

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

Advaita Sinatrya Rulinsantica¹

Herlan Pratikto²

Akta Ririn Ristawati³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya^{1,2,3}

E-mail: 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*

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*

Pendahuluan

Seperti yang diketahui, dua tahun belakangan ini COVID-19 menyerang disegala kondisi, baik dari sisi ekonomi, sosial, mental, hingga keterbatasan hubungan antar satu dengan lain. Keadaan seperti ini membuat individu merubah kebiasaan yang telah dilakukannya, seperti aktivitas berangkat ke sekolah. Menurut majalah *The Guardian*, sebanyak 86% millennial diseluruh dunia merasakan adanya fase yang sedang dialami oleh dewasa awal seusianya.

Manusia adalah individu yang terlahir dengan segala keunikannya serta mampu merasakan setiap detil perasaan yang ada. Setiap manusia tumbuh dan berkembang dengan cara yang berbeda-beda. Seiring berjalannya waktu individu berkembang selaras pula tahapan-tahapan yang dialaminya, dan perubahan-perubahan fase yang secara tidak disadari akan dilalui. Fase yang terus berganti seiring bertambahnya usia serta bertambahnya tugas dan tanggung jawab yang diemban (Santrock, 2019). Seiring berkembangnya dan bertambah tugas serta tanggung jawab, bertambah pula usia pada individu, terlebih lagi dewasa awal yakni usia 18 hingga 30 tahun. Beralihnya dari fase-fase tersebut membuat individu terus beradaptasi dengan suasana dan keadaan baru. Dengan adanya fase-fase yang baru itulah individu memasuki dunia baru yang mana fase tersebut memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu. Terutama fase peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal yang mana setiap tahunnya bertambah pada individu yang berusia 18 hingga 26 tahun yang sedang menempuh pendidikan di kota besar dan tidak merasakan adanya identitas pada diri sendiri bahwa usianya sudah memasuki dewasa awal (Yeler et al., 2021).

Seperti yang diketahui, fase peralihan yang dialami individu memasuki fenomena pada krisis identitas dan krisis emosional yang mana fase tersebut merupakan proses peralihan dari remaja akhir dan dewasa awal yang sedang terjadi dan disebut sebagai proses *emerging adulthood* (Artiningsih & Savira, 2021). Bagaimana individu memberikan respon dengan cara menunjukkan perasaan dan cara berfikir yang berbeda-beda, yang mana bagian ini merupakan poin penting yang lekat dari individu tersebut. Adanya respon yang diberikan oleh individu dapat menunjukkan kesiapan atau ketidaksiapan dalam menghadapi fase barunya. Respon-respon inilah yang sering diketahui di kota besar dan diikuti oleh fenomena-fenomena disekitar individu, baik lingkungan rumah, lingkungan pekerjaan, lingkungan kuliah atau sekolah, bahkan lingkungan yang asing bagi individu tersebut (Muttaqien & Hidayati, 2020).

Seringkali individu tidak menyadari adanya fase baru yang telah ia masuki, seperti adanya perasaan identitas diri yang menipis, mulai beralih ke jenjang pendidikan, yang mana ada perasaan ingin melanjutkan perkuliahan namun individu mengalami keadaan yang tidak diinginkannya sehingga menghambat, atau adanya tuntutan dan perasaan tidak enak dalam diri untuk mengurungkan niat menjalin hubungan dengan lawan jenis. Tak hanya itu, individu mulai merasakan adanya tegangan atau tekanan dari lingkungan sekitar. Tekanan ini lebih sering muncul dari harapan, keinginan, dan ekspektasi yang diberikan oleh orang tua yang mana ini memberikan dampak pada perilaku dan dalam

menilai diri sendiri dan lingkungan yang dapat dirasakan oleh individu berusia 21 hingga 30 tahun (Anett, 2015).

