

## BAB IV

### PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

#### 4.1 Orientasi Kanchah dan Persiapan

##### 4.1.1 Orientasi Kanchah

Penelitian ini dilakukan di Indonesia pada individu yang sedang berada pada usia *quarter life crisis* yaitu laki-laki atau perempuan dengan rentang usia 20-29 tahun. Berdasarkan dengan perolehan data yang telah didapatkan subjek yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini berasal dari Provinsi yang berbeda-beda seperti Provinsi Sumatera Selatan, Lampung, Kalimantan, Kalimantan Tengah, DKI Jakarta, Kalimantan Selatan, Nusa Tenggara Tengah, Jawa Timur, Nusa Tenggara Barat, Jawa tengah, Daerah Istimewa Yogyakarta, hingga Provinsi Jawa Barat.

Proses persiapan yang dilakukan oleh peneliti sebelum menyebarkan kuesioner penelitian yaitu terlebih dahulu peneliti menentukan karakteristik subjek penelitian, kemudian melakukan persiapan pada alat ukur yang akan digunakan. Setelah alat ukur tersebut siap digunakan selanjutnya peneliti juga membuat kuesioner *online* melalui bantuan media *google form* yang didalamnya berisi *informed consent*, kuesioner *self efficacy* dan *self acceptance*. *Informed consent* yang telah dilampirkan dalam *google form* tersebut digunakan sebagai tanda persetujuan. Pengidentifikasian subjek

penelitian juga dilakukan dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Proses pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 22 Mei 2023 yang disebarluaskan secara *online* di media sosial hingga penelitian ini dapat terlaksana mencapai target awal yang telah ditetapkan.

#### 4.1.2 Persiapan Penelitian

Persiapan yang dilakukan sebelum memulai pengambilan data pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu menyelesaikan beberapa tahapan sebelumnya. Adapun tahapan yang dilakukan antara lain yaitu sebagai berikut:

a. Persiapan Administrasi

Peneliti terlebih dahulu menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu laki-laki atau perempuan yang berada di rentang usia 20-29 tahun. Proses pengambilan data penelitian yang dilakukan secara *online* disebarluaskan melalui media sosial seperti *Whats App* dan Instagram, sehingga peneliti tidak memerlukan surat izin dari instansi. Berdasarkan dengan kode etik penelitian maka peneliti memberikan *Informed Consent* yang dilampirkan di *google form* sebelum subjek mengisi kuesioner *self efficacy* dan *self acceptance* sebagai bentuk bahwa subjek bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan memberikan

persetujuannya sehingga tidak ada keterpaksaan dalam pengisian kuesioner.

b. Persiapan Alat Ukur

Tahapan selanjutnya peneliti mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *self efficacy* dan *self acceptance*.

1) Skala *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* dalam penelitian ini menggunakan skala *self efficacy* yang dimodifikasi dari Amalia (2021) yang disusun berdasarkan turunan aspek dan teori dari Bandura. Skala *self efficacy* ini disusun sebanyak 32 aitem pernyataan yang terdiri dari aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Terdapat 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

2) Skala *Self Acceptance*

Skala *self acceptance* dalam penelitian ini menggunakan skala *self acceptance* yang dimodifikasi dari Utami (2013) yang disusun berdasarkan turunan aspek dan teori dari Sheerer. Skala *self efficacy* ini disusun sebanyak 29 aitem pernyataan yang terdiri dari aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Terdapat 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak

Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Tahapan selanjutnya sebelum skala yang akan digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini, peneliti melakukan uji coba skala (*try out*) terlebih dahulu dengan tujuan yaitu untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari skala yang akan digunakan berdasarkan hasil data uji coba. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 17 sampai 20 Mei 2023 kepada 50 subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian melalui media *google form*. Menurut Sugiyono (2016) menyatakan bahwa paling sedikit diperlukan 30 subjek untuk sampel yang digunakan dalam uji coba alat ukur. Setelah alat ukur uji coba tersebut disebar dan telah memenuhi jumlah subjek, kemudian peneliti melakukan uji validitas dan uji reliabilitas menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) *for windows 26* untuk memperoleh hasil analisis data uji coba.

d. Hasil Analisis Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Berdasarkan perolehan hasil uji coba pada kedua alat ukur maka diperoleh hasil yaitu sebagai berikut:

1) Skala *Self Efficacy*

Hasil analisis uji coba skala *self efficacy* menunjukkan bahwa 32 aitem tersebut dinyatakan valid dengan koefisien validitas bergerak dari 0,403 sampai 0,788 dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,936. Berikut ini adalah table *blueprint* skala *self efficacy* setelah uji coba.

