



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

21%

SIMILARITY INDEX

Submission author: RIZKY QONITAH
Assignment title: JURNAL
Submission title: Kebahagiaan Dewasa Awal Pada Masa Quarter Life Crisis Ditin...
File name: Rizky_Qonitah_Psyche_165_Journal.doc
File size: 1.27M
Page count: 8
Word count: 4,255
Character count: 26,754
Submission date: 10-Apr-2025 07:58A
Submission ID: 2640211880



Psyche 165 Journal
https://psy165.org/ojs
2025 Vol. 18 No. 2 Hal: 1-8 p-ISSN: 2088-5326, e-ISSN: 2502-8766

Kebahagiaan Dewasa Awal Pada Masa Quarter Life Crisis Ditinjau dari Harga Diri
Rizky Qonitah¹, Ayunda Ramadhani², Diah Rahayu³, Nadya Novia Rahman⁴
^{1,2,3,4}Universitas Mulawarman
rizkyqonitah62@gmail.com

Abstract
Early adults who undergo their developmental tasks have the potential to experience a quarter life crisis as a life challenge that give rise several negative impacts. This problem can be overcome if early adults have happiness in their lives. Happiness can be increased by analyzing self-esteem obtained from within themselves and the people around them. This study aims to determine the relationship between self-esteem and happiness in early adults who experience a quarter life crisis. This study uses a quantitative method. The sample of this research was 209 early adults who experienced a quarter life crisis determined through a purposive sampling technique. The measuring instrument used in this research was a Likert-type scale, namely happiness scale and self-esteem scale. Happiness scale consists of 14 valid items with a reliability value of 0.712 and self-esteem scale consists of 27 valid items worth 0.846 which were obtained through a reliability test using Alpha Cronbach's as both scales were declared reliable. Happiness scale and self-esteem scale were declared normal with p values of 0.065 and 0.200 respectively. Data analysis technique for this research used the Pearson product moment correlation test. The results of this research indicate there is a significant positive relationship between self-esteem and happiness in early adulthood experiencing a quarter life crisis with a calculated r value of 0.0574 > r table 0.114 and a sig value of 0.000 (p < 0.05).
Keywords: development, early adulthood, happiness, quarter life crisis, self-esteem

Abstrak
Individu dewasa awal yang menjalani tugas perkembangannya berpotensi mengalami *quarter life crisis* sebagai tantangan hidup yang menimbulkan beberapa dampak negatif. Permasalahan tersebut dapat diatasi apabila dewasa awal memiliki kebahagiaan di dalam hidupnya. Kebahagiaan dapat ditingkatkan dengan menemukan harga diri yang didapatkan dari dalam diri maupun orang-orang yang berada di sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kebahagiaan pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah 209 dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala tipe *Likert*, yaitu skala kebahagiaan dan skala harga diri. Skala kebahagiaan terdiri dari 14 butir item yang valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0.712 dan skala harga diri terdiri dari 27 butir item yang valid senilai 0.848 yang didapatkan melalui uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach's* sehingga kedua skala dapat dinyatakan *reliable*. Skala kebahagiaan dan skala harga diri dinyatakan normal dengan masing-masing nilai p sebesar 0.065 dan 0.200. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara harga diri dengan kebahagiaan pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dengan nilai r hitung 0.0574 > r tabel 0.114 dan nilai sig 0.000 (p < 0.05).
Kata kunci: dewasa awal, harga diri, kebahagiaan, perkembangan, *quarter life crisis*

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons Attribution License

1. Pendahuluan
Pada masa peralihan menuju tahapan dewasa awal, individu mengemban kewajiban yang berbeda. Individu di masa dewasa awal berkembang dengan memiliki pengetahuan dan keahlian dalam pencapaian karir serta keluarga, individu dituntut berkemampuan fisik yang baik dalam perkembangannya, kemudian individu berpikir secara logika dan dapat mengaitkan naluri dengan emosi dalam perkembangan kognitif, serta pada perkembangan moral, individu bergantung pada pengalaman diri (1).
Dewasa awal berpotensi mengalami masa sulit yang menimbulkan emosi negatif sebagai hasil dari krisis. Masa krisis akan mengambil tugas perkembangan individu sehingga dapat mengalami permasalahan yang krusial jika tidak diselesaikan dengan baik (2). Masa ini disebut sebagai fenomena *quarter life crisis* di mana Robinson menjelaskan *quarter life crisis* memiliki dua tahap usia berbeda, yaitu periode *locked out* (21-25 tahun) ketika individu kesulitan terkait menjadi komitmen dengan orang lain, cenderung timbul rasa kebosanan dan tidak berguna yang berdampak pada emosi dan periode *locked-in* (25-35 tahun) ketika individu merasa terperangkap dengan perannya sebagai orang dewasa (3).

Diterima: xx-xx-20xx | Revisi: xx-xx-20xx | Diterbitkan: xx-xx-20xx | doi: 10.35134/psy165.v18i2.1