Selain itu, tekanan juga muncul dari aktivitas-aktivitas yang muncul di sosial media. Acapkali, individu pada dewasa awal sedang aktif-aktifnya menggunakan sosial media untuk mengetahui kabar terkini atau bahkan promo terbaru yang disebarluaskan di sosial media. Platform yang seringkali digunakan ialah *Instagram* ini menunjukkan adanya konsep atau pernyataan bahwa diusia 20-30 tahun ini hampir 30% dari penelitian ini memiliki perasaan yang mana semestinya sudah memiliki pekerjaan yang *settle*, memiliki gaji yang sesuai dengan gaya hidup, kehidupan pernikahan yang indah dengan pasangan yang dicintai, hingga memiliki tempat tinggal yang nyaman dan aman (Agarwal et al., 2020). Beberapa individu merasa bahwa seusianya sudah semestinya mencapai titik atau *goals* tersebut. Bahkan seringkali teman-teman yang ada di sosial media, sudah menunjukkan adanya persiapan untuk menikah, memiliki pasangan yang dapat membawa kejenjang selanjutnya, bekerja di perusahaan ternama dengan gaji diatas UMR, atau bahkan sudah memiliki rumah dan mobil diusia tersebut. Melalui aktivitas yang dilihat di sosial media inilah yang membuat individu merasakan adanya *insecure*. Sehingga individu yang sudah mencapai usianya merasa bahwa hidupnya kurang dan merasa belum cukup untuk mencapai *goals* tersebut.

Adanya tekanan yang hadir pada lingkungan sekitar, membuat individu merasakan kehilangan jati dirinya atau identitas dirinya, yang tidak tau ke arah mana akan berjalan, merasa cemas atas pilihan yang dipilihnya, kekhawatiran yang membuat individu tidak dapat fokus pada dirinya sendiri, tidak adanya motivasi dalam membangun masa depan, hingga merasa tidak yakin, dan sensitive terhadap lingkungan sekitar. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Agarwal (et al., 2020) menyatakan bahwa fase krisis dewasa awal biasanya terjadi kurun waktu satu tahun yang mana individu mengalami periode pada ketidakstabilan, emosi yang meningkat atau sensitive, dan biasanya dipicu bila individu berupaya memiliki kehidupan yang *settle* namun kemudian mengalami kesulitan yang menyebabkan adanya perasaan kewalahan dan tidak mampu mengatasi. Maka dari itu, fase krisis ini biasanya berfokus pada perjuangan dengan perasaan yang *lock off* dari komitmen orang dewasa, seperti tidak dapat menemukan pekerjaan atau cinta, atau perasaan yang *lock on* pada peran kehidupan yang kemudian dialami sebagai ketidakcocokan identitas individu dan berakhir untuk berpisah (Agarwal et al., 2020). Berdasarkan adanya fenomena² yang telah dijabarkan peneliti diatas, maka peneliti ingin mengetahui fase *quarter life crisis* diusia dewasa awal dengan melakukan wawancara kepada beberapa individu yang berada pada fase *quarter life crisis*. Adapun hasil wawancara terhadap tiga subjek tersebut adalah sebagai berikut:

Subjek A adalah seorang wanita berusia 22 tahun menceritakan perasaannya bagaimana fase *quarter life crisis* ini membuatnya menjadi gelisah atas pilihan yang dihadapinya. Wanita berinisial R ini merasa bahwa dirinya telah menjadi tanggungan atau beban hidup bagi keluarganya, yang mana R sebagai anak pertama dari dua bersaudara mengharuskan untuk mencari pekerjaan yang tetap sekalipun jauh dari tempat tinggalnya. R merasa dengan mengalah dan mendapatkan penghasilan sendiri dapat mengurangi

beban kedua orangtuanya, sebab mereka perlu memenuhi kebutuhan adiknya yang harus menggapai cita-citanya. Tak hanya itu, R juga merasa bahwa semestinya diusia 22 tahun ini sudah mendapatkan kejelasan terutama dari segi hubungan atau pasangan dan pekerjaan tanpa perlu rasa khawatir.