Tabel 4.1  
*Blueprint* Skala *Self efficacy* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
Tingkat Kesulitan Tugas ( <i>magnitude</i> )	Memiliki keyakinan dan usaha untuk menyelesaikan masalah	1, 9, 27	17	4
	Mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan	2, 10, 18	31	4
	Mampu menetapkan serta memperkuat komitmen terhadap tujuan yang akan dicapai	3, 11, 28	19	4
Kekuatan ( <i>strength</i> )	Merasa percaya bahwa uaya yang dilakukan dapat menghasilkan kesuksesan	4, 12, 20	29	4
	Menjadikan pengalaman masa lalu sebagai acuan dalam bertindak	5, 13	21, 26	4
	Merasa yakin dengan kemampuan dalam menghadapi segala situasi	6, 14, 32	22	4
Luas Bidang Tugas ( <i>generality</i> )	Sikap dalam menghadapi segala situasi	7, 15,	23, 25	4
	Mampu menilai keyakinan dirinya dalam menyelesaikan masalah	8, 16, 24	30	4
<b>Total</b>		<b>22</b>	<b>10</b>	<b>32</b>

2) Skala *Self Acceptance*

Hasil analisis uji coba skala *self acceptance* menunjukkan bahwa dari 29 aitem terdapat 4 aitem yang gugur dan 25 aitem lainnya valid. Aitem-aitem yang gugur yaitu terdiri dari aitem 15, 21, 22, 27. Koefisien validitas bergerak dari 0,354 sampai 0,788 dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,916. Berikut adalah tabel blueprint skala *self acceptance* setelah uji coba.

Tabel 4.2  
Blueprint Skala *Self Acceptance* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		
		F	UF	Jumlah
Percaya akan kemampuan diri	Kemampuan dalam menghadapi masalah	5,2	3	1
	Percaya atas kelebihan yang dimiliki	1	4	1
Perasaan sederajat	Merasa setara dengan orang lain	13	-	-
	Tidak merasa rendah diri	6,14	-	-
Orientasi keluar	Menyadari akan kekurangan yang dimiliki	-	17	1
	Percaya diri	-	15	1
Bertanggung jawab	Mampu menerima segala resiko yang dihadapi	7	12	1
	Bertanggung jawab atas segala perbuatan	24,18	16	1
Berpendirian	Tidak mudah terpengaruh dan memiliki prinsip hidup	23,19	20,22	2
Menerima kelebihan dan kekurangan	Berpikir positif	21,8,9	10,11	2
Menerima sifat kemanusiaan	Menghargai diri sendiri	25	-	-
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>10</b>	<b>25</b>

## 4.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian

Peneliti mulai melaksanakan pengambilan data penelitian pada tanggal 22 Mei hingga tanggal 25 Mei 2023. Proses pengambilan data tersebut dilakukan dengan membagikan tautan *google form* yang didalamnya terdapat *informed consent*, kuesioner *self efficacy*, dan kuesioner *self acceptance*. Tautan *Google form* tersebut disebarluaskan oleh peneliti melalui media sosial seperti *Whats App* dan Instagram dengan syarat subjek yang dapat berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki kriteria yang sesuai dengan kriteria dari penelitian ini yaitu seperti laki-laki atau perempuan yang berada dalam rentang usia 20-29 tahun.

*Google form* yang digunakan untuk pengumpulan data tersebut didalamnya berisi kuesioner dari setiap skala yang digunakan, kemudian juga terdapat prosedur pengisian kuesioner agar subjek dapat mengisi kuesioner sesuai dengan prosedur serta meminimalisir kesalahan dalam pengisian. Selain itu peneliti juga menjelaskan bahwa selama pengisian link *google form* tidak terdapat unsur paksaan sehingga apabila subjek tidak berkenan mengisi kuesioner tersebut maka subjek tidak perlu melanjutkan pengisian kuesioner. Selama proses berlangsungnya pengambilan data, perolehan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *snowball* dan kemudian selama berlangsungnya proses pengambilan data, peneliti memantau secara berkala jumlah subjek yang telah bersedia mengisi link *google form* sehingga jumlah subjek yang ikut berpartisipasi dapat sesuai dengan target awal peneliti.

