

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN *SELF ACCEPTANCE*
PADA USIA *QUARTER LIFE CRISIS***

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Aullya Eka Pradina

192303007

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Self Acceptance*
Pada Usia *Quarter Life Crisis***

Diajukan Oleh:

Aullya Eka Pradina

NPM. 192303007

Telah Dipertahankan dan Disahkan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 07 Juli 2023


Mengesahkan,

Ketua Penguji,




Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Pembimbing Skripsi,



Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji 1,



Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji 2,



Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Plh. Ketua Program Studi Psikologi
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NPP. 2018.13. 0132

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Aullya Eka Pradina
NPM : 192303007
Program Studi : Psikologi (S-1)
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Self Acceptance*
Pada Usia *Quarter Life Crisis*

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan data atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 07 Juli 2023



Aullya Eka Pradina

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur penulis penatkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Self Acceptance* Pada Usia *Quarter Life Crisis*" sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Besar Muhammad SAW beserta seluruh keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang selalu membantu perjuangan beliau dalam menegakkan Dinullah di muka bumi ini serta senantiasa istiqomah dalam sunnahnya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa begitu banyak pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini, baik bantuan moril maupun materil. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tiada hingganya kepada:

1. Kedua orang tua penulis Ayah Supriyanto dan Mamah Suswati yang senantiasa memberikan kasih sayang, motivasi, do'a serta dukungan yang tiada hentinya kepada penulis hingga saat ini.
2. Adik dan saudara penulis Gilang Nur Hidayat, Dzakwan Raisya Fakhri, Farah Annisa, Riri Fazriatul, Wulandari Putri, dan Lintang Dwi yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
3. Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Ibu Prof. Dr. rer.nat.apr. Triana Hertiani, S. Si., M.Si.
4. Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M.
5. Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Ibu Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan dukungan serta semangat kepada penulis.
6. Dosen Pembimbing Skripsi Ibu Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang senantiasa meluangkan waktunya dan bersedia memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi kepada penulis.
7. Dosen Pembimbing Akademik Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi.,

Psikolog yang telah memberikan arahan serta dukungan kepada penulis selama masa perkuliahan dalam bidang akademik.

8. Dosen-dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah membimbing dan memberikan ilmunya kepada penulis dalam mata kuliah selama penulis menjalani masa perkuliahan.
9. Sahabat-sahabat penulis Hannifatun Fauziyah, Giva Maisyahnas, Desi Rahmawati, Ayu Fadilah, Susanty Gumay, dan Dyah Respati yang selalu memberikan dukungan, semangat, serta menjadi teman cerita bagi penulis dalam berkeluh kesah.
10. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Psikologi angkatan 2019 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
11. Semua subjek dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah meluangkan waktunya dan bersedia membantu penulis dalam mengisi skala penelitian.

Penulis telah berupaya dengan semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan untuk penelitian lanjutan di masa mendatang. Kosubjeksi dapat ditujukan kepada penulis lewat email aullyaekapradina09@gmail.com

Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita kembalikan semua urusan dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta semua pihak, khususnya bagi penulis dan para pembaca pada umumnya, semoga Allah SWT meridhoi dan dicatat sebagai ibadah di sisi-Nya. Aamiin

Yogyakarta, 04 Maret 2023

Aullya Eka Pradina

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
RINGKASAN	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	8
1.3 Manfaat Penelitian.....	8
1.3.1 Manfaat Teoritis	8
1.3.2 Manfaat Praktis	9
1.4 Keaslian Penelitian	9
1.4.1 Keaslian Topik	12
1.4.2 Keaslian Subjek.....	12
1.4.3 Keaslian Alat Ukur.....	12
1.4.4 Keaslian Teori	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 <i>Self Acceptance</i>	14
2.1.1 Pengertian <i>Self Acceptance</i>	14
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Self Acceptance</i>	16
2.1.3 Faktor-Faktor <i>Self Acceptance</i>	19
2.2 <i>Self Efficacy</i>	24
2.2.1 Pengertian <i>Self Efficacy</i>	24

2.2.2	Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i>	26
2.2.3	Faktor-Faktor <i>Self Efficacy</i>	29
2.3	Dinamika Psikologi.....	32
2.4	Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III	METODE PENELITIAN	41
3.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	41
3.2	Definisi Operasional.....	41
3.2.1	<i>Self Acceptance</i>	41
3.2.2	<i>Self Efficacy</i>	42
3.3	Subjek Penelitian.....	42
3.4	Metode Pengumpulan Data	43
3.5	Metode Analisis Data	47
3.5.1	Uji Asumsi.....	47
3.5.2	Uji Hipotesis.....	48
3.6	Kredibilitas	49
3.6.1	Uji Validitas	49
3.6.2	Uji Reliabilitas.....	50
3.7	Rancangan Penelitian.....	50
3.7.1	Desain Penelitian.....	50
3.7.2	Prosedur Penelitian.....	51
BAB IV	PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	53
4.1	Orientasi Kacah dan Persiapan.....	53
4.1.1	Orientasi Kacah	53
4.1.2	Persiapan Penelitian	54
4.2	Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	59
4.3	Hasil Penelitian	60
4.3.1	Deskripsi Subjek Penelitian	60
4.3.2	Deskripsi Data Penelitian.....	61
4.3.3	Uji Asumsi.....	64
4.3.4	Uji Hipotesis.....	67
4.3.5	Uji Analisis Tambahan.....	68

4.4 Pembahasan.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
5.1 Kesimpulan.....	78
5.2 Saran.....	79
5.2.1 Bagi Subjek Penelitian	79
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	89

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Skala.....	44
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self efficacy</i> Sebelum Uji Coba.....	45
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Acceptance</i> Sebelum Uji Coba.....	46
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Coba	57
Tabel 4.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Acceptance</i> Setelah Uji Coba.....	58
Tabel 4.3 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan jenis Kelamin.....	60
Tabel 4.4 Deskripsi Data Penelitian.....	61
Tabel 4.5 Rumus Norma Kategorisasi	62
Tabel 4.6 Presentil Kategorisasi Tiap Variabel.....	62
Tabel 4.7 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel	63
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas	66
Tabel 4.10 Hasil Uji Determinasi.....	66
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis.....	67
Tabel 4.12 Kriteria Koefisien Korelasi	68
Tabel 4.13 Hasil Uji <i>One Way Anova</i>	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Dinamika Psikologi.....	39
--	----

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>Self Efficacy</i>	90
Lampiran 2. Skala <i>Self Acceptance</i>	95
Lampiran 3. Uji Validitas Aiken's V	99
Lampiran 4. Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Self Efficacy</i>	104
Lampiran 5. Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Self Acceptance</i>	111
Lampiran 6. Uji Validitas Skala <i>Self Efficacy</i>	118
Lampiran 7. Uji Validitas Skala <i>Self Acceptance</i>	126
Lampiran 8. Uji Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	139
Lampiran 9. Uji Reliabilitas Skala <i>Self Acceptance</i>	142
Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Self Efficacy</i>	144
Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Self Acceptance</i>	157
Lampiran 12. Kategorisasi Data Penelitian.....	170
Lampiran 13. Uji Normalitas	173
Lampiran 14. Uji Linearitas	175
Lampiran 15. Uji Hipotesis	177
Lampiran 16. Uji Analisis Tambahan	179
Lampiran 17. Jadwal Penelitian	181
Lampiran 18. Lembar Bimbingan Skripsi.....	183
Lampiran 19. Lembar Cek Plagiarisme	146