Subjek B laki-laki berusia 24 tahun merasakan adanya penurunan dalam *self-esteem*, seperti membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain, belum berdamai dengan diri sendiri dan keadaan, serta adanya perasaan yang tidak bahagia namun juga belum tentu bahagia. Perasaan ini juga didukung oleh lingkungan baru yang belum mengenal satu sama lain, sehingga membutuhkan *support system*, serta adanya kebutuhan dalam hubungan serta *financial* yang jelas dan stabil.

Subjek C berinisial AN yang berusia 28 tahun merasa bahwa *quarter life crisis* ini membuat dirinya merasa iri pada lingkungan sekitar, kurangnya percaya diri pada kehidupan diri sendiri, karena adanya lingkungan sekitar, terutama pertemanan yang secara finansial mencukupi bahkan sudah menikah dan memiliki anak, sedangkan individu belum memiliki pasangan. Sehingga individu merasa bahwa cukup memperluas pertemanan dengan menambah wawasan yang positif serta mengembangkan kepribadian dan *skill* dalam diri individu.

Berdasarkan hasil wawancara dari tiga individu yang mengalami fase *quarter life crisis*, dapat disimpulkan bahwa fase *quarter life crisis* ini memberikan perasaan gelisah atas hal yang terjadi kedepannya, adanya penurunan pada kepercayaan diri yang dirasa dari lingkungan maupun dari diri sendiri, membandingkan diri sendiri dengan orang lain atas pencapaian atau hal yang semestinya diusianya sudah mencapainya, hingga lingkungan sekitar yang mendesak untuk segera melanjutkan ke jenjang yang lebih serius seperti membangun rumah tangga dan juga memiliki *financial* yang mapan dan jelas ini dirasakan oleh subjek yang mana hal tersebut merupakan ciri-ciri dari *quarter life crisis*.

Quarter life crisis menurut Robbins & Wilner (2001), didefinisikan sebagai krisis separuh usia yang terjadi pada individu dikarenakan adanya ketidaksiapan individu dalam memasuki fase atau babak baru dari tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal, terutama pada usia 22 tahun hingga 29 tahun. Adanya perubahan pada struktur kehidupan yang dialami oleh individu berdampak pada perasaan putus asa, merasa relasi yang dimiliki sedikit, hingga tidak meyakini bahwa dirinya memiliki sisi positif yang mana individu tersebut tidak dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri alih-alih membandingkan dirinya dengan orang lain yang level atau pencapaiannya tidak bisa disamaratakan.

Faktor yang muncul pada fase *quarter life crisis* ini adalah individu seringkali ragu dan mempertanyakan masa depannya, terlebih lagi individu telah menyelesaikan masa kuliahnya dan akan memasuki dunia kerja. Tak hanya itu, individu juga sudah membangun ekspektasi sebelum memasuki fase *quarter life crisis*, sehingga ketika individu memasuki fase tersebut, individu merasa ekspektasinya hanyalah harapan yang sia-sia karena adanya kenyataan dan ekspektasi berbanding terbalik. Setelah individu meninggalkan dunia perkuliahan dan mulai memasuki dunia kerja, individu mulai merasakan adanya perubahan drastis pada lingkungan sekitarnya. Maka dari itu individu perlu menyesuaikan dengan

lingkungan baru serta perlu untuk menerima diri pada lingkungan baru. Adanya penerimaan diri atau *self-acceptance* yang minim pada diri individu menjadikan fase *quarter life crisis* yang dialaminya cukup berat karena adanya faktor dari lingkungan dan juga motivasi yang dimiliki rendah sehingga rentan untuk dipengaruhi oleh stigma masyarakat saat ini.

