



Artikel

Hubungan Quarter Life Crisis dengan Tingkat Harga Diri pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Rizki Ghifari Pratama¹✉¹ Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jember

Article History

Submit 30 Juli 2025

Revised 13 Agustus 2025

Accepted 13 Oktober 2025

Kata kunci

Quarter Life Crisis;
Harga Diri Rendah;
Mahasiswa

Keywords

Quarter Life Crisis;
Low Self-Esteem;
Students

Abstrak

Quarter life crisis (QLC) merupakan fase krisis perkembangan pada usia dewasa awal yang ditandai dengan kecemasan, kebingungan arah hidup, hingga tekanan sosial, yang dapat berkontribusi pada rendahnya harga diri. Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember juga tidak lepas dari fenomena ini, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikososial dan akademik. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara QLC dengan risiko harga diri rendah pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif sebanyak 553 orang, dengan jumlah sampel 232 responden yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Quarter Life Crisis Scale dan Rosenberg Self Esteem Scale, kemudian dianalisis dengan uji Spearman Rank (Rho) pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori QLC rendah (46%) dan risiko harga diri rendah kategori sedang (65%). Namun, terdapat kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat QLC, semakin tinggi pula risiko harga diri rendah. Uji Spearman menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ dengan koefisien korelasi $r = 0,523$ yang menandakan terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan korelasi kuat dan arah positif antara QLC dan risiko harga diri rendah. Terdapat hubungan yang signifikan antara quarter life crisis dengan risiko harga diri rendah pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Hasil penelitian ini merekomendasikan penguatan peran dosen pembimbing akademik dalam memberikan pendampingan psikososial serta keterlibatan aktif orang tua melalui komunikasi dan dukungan emosional guna membantu mahasiswa menghadapi QLC dan mencegah risiko harga diri rendah.

Abstract

Quarter life crisis (QLC) is a developmental crisis phase in early adulthood characterized by anxiety, confusion about life direction, and social pressures, all of which can contribute to low self-esteem. Students of the Faculty of Health Sciences at Muhammadiyah University of Jember are also not exempt from this phenomenon, which may impact their psychosocial and academic well-being. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach to analyze the relationship between QLC and the risk of low self-esteem among these students. The study population comprised all active students totaling 553 individuals, with a sample of 232 respondents selected using *purposive sampling*. Data were collected using the Quarter Life Crisis Scale and Rosenberg Self Esteem Scale questionnaires, and analyzed with the Spearman Rank (Rho) test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The study revealed that most students were in the low QLC category (46%) and had moderate levels of low self-esteem risk (65%). There was a tendency for higher levels of QLC to be associated with higher risks of low self-esteem. The Spearman test showed $p = 0.000 (<0.05)$ with a correlation coefficient of $r = 0.523$, indicating a significant, strong, and positive relationship between QLC and the risk of low self-esteem. There is a significant relationship between quarter life crisis and the risk of low self-esteem among students of the Faculty of Health Sciences at Muhammadiyah University of Jember. The findings of this study recommend strengthening the role of academic advisors in providing psychosocial support, as well as encouraging active parental involvement through open communication and emotional support to help students cope with Quarter Life Crisis and prevent the risk of low self-esteem.

PENDAHULUAN

Masa remaja sering dianggap sebagai tahap paling penting dalam perkembangan individu. Remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk mengubah sikap dan perilaku seiring dengan peralihan menuju usia dewasa awal. Misalnya, dalam bidang pendidikan, remaja mulai menyadari adanya tanggung jawab baru yang sebelumnya tidak terpikirkan. Kesadaran akan status sosial yang lebih formal juga mendorong individu untuk menunjukkan perilaku yang lebih dewasa. Robbins dan Wilner menjelaskan bahwa pada tahap ini, individu mengalami transisi dari masa remaja menuju dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan emosional dan perilaku (Lestari et al., 2022).

Peralihan dari fase remaja ke tahap dewasa awal kerap kali tidak berjalan mulus. Banyak individu menghadapi berbagai rintangan dan tantangan yang dapat menghambat proses ini, yang dapat berujung pada kondisi yang dikenal sebagai krisis seperempat abad (*a quarter-century life*). Keadaan ini ditandai dengan ketidakpastian dalam menetapkan arah serta tujuan hidup, disertai rasa cemas terhadap apa yang akan terjadi di masa mendatang. Krisis ini biasanya muncul ketika seseorang belum siap secara matang untuk menghadapi fase kehidupan berikutnya. Ketidakseimbangan antara tuntutan dan tanggung jawab selama masa transisi juga menjadi pemicu tekanan, yang pada akhirnya menyulitkan individu untuk beradaptasi (Sepsita, 2024).

