Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 18141-18148

HUBUNGAN ANTARA *SELF ACCEPTANCE* DENGAN *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA AKHIR

Puan Lintang Pasha[1], Margaretta Erna Setianingrum[2]

[1,2] Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: 802022134@student.uksw.edu, margaretha.erna@uksw.edu
Corresponding Author: Puan Lintang Pasha, 802022134@student.uksw.edu

Published: Maret , 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Acceptance* dengan *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa akhir. Masa transisi menuju kedewasaan sering kali menimbulkan tekanan psikologis berupa kebingungan arah hidup, kecemasan akan masa depan, serta ketidakpastian identitas diri. Kemampuan untuk menerima diri secara utuh (*Self-Acceptance*) diperkirakan dapat membantu individu menghadapi periode krisis tersebut dengan lebih adaptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 124 mahasiswa akhir yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif yang sedang menempuh semester akhir dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Instrumen yang digunakan berupa skala *Self-Acceptance* dan skala *Quarter-Life Crisis* yang disusun berdasarkan teori Berger dan Robinson. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Acceptance* dan *Quarter-Life Crisis* ($r = 0{,}467$; $p < 0{,}05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,218 menunjukkan bahwa *Self-Acceptance* memberikan kontribusi sebesar 21,8% terhadap Quarter-Life Crisis, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat penerimaan diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *Quarter-Life Crisis* yang dialami. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya *Self-Acceptance* dalam membantu mahasiswa akhir menghadapi masa transisi menuju kedewasaan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi lembaga pendidikan dan praktisi psikologi untuk mengembangkan program bimbingan yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri mahasiswa.

Kata Kunci: Self-Acceptance, Quarter-Life Crisis, Mahasiswa Akhir

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between Self-Acceptance and Quarter-Life Crisis among final-year university students. The transition to adulthood often triggers psychological pressure in the form of confusion about life direction, anxiety about the future, and uncertainty about self-identity. The ability to fully accept oneself (Self-Acceptance) is assumed to help individuals deal with this crisis period in a more adaptive manner. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 124 final-year students selected using a purposive sampling technique, with criteria including active student status, currently completing their final semester, and willingness to fill out the questionnaire completely. The instruments used were the Self-Acceptance Scale and the Quarter-Life Crisis Scale, developed based on the theories of Berger and Robinson. Data were analyzed using simple linear regression with the help of SPSS software. The results revealed a significant relationship between Self-Acceptance and Quarter-Life Crisis ($r = 0.467$; $p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) value of 0.218 indicates that Self-Acceptance contributes 21.8% to Quarter-Life Crisis, while the remaining 78.2% is influenced by other factors beyond this study. These findings suggest that the higher the level of self-acceptance an individual possesses, the lower the tendency to experience a quarter-life crisis. Overall, this study emphasizes the importance of Self-Acceptance in helping final-year students navigate the transition to adulthood. The findings are expected to serve as a reference for educational institutions and psychology practitioners to develop guidance programs that focus on enhancing students' self-acceptance.

Keywords: Self-Acceptance, Quarter-Life Crisis, Final-Year Students

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included

in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Usia 18 hingga 25 tahun merupakan fase perkembangan yang kompleks dan penuh dinamika. Pada tahap ini, individu mulai mengeksplorasi banyak hal dalam hidupnya, mulai dari mencoba berbagai peran sosial, menjajaki karier, hingga membentuk nilai dan tujuan hidupnya. Menurut Jahja (2015), pada masa ini emosi cenderung tidak stabil, individu lebih mudah merasa bingung atau memberontak, serta dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi. Arnett (2013) menyebut fase ini sebagai *emerging adulthood*, yakni masa transisi dari remaja menuju dewasa, yang ditandai dengan pencarian identitas, kebebasan, tetapi belum sepenuhnya stabil secara emosional dan sosial.

