

**PENGARUH LATIHAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP
PENINGKATAN PERCAYA DIRI PADA DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS***



SKRIPSI

ANGGI DWI YANTI

1811020264

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2022**

**PENGARUH LATIHAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP
PENINGKATAN PERCAYA DIRI PADA DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS***



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana

Disusun Oleh:

ANGGI DWI YANTI

1811020264

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anggi Dwi Yanti

NIM : 1811020264

Program Studi : Keperawatan SI

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Purwokerto, 18 Agustus 2022.

Yang Menyatakan,


Anggi Dwi Yanti



 Dikopir dengan CamScanner

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Anggi Dwi Yanti
Nim : 1811020264
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengaruh Latihan Kepercayaan Diri Terhadap Peningkatan Percaya Diri Pada Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter life crisis*

Telah diterima dan disetujui
Purwokerto, Agustus 2022

PEMBIMBING


Ns. Siti Nurjannah, M.Kep, Sp.Kep. J.
NIK. 2160396

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Anggi Dwi Yanti
Nim : 1811020264
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengaruh Latihan Kepercayaan Diri Terhadap Peningkatan Percaya Diri Pada Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter life crisis*

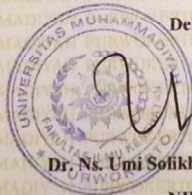
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

DEWAN PENGUJI

1. Penguji 1 : Ns. Etlidawati, S.Kep., M.Kep.
2. Penguji 2 : Ns. Rakhmat Susilo, S.Kep., M.Kep.
3. Penguji 3 : Ns. Siti Nurjanah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J

Mengetahui:

Dekan FIKES



Dr. Ns. Umi Sofikhah, S.pd., S.Kep., M.Kep.

NIK. 2160188

MOTTO

Selalu hidup dengan tujuan. Jika saat berproses menemukan kesulitan, Allah SWT akan membantumu. Tidak ada yang tidak mungkin.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua, Bapak Kusno dan Ibu Kusmaryati yang telah mendoakan serta memberi dukungan dari segala aspek. Kakak perempuan saya, Evi Yulianti yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada saya
2. Almamater Universitas Muhammadiyah Purwokerto khususnya Program Studi Keperawatan S1 yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat
3. Teman seperjuangan kuliah, Dinda Dwi Cahyaningrum, Tiara Egy Rivalda, Fiana Lestari, Nur Aini Febiyani, Restu Putri Madani dan seluruh teman-teman kelas D angkatan 2018 yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama berkuliah di Universitas Muhammadiyah Purwokerto
4. Sahabat saya Indira Puti Dewanti, Munatul Karimah dan Monica Cindy yang selalu memotivasi dan menjadi tempat berkeluh kesah serta bertukar cerita
5. Ivan Aji Prasetyo yang selalu mendukung dan membantu saya dalam hal apapun

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Kepercayaan Diri Terhadap Peningkatan Percaya Diri Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter life crisis*”.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu saya harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Saya sampaikan kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir, sehingga Allah senantiasa meridhoi usaha kita, aamiin. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Jebul Suroso, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
2. Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd, S.Kep, M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
3. Ns. Happy Dwi A., S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
4. Ns. Siti Nurjannah, M.Kep, Sp.Kep. J selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan berbagai informasi dan bimbingan tentang tatalaksana penyusunan skripsi, telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran dalam mengarahkan penyusunan skripsi
5. Ns. Etlidawati, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Penguji Skripsi 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan arahan dan masukan terkait penelitian skripsi

6. Ns. Rakhmat Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Penguji Skripsi 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan arahan dan masukan terkait penyusunan skripsi
7. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan motivasi selama perkuliahan, semoga menjadi ilmu yang bermanfaat dan menjadi amal kebaikan bagi kita semua
8. Seluruh Staf Tata Usaha serta karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membantu dalam mengurus segala kebutuhan administrasi dan lain-lain
9. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan baik secara material maupun moral serta doa yang tiada hentinya kepada saya
10. Segenap keluarga dan teman-teman yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini
11. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu selama penyusunan skripsi ini

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin.