Keadaan *quarter-life crisis* lebih sering dialami oleh para lulusan sarjana maupun mahasiswa yang sedang berada di tahap akhir studi. Umumnya, krisis ini muncul karena tekanan dari orang tua yang mengharapkan kepastian mengenai pilihan hidup di masa depan. Fischer (2008) menambahkan bahwa pada fase ini, individu sering kali berjuang dengan masalah terkait karier, hubungan pribadi atau pasangan, tekanan sosial, serta dinamika kehidupan sosial. Robbins & Wilner (2001) juga mengidentifikasi beberapa aspek penting dari *quarter life crisis* seperti, keseimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas dan tertekan, serta kekhawatiran menjalin hubungan interpersonal. Jika tidak ditangani dengan baik, aspek-aspek ini dapat berkembang menjadi masalah psikososial (Adellia & Varadhila, 2023).

Salah satu masalah psikososial yang dapat muncul akibat *quarter life crisis* adalah rendahnya harga diri. Individu yang memiliki harga diri rendah cenderung melihat lingkungan sekitar sebagai hal yang negatif dan penuh ancaman. Selain itu, lingkungan sosial yang

memberikan tekanan berlebihan dan cenderung mengucilkan juga dapat menjadi faktor pemicu harga diri rendah (Sari et al., 2023). Harga diri pada masa remaja merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi proses pencarian identitas diri. Ketika individu mampu memahami dan menilai dirinya sesuai dengan gambaran ideal yang diharapkan, maka akan terbentuk penghargaan diri yang positif, yang mencerminkan harga diri tinggi. Sebaliknya, apabila persepsi terhadap diri sendiri tidak selaras dengan citra ideal yang diinginkan, maka cenderung muncul harga diri rendah (Hermawan et al., 2019).

Individu yang mengalami *quarter life crisis* lebih rentan terhadap depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*). Ketidakpastian yang dihadapi oleh orang dewasa muda dalam hal pilihan karier, hubungan romantis, dan pencapaian hidup berkontribusi pada kebingungan identitas, yang merupakan salah satu aspek dari krisis ini. Hal ini dapat menyebabkan individu mulai meragukan identitas dan nilai-nilai yang mereka anut (Hasyim et al., 2024).

Kebingungan identitas dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup. Selain itu, perubahan emosi yang ekstrem, seperti perasaan sangat bahagia atau sangat sedih, juga dapat dipicu oleh *quarter life crisis*, yang pada akhirnya dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rohmah & Asror, 2022), melalui survei pada bulan Mei 2022 menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember terdiri dari 15,3% dalam kategori rendah, 69,3% dalam kategori sedang, dan 15,3% lainnya termasuk dalam kategori tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 14 April 2025 melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember semester 2, 4, dan 6, didapatkan bahwa sebagian mahasiswa menunjukkan tanda-tanda *quarter life crisis*. Gejala yang muncul antara lain perasaan bingung terhadap arah dan tujuan hidup, kecemasan berlebihan terhadap masa depan, tekanan akibat tuntutan sosial maupun akademik, serta merasa terjebak dalam kondisi yang sulit diatasi. Kondisi ini secara tidak langsung berpengaruh pada penurunan harga diri mahasiswa, yang ditandai dengan munculnya perasaan kurang percaya diri, merasa tidak berharga, dan meragukan kemampuan diri sendiri. Temuan ini mengindikasikan bahwa *quarter life crisis*

dapat menjadi faktor risiko bagi rendahnya harga diri di kalangan mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *quarter-life crisis* dengan tingkat harga diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Dengan mengetahui adanya hubungan tersebut, diharapkan dapat memberikan gambaran awal mengenai kondisi psikososial mahasiswa, terutama dalam memahami dampak dari fase krisis perkembangan terhadap penilaian diri.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*) yang bertujuan menganalisis hubungan antara *quarter-life crisis* dan harga diri pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dengan total sebanyak 553 mahasiswa. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember sebanyak 553 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 232 responden.

Penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*, sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data dalam penelitian ini bertempat di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Adapun pelaksanaan penelitian pada bulan Desember 2024 hingga seluruh rangkaian kegiatan penelitian selesai dilaksanakan. Instrumen Pengumpulan Data Variabel Independen (kuesioner *Quarter Life Crisis Scale*) dan Variabel Dependen (kuesioner *The Rosenberg Self Esteem Scale*). Penelitian ini menggunakan uji Spearman Rank (Rho) untuk mengukur keterkaitan *quarter life crisis* dengan tingkat harga diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dengan $\alpha = 0.05$.