Penerimaan diri adalah suatu kondisi atau bentuk dari individu dalam menyikapi dan merespon suatu keadaan sebagai hal yang positif. Individu yang memasuki fase *quarter life crisis* cukup signifikan merasakan *self-acceptance* atau penerimaan diri yang rendah, karena adanya lingkungan yang berbeda dari sebelumnya, serta adanya stigma masyarakat dan ekspektasi masyarakat pada individu, sehingga individu sulit beradaptasi dan menjadikan hal tersebut sebagai suatu kebiasaan. Menurut Williams & Lynn (2010) mengatakan, bahwa *self-acceptance* adalah bagaimana individu dapat memandang kondisi maupun keadaan secara positif. Selain itu, *self-acceptance* juga memiliki aspek seperti *non-attachment* atau ketidakterikatan bahwa sesuatu akan bertambah dan berkurang atau datang dan pergi, juga individu tidak melarikan diri (*non-avoidance*) tanpa tujuan ketika terjadi sesuatu, bahkan tidak semerta-merta mengkritik (*non-judgment*) sesuatu baik dan buruk atau benar dan salah.

Adanya fase *quarter life crisis* yang dialami oleh dewasa awal di Surabaya merupakan fase terberat yang dihadapi oleh seusianya, bagaimana perasaan-perasaan yang dialami seusianya dan bagaimana individu tersebut beradaptasi dengan fase, serta proses individu menerima dirinya sendiri. *Young adulthood* dapat dilaksanakan dengan baik apabila individu memiliki *self-acceptance* yang mana dapat menjalankan tugasnya sebagai dewasa awal dengan baik. Maka dari itu, penelitian ini berfokus pada hubungan antara *self-acceptance* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya, yang mana beberapa peneliti sebelumnya telah menggunakan *quarter life crisis* namun dengan subjek yang general, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti topik tersebut yang sedang dialami oleh dewasa awal di Surabaya.

Metode

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan data *purposive sampling* yang mana penelitian ini menggunakan pertimbangan, ukuran, serta kriteria tertentu. Selanjutnya, subjek penelitian yakni kedudukan inti dalam penelitian yang mana harus dipersiapkan sebelum peneliti siap untuk mengumpulkan data baik dalam bentuk benda, suatu hal, maupun manusia (Arikunto, 2012). Dengan demikian, subjek penelitian ini adalah individu yang berada pada dewasa awal di usia 24 tahun hingga 29 tahun baik perempuan maupun laki-laki yang berasal dari Surabaya.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yang diperoleh berdasarkan instrumen yang akan disampaikan kepada narasumber. Desain penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara instrument penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif, atau statistik dengan bertujuan menguji hipotesis yang ditetapkan yang mana penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif

korelasional yang juga bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi suatu variable berkaitan dengan variable lain yang didasari oleh koefisien korelasi (Arikunto, 2012).

Selain itu, penelitian ini dapat diperoleh informasi mengenai hubungan atau relasi yang terjadi antara variable yang ada atau tidak adanya pengaruh variable satu terhadap variable lain, serta penelitian ini juga menggunakan dua variabel, yaitu variable bebas dan variable terikat, yang mana variable bebas ialah *self-acceptance* (X) dan variable terikat yakni *quarter life crisis* (Y). Berdasarkan Arikunto (2012), kedua skala ini berbentuk Skala Likert yang mana digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, serta persepsi individu terhadap fenomena, yakni hubungan antara *self-acceptance* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya. Fenomena tersebut yang akan dijabarkan terlebih dahulu untuk dijadikan beberapa indikator, lalu indikator tersebut akan dijadikan sebagai acuan dalam menyusun aitem dengan bentuk pernyataan.

Selanjutnya, partisipan pada penelitian ini diminta untuk mengisi setiap pernyataan yang ada pada skala dengan memilih jawaban yang sudah tersedia. Penelitian ini memberikan empat alternatif jawaban, yaitu; Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Namun, kategori Netral (N) tidak digunakan pada alternatif jawaban, dikarenakan kategori tersebut memiliki makna ganda, yang mana jawaban dari kategori netral akan menyebabkan terjadinya *central tendency affect* (kecenderungan efek tengah-tengah), serta akan mengurangi banyaknya informasi yang bisa didapat dari responden (Arikunto, 2012).

