

PENGARUH SELF ESTEEM TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL

**Nisa Dyah Pungkasari
Dian Yudhawati**

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas teknologi Yogyakarta
Email: nisa.5191111188@student.uty.ac.id

ABSTRAK

Individu dewasa awal yang memasuki usia 20 an akan menemui permasalahan terkait dengan quarter life crisis. Terdapat beberapa permasalahan pada quarter life crisis yaitu identitas diri, relasi dengan keluarga, teman, pasangan, pilihan pekerjaan dan karir, dll. Meningkatkan harga diri adalah cara untuk menghadapi fenomena quarter life crisis ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self esteem terhadap quarter life crisis yang terjadi pada dewasa awal. Teori yang digunakan (Robbins & Wilner, 2001) dan (Tafarodi & Swann, 1995). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data kuesioner. Menggunakan dua skala psikologi yaitu skala self esteem dengan 30 aitem valid ($\alpha = 0.910$) dan skala quarter life crisis dengan 52 aitem valid ($\alpha = 0.933$) Subjek peneltian ini berjumlah 305 responden merupakan dewasa awal yang berusia 20-27 tahun di seluruh Indonesia. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana dan dianalisis dengan SPSS Statistics Version 25.0 For Windows. Hasil dari uji hipotesis menunjukkan bahwa self esteem memiliki pengaruh yang signifikansi terhadap quarter life crisis pada dewasa awal dengan nilai signifikansi koefisien regresi sebesar tersebut 0.000 ($p < 0.05$).

Kata Kunci: *Dewasa Awal, Self-Esteem, Quarter Life Crisis*

THE INFLUENCE OF SELF ESTEEM ON QUARTER LIFE CRISIS IN EARLY ADULTHOOD

Nisa Dyah Pungkasari
Dian Yudhawati

Departement of Psychology
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: nisa.5191111188@student.uty.ac.id

ABSTRACT

Early adults entering their 20s will encounter problems related to the quarter-life crisis. There are several problems in the quarter-life crisis, namely self-identity, relationships with family, friends, partners, job and career choices, dreams, and hopes. Increasing self-esteem is a way to deal with this quarter's life crisis. This study aims to determine the effect of self-esteem on a quarter-life crisis that occurs in early adulthood. The theory used (Robbins & Wilner, 2001) and (Tafarodi & Swann, 1995). This study uses a quantitative approach with questionnaire data collection techniques. Using two psychological scales, namely the self-esteem scale with 30 valid items ($\alpha = 0.910$) and the quarter-life crisis scale with 52 valid items ($\alpha = 0.933$), The subjects of this study totaled 305 respondents who were early adults aged 20-27 years throughout Indonesia. Hypothesis testing in this study used simple linear regression tests and was analyzed using SPSS Statistics Version 25.0 for Windows. The hypothesis test results show that self-esteem significantly influences the quarter-life crisis in early adulthood with a regression coefficient significance value of 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: Early Adult, Quarter Life Crisis, Self Esteem