b>	<b>32</b>
<b>3.4.2 Analisis Data .....</b>	<b>32</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
<b>4.1 PELAKSANAAN PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
<b>4.1.1 Subjek Penelitian .....</b>	<b>35</b>
<b>4.1.2 Jalannya Penelitian .....</b>	<b>36</b>
<b>4.2 HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
<b>4.3 PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>41</b>
<b>5.1 KESIMPULAN.....</b>	<b>41</b>
<b>5.2 SARAN.....</b>	<b>41</b>
<b>5.2.1 Bagi Individu .....</b>	<b>41</b>
<b>5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya .....</b>	<b>42</b>
<b>5.2.3 Bagi Ilmuwan Psikologi.....</b>	<b>42</b>
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Skala .....	26
Tabel 3.2 Blueprint Skala Quarter Life Crisis Sebelum Uji Coba .....	27
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	28
Tabel 3.4 Blue Print Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Validasi .....	28
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas .....	29
Tabel 3.6 Blueprint Skala <i>Self-Acceptance</i> Sebelum Uji Coba .....	30
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self-Acceptance</i> .....	30
Tabel 3.8 Blue Print Skala <i>Self-Acceptance</i> Setelah Uji Validasi .....	31
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas .....	31
Tabel 3.10 Hasil Uji Normalitas .....	32
Tabel 3.11 Hasil Uji Linearitas .....	32

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1 Hubungan antara Self-Acceptance dengan Quarter Life Crisis...23</b>
<b>Gambar 4.1 Usia Responden ..... 35</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Penelitian.....	46
Lampiran 2 Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	47
Lampiran 3 Skala <i>Self-Sceptance</i> .....	49
Lampiran 4 Tabulasi Data Variabel X <i>Self-Acceptance</i> .....	51
Lampiran 5 Tabulasi Data Variabel Y <i>Quarter Life Crisis</i> .....	59
Lampiran 6 Uji Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Putaran 2 .....	68
Lampiran 7 Uji Realibilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Putaran 2 .....	68
Lampiran 8 Uji Validitas Skala <i>Self-Acceptance</i> Putaran.....	69
Lampiran 9 Uji Realibilitas Skala <i>Self-Acceptance</i> Putaran 2.....	70
Lampiran 10 Uji Normalitas .....	70
Lampiran 11 Uji Linieritas.....	70
Lampiran 12 Uji Korelasi Pearson <i>Product Moment</i> .....	70