Tabel 1 Skoring Skala

Alternatif Jawaban	Skoring	
	Favorable	Unfavorable
SS = Sangat Sesuai	4	1
S = Sesuai	3	2
TS = Tidak Sesuai	2	3
STS = Sangat Tidak Sesuai	1	4

Hasil

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisa dan melalui uji asumsi, uji normalitas menyatakan data dari penelitian ini berdistribusi normal, serta uji linearitas menunjukkan bahwa data linear. Selanjutnya, data penelitian memenuhi uji asumsi, maka teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah teknik statistik parametrik. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi Pearson dengan bantuan program SPSS versi 18.0 for Windows, guna menguji hipotesis mengenai hubungan antara *self-acceptance* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *quarter life crisis* dan *self-acceptance*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima dan dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

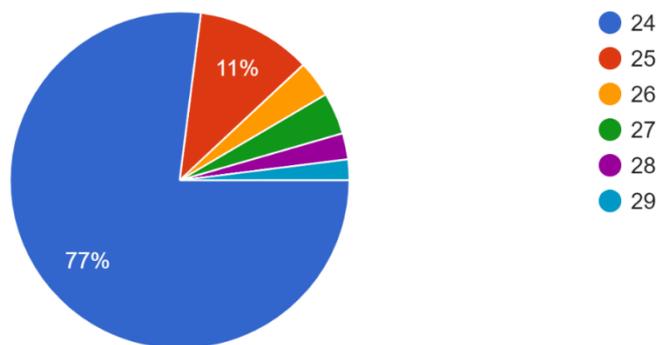
		quarter life crisis	self-acceptance
quarter life crisis	Pearson Correlation	1	-.666**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	200	200
Self-acceptance	Pearson Correlation	-.666**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	200	200

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

Pembahasan

Tabel 3. Usia Responden

Usia
200 jawaban



Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-acceptance* dan *quarter life crisis* yang dialami oleh individu berusia dewasa awal. Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 200 subjek responden dewasa awal di Surabaya menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-acceptance* dan *quarter life crisis*. Hasil ini memiliki arti bahwa semakin tinggi individu memiliki *self-acceptance* (penerimaan diri) yang tinggi maka semakin rendah individu mengalami *quarter life crisis* (krisis seperempat kehidupan) yang tinggi. Begitu juga sebaliknya, individu yang memiliki *self-acceptance* (penerimaan diri) yang rendah, maka semakin tinggi *quarter life crisis* (krisis seperempat kehidupan) yang tinggi. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, bahwa terdapat hubungan antara *self-acceptance* dan *quarter life crisis* pada individu dewasa awal di Surabaya.

Peralihan dari masa remaja akhir menuju dewasa awal dimana individu beradaptasi terhadap kondisi baru yang mana adanya perubahan-perubahan yang terjadi baik secara tidak sadar maupun disadari oleh individu. Keadaan yang secara tiba-tiba berganti, diluar dari ritme kehidupan, membuat individu merasa terkejut karena keadaan ini membuat individu perlu terjun dan bahkan merasakan peralihan dari dalam diri yang sangat cepat.

Tak hanya itu, adanya keadaan pada lingkungan sekitar, membuat individu bergerak cepat untuk menangkap sinyal dan bahkan beradaptasi lagi dengan kebiasaan baru. Umumnya, keadaan ini dapat dirasakan oleh individu yang berusia 21 hingga 30 tahun (Anett, 2015). Namun masa *quarter life crisis* ini mulai muncul pada individu yang berusia 24 tahun hingga 29 tahun yang mana fase ini adalah fase awal yang merupakan transisi dari adanya proses perkembangan manusia. Individu yang memasuki tahap ini memiliki kecenderungan untuk berpindah dan memiliki ketidastabilan emosi. Ketika pada masa ini *individu* belum memiliki pengalaman kehidupan yang cukup banyak sehingga menyebabkan ketidaktahuan mengenai diri sendiri atau disebut dengan krisis identitas pada krisis seperempat kehidupan. Menurut Robbins & Wilner (2001) *quarter life crisis* merupakan suatu periode yang dialami oleh individu pada masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal atau beralihnya kehidupan kenyamanan menuju dunia nyata yang sesungguhnya, yang mana individu mengalami gejala emosional dengan ditandai kecemasan, kekhawatiran akan kehidupan setelah kuliah, cemas dengan hubungan interpersonal, keputusan, kebingungan identitas, merasa tertekan, kebingungan untuk menentukan pilihan, terjebak dalam situasi sulit, dan penilaian yang negatif akan diri sendiri. Sebagian individu dapat mengatasi fase ini dengan baik dan menganggap sebagai masa-masa yang menyenangkan karena banyak kesempatan untuk mencoba pengalaman baru serta menambah wawasan pada kehidupan individu. Namun, individu lainnya yang mengalami *quarter life crisis* menjalani masa ini dengan perasaan panik, penuh tekanan, *insecure*, serta merasa dirinya tidak berarti dikarenakan teman sebayanya sudah mencapai tujuan diusianya.