### 4.3 Hasil Penelitian

#### 4.3.1 Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan data yang telah diperoleh oleh peneliti melalui sebaran kuesioner yang dilakukan secara online menggunakan *google form* menunjukkan bahwa total akhir yang mengisi kuesioner penelitian yaitu sebanyak 107 subjek dengan rentang usia 20 sampai 29 tahun. Berikut ini merupakan gambaran mengenai subjek penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.3  
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin:

Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
Laki-laki	22	20,6%
Perempuan	85	79,4%
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, dapat diketahui bahwa sebanyak 22 subjek laki-laki yang berpartisipasi dalam penelitian ini dengan nilai persentase yaitu sebesar 20,6%, kemudian subjek perempuan berjumlah 85 subjek dengan nilai persentase yaitu sebesar 79,4% dimana jumlah subjek perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki.

Selain itu pada perolehan data penelitian yang telah dilakukan, subjek yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini berasal dari Provinsi yang berbeda-beda seperti Provinsi Sumatera Selatan, Lampung, Kalimantan, Kalimantan Tengah, DKI Jakarta, Kalimantan Selatan, Nusa Tenggara Tengah, Jawa Timur, Nusa Tenggara Barat,



Jawa tengah, Daerah Istimewa Yogyakarta, serta dari Provinsi Jawa Barat.

#### 4.3.2 Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian diperlukan untuk mengetahui gambaran data yang telah peneliti peroleh agar dapat memudahkan dalam menginterpretasikan data tersebut.

Tabel 4.4  
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self efficacy</i>	32	128	80	16	71	116	93	9
<i>Self acceptance</i>	25	100	63	13	58	97	76	8

Keterangan:

Skor hipotetik : diperoleh berdasarkan skala

Skor empirik : diperoleh berdasarkan hasil penelitian

Berdasarkan dengan tabel di atas deskripsi data tersebut digunakan untuk mengkategorisasikan skor yang telah diperoleh dari subjek berdasarkan masing-masing variabel penelitian. Menurut Azwar (2020) menyatakan bahwa dengan adanya pemberian kategorisasi pada suatu penelitian ditunjukkan untuk menempatkan setiap individu ke suatu kelompok berdasarkan dengan jenjang dari suatu kuantum atribut yang diukur. Adapun rumus norma.kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.5  
Rumus Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1.	Sangat Rendah	$X < \mu - 1,5 \sigma$
2.	Rendah	$\mu - 1,5 \sigma \leq X < \mu - 0,5 \sigma$
3.	Sedang	$\mu - 0,5 \sigma \leq X < \mu + 0,5 \sigma$
4.	Tinggi	$\mu + 0,5 \sigma \leq X < \mu + 1,5 \sigma$
5.	Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,5 \sigma$

Keterangan:

X : Skor Total

$\mu$  : Mean

$\sigma$  : Standar Deviasi

Berdasarkan dengan rumus norma kategorisasi di atas, maka selanjutnya peneliti mengkategorisasikan subjek kedalam lima kategorisasi tersebut, sehingga diperoleh hasil kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.6  
Presentil Kategorisasi Tiap Variabel

Kategorisasi	<i>Self efficacy</i>	<i>Self acceptance</i>
Sangat Rendah	$X < 80$	$X < 64$
Rendah	$80 \leq X < 89$	$64 \leq X < 72$
Sedang	$89 \leq X < 98$	$72 \leq X < 79$
Tinggi	$98 \leq X < 107$	$79 \leq X < 87$
Sangat Tinggi	$X > 107$	$X > 87$

Dapat diketahui bahwa tabel di atas merupakan perhitungan kategorisasi dari setiap variabelnya, sehingga berdasarkan dengan kategorisasi tersebut berikut ini merupakan hasil frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel.