Purwokerto, Agustus 2022

Penulis

Anggi Dwi Yanti

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggi Dwi Yanti
NIM : 1811020264
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengaruh Latihan Kepercayaan Diri Terhadap Peningkatan Percaya Diri Pada Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/alihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada tanggal : 18 Agustus 2022

Yang Menyatakan,



Anggi Dwi Yanti

PENGARUH LATIHAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS*

Anggi Dwi Yanti¹, Siti Nurjanah²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

anggidwiya28@gmail.com sitinurjanah.ump@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Krisis kehidupan manusia banyak terjadi di usia dewasa awal sehingga pada masa tersebut diperlukan perhatian lebih. Individu seringkali merasa cemas, stres, khawatir, hingga tidak percaya diri dalam menjalani hidupnya. Berbagai permasalahan *quarter life crisis* yang dihadapi, cenderung kurang mampu diselesaikan oleh individu yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Maka dari itu dibutuhkan latihan kepercayaan diri untuk meningkatkan percaya diri

Metode Penelitian: Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre-experimental design* menggunakan *one-group pretest-posttest design* yang dilakukan pada bulan Juli 2022 dengan responden sebanyak 33 orang. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian adalah Kuesioner Agnihotri's Self Confidence Inventory (ASCI) dan *Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak percaya diri dan mengalami *quarter life crisis* sebagian besar berusia 20-24 tahun (66.7%), jenis kelamin sebagian besar perempuan yakni 51.5%, sebagian besar responden adalah mahasiswa (39.4%). Hasil pretest menunjukkan bahwa percaya diri mempunyai rata-rata sebesar 17.76, sedangkan *quarter life crisis* mempunyai rata-rata sebesar 16.64. Hasil posttest menunjukkan bahwa percaya diri mempunyai rata-rata sebesar 17.39, sedangkan *quarter life crisis* mempunyai rata-rata sebesar 12.64. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai *p value* percaya diri 0,026 ($\leq 0,05$) dan *p value quarter life crisis* $<0,001$ ($\leq 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh latihan kepercayaan diri terhadap peningkatan percaya diri pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*

Kata Kunci: Latihan Kepercayaan diri, Percaya diri, *Quarter Life Crisis*

THE EFFECT OF CONFIDENCE EXERCISE ON INCREASING CONFIDENCE IN EARLY ADULTS WHO HAVE QUARTER LIFE CRISIS

Anggi Dwi Yanti¹, Siti Nurjanah²

¹Student S1 Nursing Study Program, Faculty of Health, Muhammadiyah
University Purwokerto

²Lecturer of Undergraduate Nursing Study Program, Faculty of Health,
Muhammadiyah University Purwokerto

anggidwiya28@gmail.com sitinurjanah.ump@gmail.com

ABSTRACT

Background: Many human life crises occur in early adulthood so that more attention is needed at that time. Individuals often feel anxious, stressed, worried, and not confident in living their lives. Various problems faced by the quarter life crisis tend to be less able to be solved by individuals who have low self-confidence. Therefore, self-confidence training is needed to increase self-confidence

Research Methods: The research design used in this study is a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design conducted in July 2022 with 33 respondents. The questionnaires used in this study were Agnihotri's Self Confidence Inventory (ASCI) and Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz.

Research Results: The results showed that respondents who were not confident and experienced a quarter life crisis were mostly aged 20-24 years (66.7%), more female gender, namely 51.5%, most of the respondents were students (39.4%). The results of the pretest show that self-confidence has an average of 17.76, while the quarter life crisis has an average of 16.64. The posttest results show that self-confidence has an average of 17.39, while the quarter life crisis has an average of 12.64. The results of the Wilcoxon test show that the p value of self-confidence is 0.026 (≤ 0.05) and the p value of the quarter life crisis is <0.001 (≤ 0.05).