Selanjutnya, Artiningsih & Savira (2021) juga menjelaskan bahwa adanya kegundahan dan kegelisahan pada individu merujuk pada penerimaan diri atau *self-acceptance* yang dimiliki oleh individu tersebut. *Self-acceptance* (penerimaan diri) merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri dengan didasari atas kepuasan individu mengenai dirinya. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis (Williams & Lynn, 2010). Penerimaan diri dapat diartikan sebagai suatu sikap memandang diri sendiri sebagaimana adanya dan memperlakukannya secara baik disertai rasa senang serta bangga dan terus meningkatkan kualitas pada dirinya. Menerima diri sendiri perlu adanya regulasi diri baik, yang mana Gamayanti (2016) memaparkan bahwa secara sadar dan ada kemauan untuk melihat fakta yang ada pada diri, baik fisik maupun psikis, sekaligus kekurangan dan ketidaksempurnaan tanda ada rasa kecewa, tujuannya untuk merubah diri menjadi lebih baik.

Selain itu, Xu et al., (2016) menjelaskan pada studinya bahwa *self-acceptance* (penerimaan diri) ini bertingkah sebagai penengah antara kesadaran diri atau *mindfulness* dan *subjective well-being* (SWB) pada individu, dan *self-acceptance* menjadi faktor penting dalam hubungan antara *mindfulness* dan *subjective-well-being*. Selaras dengan hal tersebut, apabila *individu* dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya, maka penerimaan diri ini

dapat ditunjukkan oleh *individu* terhadap pengakuan atas kelebihanannya sekaligus menerima segala kekurangannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri. Penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu atas kebahagiaan terhadap diri, dan dianggap perlu untuk kesehatan mental. *self-acceptance* adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas dan bakat yang ada pada dalam diri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan diri. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis *individu* yang menunjukkan kualitas diri, hal ini dapat diartikan bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesadaran diri dengan segala kelebihan dan kekurangan diri harus seimbang dan saling melengkapi satu sama lain sehingga menumbuhkan pribadi yang sehat.