Tabel 4.7

## Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategorisasi	<i>Self efficacy</i>		<i>Self acceptance</i>	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	9	8,4%	6	5,6%
Rendah	30	28%	34	31,8%
Sedang	43	40,2%	34	31,8%
Tinggi	18	16,8%	25	23,4%
Sangat Tinggi	7	6,5%	8	7,5%
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan perhitungan tabel kategorisasi data di atas, maka dapat dikatakan bahwa besarnya skor *self efficacy* menandakan subjek memiliki *self efficacy* dalam kategori sedang. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan dengan data ketegorisasi *self efficacy* tersebut sebanyak 43 subjek memiliki *self efficacy* dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 40,2%. Sedangkan subjek pada kategorisasi tinggi berjumlah 18 orang dengan nilai persentase sebesar 16,8%. Kemudian subjek berada dalam kategori sangat tinggi berjumlah 7 dengan persentase sebesar 6,5%. Kemudian ada sebanyak 30 subjek yang berada dalam kategori rendah dengan perolehan persentase sebesar 28%, dan pada kategori sangat rendah sebanyak 9 subjek dengan persentase sebesar 8,4%.

Besarnya skor *self efficacy* tersebut juga menunjukkan bahwa subjek memiliki *self acceptance* dalam kategori sedang. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan dengan data ketegorisasi *self acceptance* yaitu sebanyak 34 subjek yang memiliki penerimaan diri dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 31,8%. Kemudian pada kategori tinggi terdapat 25 subjek dengan nilai persentase yaitu sebesar 23,4%.

Terdapat 8 subjek dengan persentase 7,5 % dalam kategori sangat tinggi. Sedangkan 34 subjek berada dalam kategori rendah dengan persentase 31,8 % dan 6 subjek lainnya berada dalam kategori sangat rendah dengan persentase 75,6%.

#### 4.3.3 Uji Asumsi

Uji Asumsi dalam suatu penelitian merupakan suatu rangkaian penting dan menjadi salah satu syarat yang perlu dipenuhi sebelum melakukan uji hipotesis untuk menguji hubungan antar variabel. Oleh karena itu, terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi. Dalam penelitian ini serangkaian uji asumsi yang dilakukan antara lain yaitu uji normalitas dan uji linearitas menggunakan bantuan SPSS *for windows* 26.

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas menurut Ghazali (Apriyono & Taman, 2013) merupakan pengujian data yang melihat apakah data tersebut normal atau tidak, Oleh karenanya untuk dapat mengetahui kenormalan distribusi data tersebut menggunakan *Kolmogoriov Smirnov Test* (Setiawan & Yosepha, 2020) melalui SPSS 26 *for windows*. Apabila perolehan nilai (sig) yaitu  $>0,05$  dapat dikatakan bahwa variabel tersebut terdistribusi secara normal. Sedangkan kalau nilai (sig)  $<0,05$  maka variabel tersebut tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 4.8  
Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	Sig	Interpretasi
<i>Self efficacy</i>	0,088	Normal
<i>Self acceptance</i>	0,055	Normal

Berdasarkan dengan hasil uji normalitas yang telah peneliti lakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*, maka diperoleh nilai signifikansi pada variabel *self efficacy* yaitu sebesar 0,088 yang artinya bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Selain itu pada variabel *self acceptance* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,055 sehingga dapat diketahui bahwa nilai tersebut lebih besar dari 0,05 artinya sebaran data tersebut dapat dikatakan normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel X dan Y memiliki nilai signifikansi yang terdistribusi secara normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah memiliki hubungan linear antara *self efficacy* dengan *self acceptance*. Priyatno dan Dwi (2014) menyatakan bahwa pengujian pada SPSS dengan menggunakan *Test for Linearity* pada taraf signifikansi 0,05 dapat dilihat

berdasarkan dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear apabila signifikansi (*Linearity*)  $< 0,05$

Tabel 4.9  
Hasil Uji Linearitas

Variabel	P	Interpretasi
<i>Self efficacy</i> * <i>Self acceptance</i>	0,00	Linear

Hubungan linear antara *self efficacy* dengan *self acceptance* ditunjukkan berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel di atas. Nilai output dari uji linearitas tersebut menunjukkan bahwa nilai p dalam *linearity* yaitu sebesar 0,00 sehingga dapat dikatakan linear karena nilai  $p < 0,05$  artinya bahwa nilai tersebut menggambarkan model linear dapat menjelaskan dengan baik hubungan antar variabel.

Selanjutnya berdasarkan perhitungan uji linearitas tersebut juga menunjukkan adanya hasil koefisien determinasi dari variabel yang diteliti, sehingga hal itu menunjukkan seberapa persen pengaruh yang diberikan variabel X (*self efficacy*) secara simultan terhadap variabel Y (*self acceptance*).