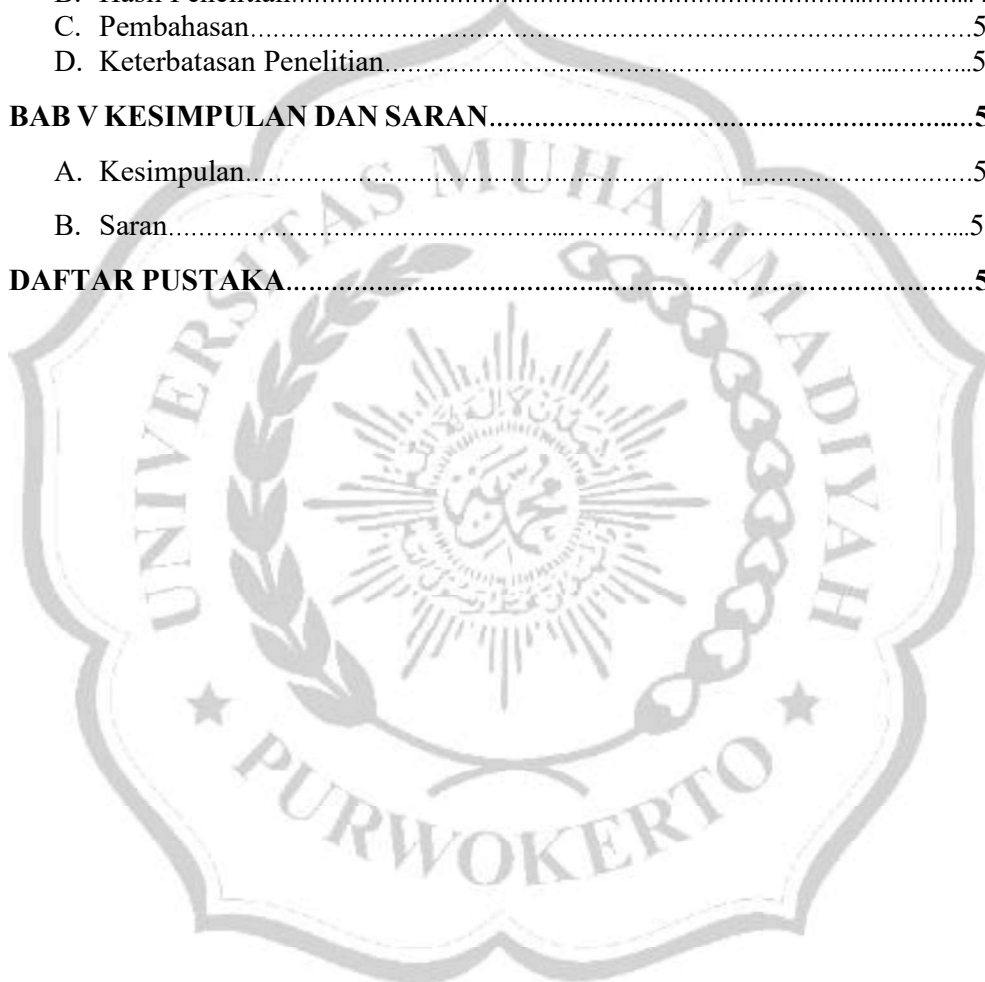
Conclusion: There is an effect of self-confidence training on increasing self-confidence in early adults who experience a quarter life crisis

Keywords: Confidence Exercise, Confidence, Quarter Life Crisis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ...Error! Bookmark not defined.	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....Error! Bookmark not defined.	
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Penelitian Terkait.....	8
B. Landasan Teori.....	10
C. Kerangka Teori.....	31
D. Kerangka Konsep dan Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Teknik Sampling.....	36
E. Variabel Penelitian.....	36
F. Definisi Operasional.....	37
G. Instrumen Penelitian.....	37
H. Uji Validitas dan Reabilitas.....	39

I. Uji Normalitas.....	40
J. Teknik Pengumpulan Data.....	40
K. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	41
L. Alur Penelitian.....	42
M. Etika Penelitian.....	46
BAB IV PEMBAHASAN.....	47
A. Gambaran Umum Penelitian.....	47
B. Hasil Penelitian.....	47
C. Pembahasan.....	51
D. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	37
Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner Skala Percaya Diri.....	38
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden.....	47
Tabel 4.2 Percaya Diri dan <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum Latihan Kepercayaan Diri.....	48
Tabel 4.3 Percaya Diri dan <i>Quarter Life Crisis</i> Sesudah Latihan Kepercayaan Diri.....	49
Tabel 4.4 Pengaruh Latihan Kepercayaan Diri Terhadap Peningkatan Percaya Diri Pada Dewasa Awal Yang Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum dan Setelah Latihan Kepercayaan Diri.....	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Permohonan Menjadi Responden.....	64
persetujuan Menjadi Responden.....	65
Kuesioner <i>Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz</i>	66
Kuesioner <i>Agnihotri's Self Confidence Inventory</i>	68
Tabel Hasil Wawancara Responden.....	69
Tabel <i>Pretest</i> Responden.....	70
Tabel <i>Posttest</i> Responden.....	71
Tabel Hasil Uji.....	72
SOP Latihan Kepercayaan Diri (<i>Goal Setting</i>).....	76
Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan.....	78
Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	79
Surat Selesai Penelitian.....	80
Surat Pemohonan Uji Validitas dan Reliabilitas.....	81
Form Bimbingan Skripsi.....	82
Surat Etik.....	85
Dokumentasi.....	86