Namun, tidak semua individu mampu melewati masa perkembangan ini dengan mulus. Perbedaan dalam kesiapan diri dan kondisi lingkungan membuat reaksi tiap orang dalam menghadapi fase ini menjadi beragam. Sebagian merasa bersemangat menyambut kehidupan baru, namun tidak sedikit pula yang merasa cemas, putus asa, dan kehilangan arah (Aprichella, 2022; Salsabila, 2022). Fenomena ini dikenal sebagai *Quarter-Life Crisis (QLC)*, yaitu kondisi krisis emosional yang muncul pada usia 20-an, ditandai dengan perasaan bingung, tertekan, ragu dalam mengambil keputusan, hingga merasa tidak berdaya (Robbins & Wilner dalam Artiningsih & Savira, 2021; Nash & Murray, 2010).

QLC menjadi semakin nyata dialami oleh mahasiswa akhir yang sedang berada dalam fase transisi penting, di mana mereka harus menyelesaikan pendidikan tinggi sekaligus mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja dan kehidupan dewasa. Pada tahap ini, tuntutan untuk segera menetapkan arah hidup, menentukan karir, dan memenuhi ekspektasi sosial sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang besar. Berdasarkan penelitian Riyanto & Arini (2021), 67% mahasiswa berada pada tingkat sedang mengalami QLC dan 19,1% pada tingkat tinggi. Studi lain oleh Sumartha (2020) juga menemukan bahwa 71,7% mahasiswa menunjukkan gejala QLC pada tingkat sedang, dan 21% pada tingkat tinggi. Data ini menunjukkan bahwa QLC bukan hanya fenomena sementara, tetapi telah menjadi isu psikologis yang nyata di kalangan mahasiswa.

Berbagai faktor dapat memengaruhi munculnya *Quarter-Life Crisis (QLC)*. Faktor eksternal seperti tekanan sosial, ekspektasi keluarga, dan kesulitan ekonomi sering menjadi pemicunya. Menurut Robbins dan Judge (2019), tuntutan sosial untuk cepat sukses dalam karier maupun hubungan sering menimbulkan tekanan psikologis pada individu usia dewasa awal. Erikson (1968) juga menjelaskan bahwa konflik antara harapan keluarga dan pencarian jati diri dapat memicu krisis identitas. Selain itu, Arnett (2000) menegaskan bahwa ketidakpastian ekonomi di masa *emerging adulthood* membuat individu mudah merasa cemas dan kehilangan arah. Sementara itu, faktor internal seperti keraguan terhadap diri sendiri turut memperkuat munculnya QLC. Lachman (2004) menyatakan bahwa krisis ini sering dipicu oleh refleksi diri yang mendalam, ketika individu mulai meragukan pilihan dan kemampuan dirinya.

Salah satu aspek internal yang berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang merespons fase ini adalah *self-acceptance* atau penerimaan diri. *Self-acceptance* adalah sikap menerima segala aspek dalam diri, termasuk kelebihan dan kekurangan, serta bersikap realistis terhadap keadaan diri sendiri. Individu dengan *self-acceptance* yang tinggi cenderung memiliki daya tahan emosional yang lebih kuat dan lebih mampu mengelola tekanan psikologis yang muncul selama masa transisi (Aziz & Manurung, 2024). Dengan kata lain, mereka yang menerima dirinya secara utuh memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami krisis emosional seperti QLC.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-acceptance* dan QLC. Nugsria et al. (2023) menemukan korelasi negatif, yang berarti semakin tinggi *self-acceptance*, semakin rendah tingkat QLC. Hasil serupa juga ditemukan oleh Kusumaningrum & Jannah (2023) dengan korelasi negatif pada kelompok dewasa awal. Namun, hasil berbeda ditunjukkan oleh Ameliya (2020), yang menemukan bahwa *self-acceptance* hanya berkontribusi sebesar 5,9% terhadap QLC, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *self-acceptance* memiliki peran penting, masih ada faktor lain yang juga perlu diperhatikan dalam memahami QLC secara lebih komprehensif.

