

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP *QUARTER-LIFE*
CRISIS PADA *EMERGING ADULT* DENGAN *SELF-*
COMPASSION SEBAGAI MODERATOR**



Disusun Oleh:

Kiara Imani Shadika H. 111811133195

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA**

2022

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA
EMERGING ADULT DENGAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI
MODERATOR**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Airlangga Surabaya

Disusun Oleh:

KIARA IMANI SHADIKA HUSAIN
NIM. 111811133195

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
2022**



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Skripsi ini yang saya peroleh dari hasil karya orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiarasi dalam skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Surabaya, 13 Juni 2022

Menyetujui

(Kiara Imani Shadika Husain)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA
EMERGING ADULT DENGAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI
MODERATOR**

Surabaya, 13 Juni 2022

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog

(NIP. 196703131991032002)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan dewan penguji pada hari Jum'at,
tanggal 8 Juli 2022 dengan susunan Dewan Penguji

Ketua



Dr. Primatia Yogi Wulandari, S.Psi., M. Si., Psikolog

NIP. 197901032006042001

Sekretaris



Tiara Diah Sosialita, M. PSi., Psikolog

NIP. 198912112016113201

Anggota



Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog

NIP. 196703131991032002

HALAMAN MOTTO

“We’re happy, free, confused, and lonely in the best way. It’s miserable and magical.” – Taylor Swift, describing our emerging adult life.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan

Untuk diri sendiri yang sudah mau berusaha dan berdoa untuk menyelesaikan perjuangan kuliah ini. You have put great effort into this despite many many obstacles you came across! You did amazing and I am so proud of you.

Untuk Mama, Papa, dan kakak-kakak yang juga mendukung dan mendoakan dalam setiap langkah penulis. Thank you, fam!

Untuk teman-teman yang selalu menemani, mendoakan, dan membantu penulis berproses dan mengembangkan diri. I could not ask for better friends.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memanjatkan rasa syukur kehadiran Allah SWT karena berkat izin, rahmat, dan kasih sayang-Nya, penulis diberikan kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan naskah skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Universitas Airlangga.

Penulis mendapat banyak dukungan, doa, bimbingan, dan motivasi dari orang-orang di sekitar penulis hingga dapat mengatasi berbagai rintangan dalam menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
2. Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog., selaku dosen pembimbing seminar dan skripsi yang telah memberikan banyak arahan dan dukungan selama penulis menyusun skripsi ini. Terima kasih bu Dewi yang sangat sabar, baik, dan selalu memotivasi agar murid bimbingannya semangat dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Semoga bu Dewi sukses dan sehat selalu.
3. Dr. Nono Hery Yoenanto, S.Psi., M.Pd., Psikolog., selaku dosen wali penulis yang selalu baik, lucu, dan siap membantu ketika dimintai saran dan bimbingan selama perkuliahan.
4. Mama, Papa, dan kakak-kakak penulis yang telah memberikan dukungan doa, kasih sayang, dan finansial kepada penulis. Terima kasih Mama dan Papa yang sudah banyak sekali memberikan penulis kemudahan dalam mencapai cita-cita.

Terima kasih keluarga besar penulis yang juga telah memberikan banyak dukungan.