Tabel 4.10  
Hasil Uji Determinasi

Variabel	R Square
<i>Self acceptance</i> * <i>Self efficacy</i>	0,330

Berdasarkan dengan tabel di atas maka diketahui nilai R Square sebesar 0, 330 artinya menunjukkan bahwa pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y adalah sebesar 33%.

#### 4.3.4 Uji Hipotesis

Setelah rangkaian uji asumsi dilakukan maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan kedua variabel yaitu variabel X (*self efficacy*) dan variabel Y (*self acceptance*). Menurut Sugiyono (2016) menyatakan bahwa uji hipotesis dapat diterima apabila perolehan nilai  $p < 0,05$ .

Tabel 4.11  
Hasil Uji Hipotesis

Variable	r	p	Interpretasi
<i>Self efficacy</i> *	0,575	0,000	Terdapat Hubungan yang Positif
<i>Self acceptance</i>			

Nilai korelasi person r sebesar 0,575 dan nilai p sebesar 0,000  $< 0,01$  menunjukkan adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *self acceptance* yang dilihat berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan teknik korelasi *pearson product moment*. Menurut Nurhayati, Hubies, Saleh, & Ginting (2018) apabila nilai koefisien korelasi  $< 0,01$  artinya terdapat korelasi positif sempurna sehingga taraf signifikansi variabel bebas terhadap variabel tergantung memiliki taraf sangat nyata. Berdasarkan dengan hal tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh individu maka semakin tinggi pula *self acceptance* pada individu yang berada di usia *quarter life crisis*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang peneliti ajukan ini **diterima**. Selain itu, penafsiran tingkat koefisien

korelasi dalam ketentuan interpretasinya terbagi menjadi empat kriteria (Sugiyono, 2016) yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.12

Kriteria Koefisien Korelasi

Interval koevisien	Interpretasi
0,21 - 0,40	Lemah
0,41 - 0,60	Sedang
0,61 - 0,80	Kuat
0,81 - 1,00	Sempurna

Berdasarkan dengan perolehan nilai koefisien korelasi sebesar 0,575 menunjukkan pada korelasi positif yang sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *self acceptance*.

#### 4.3.5 Uji Analisis Tambahan

Uji analisis tambahan dilakukan untuk menguji perbedaan hubungan antar variabel bebas dan tergantung pada laki-laki serta perempuan

Tabel 4.13

Hasil Uji *One Way Anova*

Variabel	$\bar{x}$ Laki-laki	$\bar{x}$ Perempuan
<i>Self efficacy</i>	98,41	91,78
<i>Self acceptance</i>	77,59	75,00

Keterangan:

$\bar{x}$  : Mean

Berdasarkan dengan perolehan hasil analisis tambahan dengan *one way anova* maka diperoleh nilai mean atau rata-rata *self efficacy* pada laki-laki yaitu sebesar 98,41 sedangkan perempuan sebesar 91,78. Kemudian nilai mean atau rata-rata *self acceptance* pada laki-laki sebesar 77,59 sedangkan perempuan memiliki nilai rata-rata sebesar



75,00. Hasil analisis yang telah dilakukan tersebut menunjukkan bahwa nilai mean dari variabel *self efficacy* dan *self acceptance* yang didapatkan laki-laki lebih besar dibandingkan dengan perempuan.

#### 4.4 Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *self acceptance* pada usia *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan fase krisis emosional yang ditandai dengan adanya suatu respon ketidakstabilan perubahan sehingga menimbulkan rasa ketidakberdayaan. Robinson menyatakan bahwa usia *quarter life crisis* ini terjadi pada rentang usia 20-29 tahun (Suyono, Kumalasari, & Fitriana, 2021). Hal tersebut sesuai dengan subjek pada penelitian ini yaitu individu yang berada di usia *quarter life crisis* rentang usia 20-29 tahun dengan jumlah subjek keseluruhan ada sebanyak 107 orang antara lain yaitu 22 laki-laki dan 85 perempuan yang bersedia berpartisipasi pada penelitian ini.