Lebih lanjut, laporan dari MindBodyGreen (2019) menyebutkan bahwa 6 dari 10 milenial mengalami QLC, sementara survei dari The Guardian (2019) mengungkap bahwa 86% individu usia 20-an melaporkan perasaan tidak aman, kecewa, bahkan depresi. One Poll (dalam First Direct Bank, 2017) juga mencatat bahwa 56% milenial mengalami QLC, di mana tekanan sosial dan ekonomi menjadi pemicu utama. Hal ini menunjukkan bahwa QLC bukan hanya fenomena lokal, tetapi telah menjadi isu global yang berdampak pada kesejahteraan psikologis generasi muda di berbagai negara.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* merupakan tantangan perkembangan yang signifikan pada masa *emerging adulthood*, khususnya bagi mahasiswa akhir. *Self-acceptance* sebagai faktor internal diyakini berperan dalam mengurangi dampak krisis ini. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara *self-acceptance* dan *quarter-life crisis* secara lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana *self-acceptance* berpengaruh terhadap kecenderungan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis yang relevan untuk mendukung kesehatan mental dan transisi kehidupan yang sehat di masa dewasa awal.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara self-acceptance dengan quarter-life crisis pada mahasiswa akhir.

Hipotesis

H1 : Terdapat hubungan antara self acceptance dengan quarter life crisis pada mahasiswa akhir di Universitas Dian Nuswantoro

Ho : Tidak ada hubungan antara self acceptance dengan quarter life crisis pada mahasiswa akhir di Universitas Dian Nuswantoro.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain hubungan korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel tanpa melakukan manipulasi, sesuai penjelasan Sugiyono (2019). Variabel yang diteliti terdiri dari variabel bebas, yaitu *self-acceptance* atau penerimaan diri, dan variabel terikat, yaitu *quarter-life crisis*. *Quarter-life crisis* didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang ditandai kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian terhadap arah hidup dan keputusan penting, umumnya dialami oleh individu awal dua puluhan hingga pertengahan tiga puluhan, terutama mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik dan pilihan hidup. *Self-acceptance* dioperasionalkan sebagai sikap positif individu terhadap dirinya sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan, serta menghargai nilai diri secara utuh.

Populasi penelitian meliputi seluruh mahasiswa tingkat akhir Universitas Dian Nuswantoro yang memenuhi kriteria tertentu, dengan sampel dipilih secara purposive sampling dari mahasiswa yang aktif, berada pada semester tujuh atau lebih, sedang menempuh skripsi atau tugas akhir, dan bersedia mengisi instrumen secara lengkap.

Instrumen penelitian mencakup skala *Quarter-Life Crisis* yang disusun berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001) dengan 26 item, terbagi menjadi 13 favorable dan 13 unfavorable, menggunakan skala Likert 4 poin. Skala ini menilai tujuh aspek, termasuk kebingungan dalam pengambilan keputusan, kecemasan, penilaian diri negatif, perasaan terjebak, tekanan emosional, khawatir terhadap hubungan interpersonal, dan rasa putus asa. Skala *Self-Acceptance* dikembangkan dari Self-Acceptance Questionnaire Berger dan dimodifikasi berdasarkan teori Sheerer, berjumlah 36 item (8 favorable dan 28 unfavorable), menilai aspek perilaku, keyakinan, tanggung jawab, penerimaan pujian, kemampuan menghadapi kritik, serta menghargai diri sendiri.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS versi 24.0, untuk mengetahui hubungan antara *self-acceptance* dan *quarter-life crisis* pada dewasa awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Orientasi Kancah Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Dian Nuswantoro (UDINUS) Semarang, yang merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di Jawa Tengah dengan jumlah mahasiswa yang cukup

besar dan berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Peneliti memilih mahasiswa akhir sebagai partisipan karena pada tahap ini individu umumnya dihadapkan pada berbagai tuntutan dan keputusan penting, seperti penyusunan skripsi, perencanaan karier, serta transisi menuju dunia kerja. Situasi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang berkaitan dengan fenomena *quarter-life crisis*. Oleh karena itu, konteks kampus UDINUS yang dinamis menjadi lingkungan yang relevan untuk mengkaji hubungan antara *self-acceptance* dan *quarter-life crisis*.

Pengambilan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang dibagikan kepada mahasiswa akhir dari berbagai fakultas di UDINUS. Penyebaran kuesioner dilakukan mulai tanggal 17 Oktober 2025 - 26 Oktober 2025. Sebelum pengisian, peneliti menyertakan lembar *informed consent* agar partisipan memahami tujuan dan kerahasiaan penelitian. Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu Skala *Self-Acceptance* dan Skala *Quarter-Life Crisis*, yang diadaptasi dari penelitian terdahulu dan telah melalui proses uji validitas serta reliabilitas.