Self-acceptance (penerimaan diri) memiliki peranan yang penting dalam interaksi sosial dan dapat membantu individu dalam berinteraksi dengan individu lain, meningkatkan kepercayaan diri serta menyadari bahwa setiap individu diciptakan sama yaitu memiliki kelebihan dan kekurangan pada diri masing-masing. Bila individu minim memiliki *self-acceptance*, maka individu cenderung sulit untuk dapat berinteraksi dengan individu lain sehingga dapat berpengaruh buruk pada kepribadiannya. Menurut Hurlock (dalam Hindle & Smith, 2013), mengatakan semakin baik *individu* dapat menerima dirinya, maka akan semakin baik pula penyesuaian diri baik dalam lingkungan baru maupun hal baru. Tak hanya itu, bila individu memiliki *self-acceptance* yang rendah, maka akan muncul kecenderungan dalam mengalami kesulitan ketika individu menjalin hubungan interpersonal dengan individu lain. Salah satu karakteristik dari individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik yaitu mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, biasanya memiliki keyakinan diri (*self-confidence*), selain itu juga individu lebih dapat menerima kritik dibandingkan dengan orang yang kurang dapat menerima dirinya, dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat mengevaluasi dirinya secara realistic sehingga dapat menggunakan semua potensinya secara efektif. Penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan dari orang lain dan merasa aman untuk memberikan perhatiannya pada orang lain seperti menunjukkan rasa empati. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik maka dapat dikatakan memiliki konsep diri yang baik pula, karena selalu mengacu pada gambaran ideal sehingga bisa menerima gambaran dirinya yang sesuai dengan realita.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *quarter life crisis* berpengaruh signifikan terhadap *self-acceptance* yang dialami individu pada usia dewasa awal. Sehingga individu yang mengalami fase pada krisis seperempat kehidupannya rendah yang terdapat pada dirinya maka penerimaan pada diri individu akan tinggi, begitupula sebaliknya, individu yang memiliki krisis seperempat kehidupannya tinggi maka tingkat penerimaan pada dirinya akan rendah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara *quarter life crisis* dan *self-acceptance* pada individu yang berusia 24 tahun hingga 29 tahun atau dewasa awal di Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *quarter life crisis* yang dirasakan individu maka semakin rendah *self-acceptance* yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *quarter life crisis* yang di rasakan oleh individu maka semakin tinggi *self-acceptance* yang dialami. Merujuk pada hipotesis dalam penelitian ini yang berbunyi terdapat hubungan negatif antara *quarter life crisis* dan *self-acceptance* pada individu berusia dewasa awal di Surabaya.

Selanjutnya, saran bagi individu yang memasuki dewasa awal atau yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* disarankan untuk menurunkan rasa bimbang, putus asa, serta mengurangi penilaian diri yang negatif terlebih lagi kekhawatiran yang tidak perlu dibuat *overthinking* sebaiknya dikurangi, karena diusia dewasa awal ini perlu adanya *explore* serta meningkatkan kepercayaan diri dengan membangun hubungan interpersonal maupun berkomunikasi dan belajar dari lingkungan sekitar terutama yang telah berpengalaman agar dapat melihat sisi kehidupan dari dua sisi. Serta, individu perlu mengembangkan emosi positif dan regulasi diri yang baik agar dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dewasa awal untuk meningkatkan *self-acceptance*.

Tak hanya itu, saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan menggunakan desain yang berbeda seperti desain deskriptif korelasi dengan tujuan untuk menggambarkan hubungan antara *quarter life crisis* dan *self-acceptance* dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhinya seperti tingkat religiusitas, dukungan keluarga, hubungan dengan lingkungan sekitar, dan lain sebagainya. Peneliti juga menyarankan untuk menggunakan metode yang lebih lengkap seperti observasi dan wawancara, serta jumlah sampel yang lebih banyak sehingga hasilnya lebih representatif.

Terakhir, bagi ilmuwan psikologi disarankan untuk meningkatkan dan memperbarui teori terutama pada *quarter life crisis*, karena semakin berkembangnya zaman, fenomena ini akan terus berkembang pula, serta *self-acceptance* juga akan mengikuti kemajuan zaman pada individu seiring berjalannya waktu

Referensi

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology*, 11(March), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Anett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood* (Vol. 2).
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- 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>
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. In Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_13
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Hindle, D., & Smith, M. V. (2013). Personality development: A psychoanalytic perspective. *Personality Development: A Psychoanalytic Perspective*, 1–200. <https://doi.org/10.4324/9780203130636>
- Muttaqien, F., & Hidayati, 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).
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties. In Penguin Putnam. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development*, 17th ed. In Mc Graw-Hill Education. McGraw-Hill Higher Education.
- Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2010). ACCEPTANCE: AN HISTORICAL AND CONCEPTUAL RESEARCH. 69.
- Xu, W., Oei, T. P. S., Liu, X., Wang, X., & Ding, C. (2016). The moderating and mediating roles of self-acceptance and tolerance to others in the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of Health Psychology*, 21(7), 1446–1456. <https://doi.org/10.1177/1359105314555170>
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 245–262.