Berdasarkan dengan analisis data yang ada menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Hal tersebut dibuktikan dari nilai p sebesar  $0,000 < 0,01$  artinya terdapat korelasi karna hasil yang didapatkan kurang dari 0,01. Adapun nilai korelasi pearson yang didapatkan yaitu sebesar 0,575 mengindikasikan adanya hubungan korelasi yang positif antara *self efficacy* dengan *self acceptance*, berdasarkan dengan pernyataan tersebut maka dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh individu maka

akan semakin tinggi pula penerimaan diri pada individu yang berada pada usia *quarter life crisis* tersebut.

Berkaitan dengan hasil korelasi positif di atas juga sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yolanda dkk (2020) bahwa *self efficacy* memiliki hubungan positif atau memberikan kontribusi dalam proses penerimaan diri seseorang, sehingga dapat diasumsikan sejauh mana tingkat efikasi diri pada individu dalam mengatasi berbagai masalah yang terjadi pada dirinya akan mempengaruhi proses penerimaan dirinya. Selain itu, Boyraz dan Waits (2013) dalam hasil penelitiannya juga menyatakan bahwa *self acceptance* atau penerimaan diri akan muncul karena adanya pikiran yang positif pada diri individu salah satunya yaitu karena adanya *self efficacy* atau keyakinan diri.

*Self acceptance* merupakan suatu sikap menilai diri secara objektif dengan menerima segala sesuatu yang ada dalam diri termasuk kelebihan dan kekurangannya (Salsabilla & Maryatmi, 2023). Didukung dengan pernyataan yang dinyatakan oleh Jersild (Agustin, Karini, & Anggrani, 2019) bahwa penerimaan diri adalah penilaian terhadap kemampuan yang realistis dan memiliki kesinambungan dengan penghargaan terhadap keberhagaan dirinya tanpa merasa terendahkan oleh opini dari orang disekitarnya, sehingga secara irasional tidak menyalahkan dirinya sendiri. Dengan demikian, *self acceptance* menjadi suatu hal penting bagi individu yang berada diusia *quarter life crisis* karna individu yang mampu menerima diri dapat mengurangi pikiran serta perasaan buruk terhadap dirinya sehingga terhindar dari kekhawatiran yang

berlebihan dalam menghadapi masa sulit di krisis seperempat hidupnya tersebut. Hal ini juga sejalan dengan temuan penelitian Wibisono dan Hakim (2022) yang menemukan bahwa penerimaan diri dapat meningkatkan bentuk perilaku positif dalam menghadapi fase *quarter life crisis*. Akan tetapi sebelum individu menerima diri, terlebih dahulu harus mampu memiliki *self efficacy* yang baik (Andani, Oktavini, & Mulyati, 2023).

*Self efficacy* merupakan suatu keyakinan yang melibatkan kepercayaan atas kemampuan dirinya dalam melakukan suatu tindakan yang mencapai tujuan tertentu. Pernyataan tersebut sesuai dengan pernyataan Bantam, Jayanti, dan Syah (2022) *self efficacy* merupakan keyakinan diri seseorang bahwa dirinya dapat melakukan suatu hal dan mampu mengatasi hambatan. Sehingga, dengan adanya keyakinan diri maka akan mempengaruhi perilaku yang akan dipilih dalam menghadapi hambatan, serta mampu merencanakan tindakannya dalam mencapai suatu tujuan.

*Self efficacy* yang dimiliki individu pada usia *quarter life crisis* dalam penelitian ini termasuk kedalam kategori sedang yaitu terdapat 43 subjek dengan nilai persentase sebesar 40,2%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *self efficacy* yang sedang. Kemudian dalam kategori tinggi terdapat 18, dan 7 lainnya masuk dalam kategori sangat tinggi. Dengan demikian hal tersebut menunjukkan bahwa subjek sudah dapat mengembangkan keyakinan yang ada pada dirinya terhadap kemampuannya tersebut, sehingga mampu menetapkan komitmennya dalam mencapai tujuan yang dimilikinya. Efikasi diri mempresentasikan terkait

dengan adanya suatu keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dihadapi dalam mencapai kesuksesan atau tujuan (Pusvitasari & Yuliasari, 2021). Kemudian hal itu juga sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yolanda, Daramatasia, dan Ulfa (2020) menyampaikan bahwa *self efficacy* menjadikan seseorang yakin akan potensi dirinya sehingga lebih mungkin bertindak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Ketika individu yang berada pada usia *quarter life crisis* ini mampu memiliki keyakinan diri yang baik artinya mereka juga sudah mampu memiliki *self acceptance* atau penerimaan diri yang baik pula.