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa akhir dari Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Kriteria partisipan meliputi:
(1) mahasiswa aktif yang sedang menempuh semester akhir
(2) bersedia berpartisipasi dengan mengisi kuesioner secara lengkap.

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB)	75	62,5
Fakultas Teknik (FT)	10	8,3
Fakultas Psikologi	6	5,0
Fakultas Ilmu Komputer (FIK)	3	2,5
Fakultas Pertanian/Perkebunan/Agronomi	4	3,3
Fakultas Kesehatan (FK) / Rekam Medis / Kesehatan Lingkungan	3	2,5
Fakultas Ilmu Sosial & Politik (FISIP)	1	0,8
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (PGSD)	1	0,8
Sekolah Vokasi (SV) / Politeknik	2	1,7
Lain-lain (tidak tercantum jelas)	15	12,6
Total	120	100

Tahun Angkatan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
2020	4	3,3
2021	34	28,3
2022	59	49,2
2023	9	7,5
Tidak tercantum	14	11,7
Total	120	100

Hasil Penelitian

Hasil Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian yang mencakup jumlah partisipan (N), nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi dari masing-masing variabel penelitian. Hasil analisis statistik deskriptif dapat dilihat pada Tabel berikut.

Variable	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. deviation
X (*Self Acceptance*)	124	73	144	110.06	15.878
Y *(Quarter life-crisis)*	124	26	104	75.81	20.479

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diketahui bahwa variabel *Self-Acceptance* (X) memiliki nilai minimum sebesar 73, nilai maksimum sebesar 144, dengan rata-rata sebesar 110,06 dan standar deviasi sebesar 15,878. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri (*self-acceptance*) pada mahasiswa semester akhir berada pada kategori cukup tinggi.

Sementara itu, variabel *Quarter-Life Crisis* (Y) memiliki nilai minimum sebesar 26, nilai maksimum sebesar 104, dengan rata-rata sebesar 75,81 dan standar deviasi sebesar 20,479. Hasil ini menggambarkan bahwa mahasiswa semester akhir dalam penelitian ini cenderung berada pada tingkat *quarter-life crisis* yang sedang, dengan variasi skor yang cukup beragam di antara partisipan

Hasil Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dari model regresi berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* Test dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal.
- Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,164, yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Artinya, asumsi normalitas terpenuhi dan data layak digunakan untuk analisis regresi linier sederhana.

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen (Self-Acceptance) dan variabel dependen (Quarter-Life Crisis) bersifat linier. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai **Deviation from Linearity** pada tabel ANOVA, dengan ketentuan:

- Jika nilai signifikansi Deviation from Linearity > 0,05, maka hubungan antara kedua variabel bersifat linier.
- Jika nilai signifikansi Deviation from Linearity < 0,05, maka hubungan tidak linier.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,065 (> 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *Self-Acceptance* dan *Quarter-Life Crisis*. Dengan demikian, asumsi linearitas telah terpenuhi dan data memenuhi syarat untuk dilakukan uji regresi linier sederhana.

Jenis Uji	Nilai Statistik	Signifikansi (Sig.)	Kriteria Pengambilan Keputusan	Keterangan
Normalitas (Kolmogorov–Smirnov)	0,073	0,164	Sig. > 0,05 = Data berdistribusi normal	Data berdistribusi normal
Linearitas (Deviation from Linearity)	1,475	0,065	Sig. > 0,05 = Hubungan linier	Terdapat hubungan linier

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *Self-Acceptance* (X) dengan *Quarter-Life Crisis* (Y). Analisis ini menggunakan metode regresi linier sederhana.

Koefisien Determinasi (R Square)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,467	0,218	0,212	18,183

Nilai R Square sebesar 0,218 atau 21,8% menunjukkan bahwa variabel *Self-Acceptance* memberikan pengaruh sebesar 21,8% terhadap *Quarter-Life Crisis*. Sedangkan sisanya sebesar 78,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil Uji F (Simultan)

Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	11.248,606	1	11.248,606	34,024	0,000
Residual	40.334,749	122	330,613		
Total	51.583,355	123123			

Nilai Fhitung = 34,024 dengan signifikansi 0,000 < 0,05 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Self-Acceptance* terhadap *Quarter-Life Crisis*. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti model regresi dinyatakan signifikan.