5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang sudah banyak memberikan ilmu bermanfaat kepada penulis. Terutama Bu Amel, Bu Valina, Bu Atika yang sudah banyak sekali memberikan *insight* serta membantu saya berkembang selama kuliah.
6. Diva Anastasya, sahabat baik penulis yang walaupun hanya sempat bertemu beberapa semester namun selalu ada untuk penulis sampai sekarang. *I only met you a few years ago but it feels like I have known you my whole life. You are one of the most precious person this world could ask for and I am really proud to call you my best friend. You mean the world to me.*
7. Cristalia Nuur Annisa, Fairuz Syifa Aryati, Athalia Salsabila Saputra, yang sudah menjadi sahabat sekaligus kelompok kuliah terbaik penulis. Terima kasih selalu ada untuk penulis baik saat penulis sedang bahagia maupun kesulitan. *Thank you for all the love, encouragement, and patience you have given me. You guys have inspired me in so many ways. I love you always.*
8. Salsabila Denita dan Anindita Widhayaka, sahabat penulis yang selama ini selalu menemani, memberikan motivasi, mendukung, serta mendengarkan cerita dan keluhan penulis. *Thank you for all the fun and heartwarming moments, I will always cherish them. I love you always.*
9. Hanna Zakiah, Dyah Ratri, Nidya Almira, Shania Josma, Miftahul Jannah, Elva Chusniya, Latissa Aura, Katyana Megumi, Gardenia Luthfia yang banyak mengisi hari-hari penulis selama kuliah. Terima kasih sudah banyak membagi

banyak cerita dan petualangan, membantu, dan menghibur penulis. *Your presence means a lot in my life.*

10. Teman-teman baik yang juga sudah menemani di banyak momen berharga selama kuliah, sudah banyak memotivasi, menghibur, dan menginspirasi penulis; Kak Fadhil, Akza, Billa, Nisa, Dita, Ici, Fardil, Diko, Fauzan, Shalsa, Ice, Rido, Izza, Aldin, Ayin, Kak Sekar, Vian, Farih, Fathia, Kak Kevin dan teman-teman lain yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu.
11. Teman-teman baik yang sangat membantu penulis selama menyusun skripsi ini, bersedia menjawab segala kebingungan penulis, menemani proses, memberikan banyak doa serta dukungan; Nabila Malik, Rido, Talia, Atha, Rafi adiknya Atha, Riries, Akza, Sella, Garden, dan Nisa.
12. Teman-teman IISMA yang sudah membuat pengalaman *exchange* ke Hongaria semakin berharga. Terutama flat 16 yang sudah menjadi sahabat sekaligus keluarga baru penulis; Elka, Salwaa, Dee, Irlen, dan Latissa. Tidak lupa juga *exchange besties* penulis yang lain; Maida, Tasya, Andry, Aga, Ogi, Zalfa, dan Kak Ami.
13. Teman-teman BEM Kabinet Karya 2019. Terima kasih untuk kebersamaannya di tahun-tahun pertama perkuliahan penulis. Terutama untuk departemen PEMIKAT; Kak Regi, Kak Fadhil, Firyal, Adrifa, Kak Wina, dan Kak Niken. Terima kasih sudah menemani penulis berkembang.
14. Sahabat baik yang sejak dulu ada untuk penulis, memotivasi penulis untuk menjadi lebih baik, dan banyak menemani hari-hari penulis; Nadia, Syafa, Adul, Vicka, Azra, Karina, Medi, Laily, Karissa, Icha, Masitha, Rian, Inka, Tarra, Varry.

15. Teman-teman magang di TMMIN yang sangat baik dan menambah semangat penulis saat menjalani permagangan dan penelitian di semester ini; Neri, Fafa, Ghifari, Poppy, Zanky, Filia, Farid. Terima kasih juga pada mentor magang penulis, Mba Sita, yang sangat sabar membimbing penulis untuk berkembang dan juga mendukung proses penulis dalam penyelesaian skripsi ini ditengah kesibukan pekerjaannya.
16. Seluruh responden yang telah bersedia mengisi dan membantu menyebarkan kuesioner penelitian ini sampai dapat mencapai target sampel hanya dalam waktu sehari. *May your kindness be returned to you tenfold.*

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	11
1.3 Batasan Masalah.....	14
1.4 Rumusan Masalah	15
1.5 Tujuan Penelitian	15
1.6 Manfaat Penelitian	16
1.6.1 Manfaat Teoritis	16
1.6.2 Manfaat Praktis.....	16
BAB II.....	16
TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Emerging Adult.....	16
2.2 <i>Quarter-Life Crisis</i>	19
2.2.1 Pengertian <i>Quarter-Life Crisis</i>	19
2.2.2 Aspek <i>Quarter-Life Crisis</i>	21
2.2.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Quarter-Life Crisis</i>	23
	xi