Sejalan dengan hasil kategorisasi *self efficacy* tersebut juga diikuti oleh *self acceptance* yang dimilikinya, dimana pada variabel *self acceptance* terdapat 34 subjek atau 31% yang berada kategori sedang. Kemudian terdapat 25 subjek berada dalam kategori tinggi, dan 8 subjek yang berada dalam kategori sangat tinggi. Hasil kategorisasi tersebut juga menunjukkan bahwa *self acceptance* atau penerimaan diri yang dimiliki dari sebagian besar subjek dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang. Kehidupan yang dimiliki oleh individu yang berada di usia *quarter life crisis* ini dipengaruhi oleh penerimaan dirinya. Berdasarkan dengan hasil penelitian ini, subjek mampu menyadari dan percaya akan kelebihan yang dimiliki sehingga dirinya dapat merasa sederajat dengan orang lain, tidak merasa rendah diri, dan mampu menghargai dirinya dengan baik. Oleh karenanya individu yang dapat menerima dirinya secara baik maka akan lebih mudah memiliki kesempatan untuk beradaptasi atas situasi yang

dihadapi sehingga hal itu memberikan peluang yang berharga untuk mengembangkan diri sesuai dengan kemampuannya.

Hindle dan Smith (Rulinsantica, 2022) menyatakan individu yang semakin baik menerima dirinya maka akan semakin baik pula penyesuaian dirinya terhadap situasi maupun hal baru. Apabila *self efficacy* berada dalam kategori rendah maka akan mempengaruhi proses penerimaan dirinya yang rendah pula, dimana pada penelitian ini terdapat 30 atau 28% individu memiliki *self efficacy* yang rendah sehingga mempengaruhi penerimaan diri yang rendah yaitu terdapat 34 subjek dengan persentase 31,8% yang masuk dalam kategori rendah. *Self efficacy* rendah menjadikan individu kesulitan dalam mengambil keputusan dan mempengaruhi penerimaan dirinya (Andani, Oktaviani, & Mulyati, 2023)

Berdasarkan dengan hasil kategorisasi di atas dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *self efficacy* dan *self acceptance* yang sedang, adanya persamaan kategorisasi ini juga dapat menjelaskan keterkaitan aspek antar kedua variabel tersebut. Adanya kekuatan yang dimiliki, dimana seseorang memiliki keyakinan dan kemantapan terhadap kemampuan yang ada pada dirinya dalam mencapai suatu hal. Oleh karenanya hal tersebut juga mempengaruhi bagaimana sikap berpendiriannya, dimana individu tidak menyalahkan dirinya sendiri atas segala kelemahan yang ada sehingga kelebihan tersebut dijadikan sebagai peluang dalam mencapai tujuan-tujuannya. Didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2021) menjelaskan bahwa individu yang menyadari potensinya akan

memanfaatkan kesempatan dengan menemukan peluang sehingga dirinya mampu memiliki pengembangan pribadi yang positif.

Individu yang berada pada usia *quarter life crisis* dapat yakin akan kemampuan yang dimiliki maka mampu menyeleksi dan menentukan perilaku yang ditampilkan dalam membuat suatu harapan. Adanya perasaan sederajat pada diri individu memberikan perasaan yang berharga bagi dirinya untuk tidak merasa berkecil hati atas kekurangan yang ada, sehingga ketika individu tersebut mampu menerima segala hal yang ada pada dirinya akan semakin baik pemahaman terhadap diri. Pemahaman tentang diri menjadikan seseorang menghargai serta menganggap bahwa dirinya berharga (Rosenberg; Salsabilla & Maryatmi, 2023). Oleh karenanya, ketika individu yang berada pada usia *quarter life crisis* tersebut mampu yakin dan menerima keadaan dirinya dengan baik maka hal tersebut mempengaruhi penyesuaian terhadap situasi yang terjadi dalam kehidupannya. Individu dengan keyakinan diri akan mampu memiliki kesiapan dalam menjalankan kehidupannya pada masa sekarang atau masa yang akan datang (Azzahra, Azmi, & Ramadhayanti, 2023).