Koefisien Regresi Linier Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients (B)	Std Error	Standardized Coefficients (Beta)	t	Sig.
(Constant)	9,516	11,481		0,829	0,409
Self-Acceptance (X)	0,602	0,103	0,467	5,833	0,000

Persamaan Regresi:

$$Y = 9{,}516 + 0{,}602X$$

Nilai konstanta sebesar 9,516 menunjukkan bahwa jika *Self-Acceptance* bernilai nol, maka *Quarter-Life Crisis* bernilai 9,516. Koefisien regresi sebesar 0,602 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *Self-Acceptance* akan meningkatkan *Quarter-Life Crisis* sebesar 0,602 satuan.

Nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 menandakan bahwa *Self-Acceptance* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Quarter-Life Crisis*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *Self-Acceptance* dengan *Quarter-Life Crisis* diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Self-Acceptance* dan *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa akhir. Nilai R^2 sebesar 0,218 mengindikasikan bahwa Self-Acceptance memberikan kontribusi sebesar 21,8% terhadap munculnya *Quarter-Life Crisis*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, efikasi diri, maupun kejelasan tujuan hidup. Temuan ini memperkuat hipotesis bahwa semakin tinggi *Self-Acceptance*, maka semakin rendah *Quarter-Life Crisis* yang dialami mahasiswa. Individu yang dapat menerima dirinya dengan baik, menyadari kelebihan dan kekurangannya, serta memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, cenderung lebih stabil secara emosional dalam menghadapi masa transisi menuju kehidupan dewasa.

Menurut Berger (1952), *Self-Acceptance* merupakan kemampuan seseorang untuk menerima dirinya secara utuh tanpa penolakan terhadap kelemahan yang dimiliki. Individu yang memiliki penerimaan diri tinggi akan lebih mampu menilai dirinya secara realistis dan tidak mudah tertekan oleh tuntutan eksternal. Dalam konteks mahasiswa akhir, hal ini berarti mereka dapat menghadapi masa kelulusan dan ketidakpastian karier dengan pikiran yang lebih positif dan tenang. Sementara itu, Robinson (2010) menjelaskan bahwa *Quarter-Life Crisi* adalah periode krisis yang dialami individu usia 20–30 tahun, ditandai dengan perasaan cemas, ragu terhadap tujuan hidup, dan tekanan karena tuntutan sosial. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Robinson bahwa krisis tersebut dapat diminimalkan apabila individu memiliki kemampuan penerimaan diri yang baik.

Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri (2021) dan Pratama & Wulandari (2022), yang menyatakan bahwa *Self-Acceptance* berperan penting dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada masa dewasa awal. Secara praktis, hasil ini memberikan implikasi bahwa lembaga pendidikan dapat mengembangkan program bimbingan psikologis yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri mahasiswa, misalnya melalui pelatihan *self-awareness*, *mindfulness*, dan *self-reflection*. Dengan begitu, mahasiswa akan lebih siap menghadapi fase transisi pasca kelulusan.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah partisipan yang terbatas serta metode pengumpulan data secara daring dapat memunculkan bias dalam pengisian kuesioner. Selain itu, penelitian ini hanya meneliti satu variabel prediktor, padahal fenomena *Quarter-Life Crisis* kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang relevan serta memperluas populasi agar hasilnya lebih *komprehensif*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Self-Acceptance dengan Quarter-Life Crisis pada mahasiswa akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penerimaan diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat krisis yang dialami pada masa transisi menuju kedewasaan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,218 menunjukkan bahwa Self-Acceptance memberikan kontribusi sebesar 21,8% terhadap Quarter-Life Crisis, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti dukungan sosial, efikasi diri, maupun kejelasan tujuan hidup. Dengan demikian, Self-Acceptance dapat dianggap sebagai faktor penting yang membantu mahasiswa akhir untuk menghadapi tekanan psikologis, kecemasan masa depan, dan kebingungan identitas yang umumnya muncul dalam fase Quarter-Life Crisis. Individu yang mampu menerima dirinya dengan baik akan lebih siap secara emosional dan mental dalam menghadapi berbagai tantangan menuju kehidupan dewasa.