2.3	<i>Self-Esteem</i>	24
2.3.1	Pengertian <i>Self-Esteem</i>	24
2.3.2	Karakteristik <i>Self-Esteem</i>	25
2.3.3	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Esteem</i>	26
2.4	<i>Self-Compassion</i>	27
2.4.1	Pengertian <i>Self-Compassion</i>	27
2.4.2	Dimensi <i>Self-Compassion</i>	28
2.4.3	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	28
2.5	Hubungan antara <i>Self-Esteem</i> dengan <i>Quarter-Life Crisis</i> dimoderasi oleh <i>Self-Compassion</i>	29
2.5.1	<i>Self-Esteem</i> dan <i>Quarter-Life Crisis</i>	29
2.5.2	<i>Self-Esteem</i> dan <i>Self-Compassion</i>	31
2.5.3	<i>Self-Compassion</i> dan <i>Quarter-Life Crisis</i>	32
2.6	Kerangka Konseptual	33
2.7	Hipotesis.....	33
BAB III		34
METODE PENELITIAN		34
3.1	Tipe Penelitian	34
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
3.3	Definisi Operasional.....	35
3.3.1	Definisi Operasional <i>Self-Esteem</i>	35
3.3.2	Definisi Operasional <i>Quarter-Life Crisis</i>	36
3.3.3	Definisi Operasional <i>Self-Compassion</i>	37
3.4	Subyek Penelitian.....	38
3.4.1	Populasi	38
3.5	Teknik & Alat Pengumpulan Data.....	40
3.5.1	Instrumen <i>Self-Esteem</i>	40
3.6	Validitas & Reliabilitas Alat Ukur.....	43
3.7	Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV		46
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		46
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	46

4.2 Pelaksanaan Penelitian	47
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	47
4.2.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	48
4.2.3 Pengambilan Data.....	48
4.3 Hambatan Penelitian	49
4.4 Hasil Penelitian	49
4.4.1 Analisis Deskriptif.....	49
4.4.2 Analisis Uji Asumsi.....	52
4.4.3 Analisis Regresi untuk Membuktikan H1	54
4.4.4 Analisis Moderasi dengan Metode <i>Bootstrapping</i>	56
4.5 Pembahasan.....	59
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V.....	66
SIMPULAN DAN SARAN	66
5.1 Simpulan	66
5.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Alat Ukur <i>Self-Esteem</i>	41
Tabel 3.2 Blueprint Alat Ukur <i>Quarter-Life Crisis</i>	42
Tabel 3.3 Blueprint Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	43
Tabel 4.1 Data Demografis Subjek Penelitian	46
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif.....	50
Tabel 4.3 Rumus Norma Kategorisasi Subjek	51
Tabel 4.4 Norma Kategorisasi Subjek (N = 243).....	51
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 4.6 Hasil Uji Heteroskedastisitas	53
Tabel 4.7 Hasil Uji Multikolinearitas	54
Tabel 4.8 Model Fit Measures <i>Self-Esteem</i>	55
Tabel 4.9 Model Coefficient <i>Self-Esteem</i>	55
Tabel 4.10 Hasil Analisis Moderasi	56
Tabel 4.11 Hasil Simple Slope Analysis.....	57
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Q-Q Plot.....	53
Gambar 4.2 Simple Slope Plot.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	74
Lampiran 2. Hasil Skor Alat Ukur	80
Lampiran 3. Bukti Izin Penggunaan Alat Ukur	95
Lampiran 4. Hasil Kalkulasi G* Power	95
Lampiran 5. Uji Asumsi.....	97
Lampiran 6. Uji Reliabilitas	98
Lampiran 7. Uji Deskriptif.....	99
Lampiran 8. Uji Hipotesis	100

ABSTRAK

Kiara Imani Shadika Husain, 111811133195, Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada *Emerging Adult* dengan *Self-Compassion* sebagai Moderator, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2022.

xvi + 64 halaman, 8 lampiran.