Individu yang mampu menyadari kelemahan dan kelebihan cenderung memiliki penilaian yang realistis dimana hal ini berkaitan dengan batas kemampuannya dalam memenuhi suatu tugas sehingga dirinya dapat mengetahui tindakan apa yang harus dilakukan dan dihindari dalam memenuhi suatu tugas. Menurut Fiske dan Taylor (Siswati & Hidayati, 2017) menyatakan bahwa seseorang yang berusaha untuk memenuhi tujuan tertentu sangat bergantung pada keyakinan akan berhasil dalam melakukan tindakan tersebut.

Sehingga hal tersebut mempengaruhi motivasi yang muncul pada dirinya untuk menyelesaikan tugas yang rumit serta tidak merasa adanya kekhawatiran dan berusaha dalam mengatasi hambatan yang terjadi (Wardani & Syah, 2022)

Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa keterkaitan antara *self efficacy* dan *self acceptance* yaitu ketika individu yang berada pada usia *quarter life crisis* memiliki daya untuk yakin, hal tersebut dapat terlihat dari wujud tingkat laku dirinya dalam menerima diri tanpa syarat dengan menyadari kelemahan atau kelebihan yang ada pada dirinya sehingga memberikan perasaan berharga bagi dirinya dan mempengaruhi keberlangsungan hidup yang dijalannya. Sejalan dengan hasil temuan Andani, Oktaviani, dan Mulyati (2023) bahwa *self efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *self acceptance*, atau dengan kata lain individu yang memiliki *self efficacy* yang baik akan mempengaruhi *self acceptance* yang baik pula, begitupun sebaliknya.

Persentase sumbangan efektif variabel *self efficacy* terhadap *self acceptance* pada penelitian ini yaitu sebesar 33% dan 67% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Rahayu dan Ahyani (2017) menyatakan bahwa kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 55,5%, dalam hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang mampu mengendalikan emosinya membuat dirinya memiliki pandangan keluar dan menjadi lebih bahagia sehingga kondisi tersebut menjadi dasar terhadap penerimaan dirinya.

Berdasarkan dengan pembahasan di atas, kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *self acceptance* pada usia *quarter life crisis*, dimana ketika individu memiliki *self efficacy* yang baik maka diikuti juga dengan penerimaan diri yang dimilikinya. Dengan demikian, penting bagi individu yang berada pada usia *quarter life crisis* ini mampu memiliki keyakinan diri sehingga dapat mengatur segala tindakan yang dimiliki sesuai dengan realita keadaannya, hal ini menjadikan individu juga mampu melangkah maju dengan yakin terhadap kemampuan dirinya sehingga menunjukkan penerimaan diri yang baik.

Analisis tambahan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan antara laki-laki dengan perempuan dimana nilai rata-rata *self efficacy* pada laki-laki yaitu sebesar 98,41 sedangkan perempuan sebesar 91,78. Kemudian nilai mean atau rata-rata *self acceptance* pada laki-laki sebesar 77,59 sedangkan perempuan memiliki nilai rata-rata sebesar 75,00. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai mean dari variabel *self efficacy* dan *self acceptance* yang diperoleh laki-laki lebih besar dibandingkan dengan perempuan. Sejalan dengan hasil penelitian Vogt, Hocevar, dan Hagedorn (Fitriani, 2017) menemukan bahwa laki-laki memiliki *self efficacy* lebih tinggi dibandingkan perempuan, hal ini dikarenakan bahwa laki-laki memiliki pikiran yang lebih tinggi mengenai seberapa mereka mampu mengerjakan suatu hal, sementara perempuan yang lebih memiliki pikiran yang lebih rendah mengenai performanya. Sehingga hal tersebut juga mempengaruhi bagaimana tingkat penerimaan diri yang dimiliki oleh individu. Hasil penelitian Dumaris dan



Rahayu (2019) menemukan bahwa laki-laki lebih mampu menerima diri secara realistik tanpa menyalahkan diri sendiri.

Namun disamping hal tersebut peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Limitasi atau keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti yaitu terkait dengan pilihan jawaban yang di sediakan, dimana hanya terdapat 4 pilihan jawaban sehingga peneliti tidak menggunakan pilihan jawaban netral pada sebaran kuesioner tersebut. Menurut Widhiarso (Purwanto, 2018) menyatakan bahwa skala likert dengan alternatif jawaban netral memiliki variasi data skor lebih tinggi dibanding dengan yang tidak memiliki pilihan jawaban netral. Oleh karena itu menyediakan kategori tengah akan menghasilkan data yang lebih bervariasi.