REFERENCES

Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the difficulties of early adulthood: The development of the quarter life crisis scale. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 8(3), 167–176

Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach* (5th ed.). Pearson Education.

Artiningsih, R. N., & Savira, F. (2021). Hubungan antara mindfulness dengan quarter life crisis pada mahasiswa akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 9*(2), 129–138.

Aziz, N. R., & Manurung, R. (2024). Penerimaan diri dan resiliensi dalam menghadapi quarter-life crisis pada mahasiswa akhir. *Jurnal Psikologi Humanika, 14*(1), 55–67. https://doi.org/10.14710/jpu.14.1.2024.55-67

Aristawati, D., Sulistiowati, M., & Susanti, H. (2021). Kecemasan pada mahasiswa akhir: Studi fenomenologi. Jurnal Psikologi Insight, 3(1), 44–56.

Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? Contemporary Family Therapy, 30(4), 233–250. https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2

Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. Journal of Abnormal and Social Psychology, 47(4), 778–782.
Fauziah, S., Hamidah, E., & Anggraeni, N. (2024). Hubungan Dukungan Ssosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES X Cianjur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, *3*(1), 412–419. https://journal-mandiracendikia.com/jikmc
First Direct Bank. (2017). *Majority of millennials have had a quarter-life crisis, survey finds*. OnePoll via First Direct. https://www.firstdirect.com/about-us/news/quarter-life-crisis
Ginting, F., & Argasiam, D. (2022). Hubungan penerimaan diri dan quarter life crisis pada penghuni indekos. Jurnal Psikologi Indonesia, 11(1), 77–85.
Husna, A. N., & Fatonah. (2020). Skala Penerimaan Diri: Konstruk dan Analisis Psikometri. *University Research Colloqium*, *12*, 200–208.
Hurlock, E. B. (1974). Personality development. McGraw-Hill.
Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: a systematic literature review. *Psychology research and behavior management*, 1-12.
Jahja, Y. (2015). *Psikologi perkembangan: Perkembangan peserta didik*. Kencana.
Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(2), 18–27. https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/4533/pdf
Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, *6*(1), 14–28. https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102
Mahasiswa, P. (2023). *1 , 2 1,2*. *9*, 394–402.
MindBodyGreen. (2019). *What is a quarter-life crisis and how do you deal with it?* https://www.mindbodygreen.com/articles/what-is-a-quarter-life-crisis
Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, *3*(1), 1–10.
Nash, S., & Murray, M. (2010). The quarter-life crisis: The challenges of emerging adulthood in the context of globalisation. *International Journal of Emerging Adulthood, 2*(1), 37–47.
Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi*, *18*(2), 237. https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250
Qonita, R., & Dahlia, D. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Pengemis Di Kota Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, *2*(1), 33–49. https://doi.org/10.24815/s-jpu.v2i1.13271
Pambudhi, R. Y., Irawati, F. R., & Pratiwi, A. I. (2021). Tingkat stres mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsi di masa pandemi. Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, 5(2), 112–118.
Riyanto, S., & Arini, T. (2021). Quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari efikasi diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 9*(3), 312–325. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.7954
Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher/Putnam.
Robbins, A. (2004). The quarter-life crisis: What it is and how to overcome it. TarcherPerigee.
Salsabila, R. (2022). Hubungan antara regulasi emosi dan quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi & Kesehatan Mental, 3*(2), 66–74.
Sumartha, D. (2020). Quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Insight, 2*(1), 22–30.
Sartain, A. Q., North, A. M., & Hackman, J. R. (1973). Psychology: Understanding human behavior (5th ed.). McGraw-Hill.
Skinner, B. F. (1977). About behaviorism. Vintage Books.
Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta
The Guardian. (2019, July). *More than 80% of 20-somethings feel under pressure about work, relationships and money.* https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/jul/06/quarter-life-crisis-affecting-most-20-somethings