Emerging adulthood merupakan masa dimana individu mulai beranjak dewasa dan umumnya mengalami ketidakstabilan, perubahan yang konstan, dan dorongan untuk mengeksplorasi pilihan hidup. Hal tersebut dapat memicu beberapa gejala seperti perasaan stres, cemas, meragukan diri, hingga depresi atau dapat disebut sebagai *quarter-life crisis*. Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang tidak konsisten mengenai hubungan kausalitas antara *self-esteem* dan krisis yang dialami individu. Terdapat dugaan bahwa ada variabel lain yang berperan. Menurut berbagai penelitian sebelumnya, *self-compassion* dianggap sebagai variabel yang berkontribusi pada stabilitas emosional lebih daripada *self-esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap *quarter-life crisis* pada *emerging adult* dan efek moderasi dari *self-compassion* terhadap pengaruh tersebut.

Subjek penelitian ini adalah *emerging adult* (usia 18-25 tahun) dengan total jumlah 243 orang (47 laki-laki dan 196 perempuan). Pengumpulan data dilakukan dengan metode survei dan alat ukur yang digunakan adalah Rosenberg *Self-Esteem Scale*, skala *quarter-life crisis*, dan *Self-Compassion Scale* oleh Neff. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear sederhana dan *moderated regression analysis* dengan bantuan program statistik Jamovi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh kuat terhadap *quarter-life crisis*, dengan arah pengaruh yang negatif ($R^2 = 0.475$, $P < 0.001$). *Self-compassion* juga memoderasi pengaruh tersebut secara signifikan ($p < 0.001$), sehingga bisa disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* seseorang pada *emerging adult* maka akan semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* mereka. Tingkat *self-compassion* seseorang juga dapat berperan sebagai moderator atau menjadi pelindung ketika tingkat *self-esteem* rendah, melindungi individu tersebut dari tingkat *quarter-life crisis* yang lebih buruk.

Kata Kunci: *self-esteem*, *quarter-life crisis*, *self-compassion*, *emerging adult*

ABSTRACT

Kiara Imani Shadika Husain, 111811133195, Impact of Self-Esteem on Emerging Adult's Quarter-Life Crisis Moderated by Self-Compassion, Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology Universitas Airlangga, 2022.

xvi + 64 pages, 8 appendix.

Emerging adulthood is the time when individuals start adulting and commonly experience instability, constant change, and pressure to explore life choices. These things could lead to several symptoms such as stress, anxiety, self-doubt, and depression, these dynamics could also be called quarter-life crisis. Previous study showed inconsistencies on the causality relations between self-esteem and one's crisis. Some suspected there is a third variable that takes part in related issues. Based on some previous research, self-compassion was a bigger contributor to emotional stability than self-esteem. This study aimed to examine the impact of self-esteem on quarter-life crisis on emerging adults; and the moderation effect of self-compassion on said impact.

Subjects on this study were emerging adults (age 18-25) with total of 243 participants (47 males, 196 females). The study was conducted using online survey where the participants answered questions from Rosenberg Self-Esteem Scale, quarter-life crisis scale, Neff's Self-Compassion scale, all of which were adapted to Bahasa Indonesia. The analytical method used in this study was simple linear regression and moderated regression analysis using Jamovi statistic software.

The results showed that self-esteem has significant impact on quarter-life crisis ($R^2 = 0.475$, $P < .001$). Self-compassion also had significant moderation effect ($p < 0.001$). This study concluded that higher self-esteem would result in lower quarter-life crisis. Level of self-compassion would also moderate or act as protector from worse quarter-life crisis when an individual has low level of self-esteem.

Keywords: *self-esteem, quarter-life crisis, self-compassion, emerging adult*