HASIL PENELITIAN

Bagian ini menyajikan hasil penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang disertai dengan interpretasikan hasilnya. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni 2025 bertempat di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dengan melibatkan 232 mahasiswa sebagai responden. Berdasarkan data yang dihimpun dari

keseluruhan responden tersebut, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut.

A. Data Umum

Analisis data umum pada penelitian ini menguraikan hasil penelitian terkait karakteristik dasar responden yang meliputi usia serta jenis kelamin mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Responden Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, tahun 2025, (n=232).

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Remaja Akhir (17-18 tahun)	4	2
Dewasa Awal (19-25 tahun)	228	98
Total	232	100

Dari tabel di atas bisa disimpulkan bahwa kelompok usia dengan proporsi paling dominan pada mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yaitu rentang usia 20 tahun atau dewasa awal sebanyak 228 responden atau 98%.

2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada Responden Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, tahun 2025, (n=232).

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
L	68	29
P	164	71
Total	232	100

Berdasarkan tabel di atas proporsi tertinggi jenis kelamin pada mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yaitu pada kelompok perempuan sebanyak 164 responden atau 71%

B. Data Khusus

1. Distribusi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 232 responden terkait Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Tingkat Harga Diri pada Mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang terbanyak sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Quarter Life Crisis* Pada Responden Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, tahun 2025, (n=232).

<i>Quarter Life Crisis</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	10	4
Rendah	107	46
Sedang	71	31
Tinggi	44	19
Total	232	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember kategori paling dominan berada pada tingkat rendah, yaitu sebanyak 107 responden atau 46%.

2. Distribusi Tingkat harga diri Pada Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 232 responden terkait Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Tingkat harga diri pada Mahasiswa dan mahasiswi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang terbanyak sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat harga diri Pada Responden Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, tahun 2025, (n=232).

Tingkat harga diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang	150	65
Tinggi	82	35
Total	232	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat harga diri pada mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Jember kategori paling dominan berada pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 150 responden atau 65%.

3. Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Tingkat harga diri Pada Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Pada penelitian dilakukan untuk mengetahui Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Tingkat harga diri pada Mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Hasil data dengan menggunakan uji statistik spearman Rho dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5 Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Tingkat harga diri pada Responden Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, tahun 2025, (n=232)..

		Tingkat harga diri		Total	p value	r
		Sedang	Tinggi			
Quarter Life Crisis	Sangat Rendah	9	1	10	0,000	0,523
	Rendah	85	22	107		
	Sedang	41	30	71		
	Tinggi	15	29	44		
Total		150	82	232		

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa dari total 232 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang diteliti, mayoritas berada pada kategori *Quarter Life Crisis* rendah, yaitu sebanyak 107 responden, di mana sebagian besar memiliki tingkat harga diri pada tingkat sedang. Sementara itu, pada kelompok dengan *Quarter life Crisis* tinggi yang berjumlah 44 responden, ditemukan bahwa lebih dari separuhnya, yakni 29 orang, memiliki tingkat harga diri pada tingkat tinggi.

Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat harga diri yang mahasiswa miliki. Hasil uji statistik menggunakan Spearman Rho menunjukkan nilai p sebesar 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *Quarter Life Crisis* dengan tingkat harga diri. Selain itu, nilai koefisien korelasi ($r = 0,523$) menandakan adanya hubungan dengan kekuatan kuat dan arah positif. Artinya, semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa, maka kecenderungan tingkat harga diri juga akan meningkat. Temuan ini menjadi

penting sebagai dasar perlunya perhatian lebih terhadap kondisi psikologis mahasiswa agar dapat meminimalkan dampak *Quarter Life Crisis* terhadap harga diri mahasiswa.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui tingkat *Quarter Life Crisis* (QLC) di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa responden berada pada kategori *Quarter Life Crisis* tingkat rendah. Namun, fakta penting lainnya adalah teridentifikasinya 44 responden yang mengalami QLC pada tingkat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa, meskipun secara keseluruhan prevalensi QLC tidak dominan pada tingkat parah, ada sebagian populasi mahasiswa yang secara nyata dan intens menghadapi krisis eksistensial ini. Identifikasi ini didasarkan pada instrumen pengukuran yang mengukur indikator-indikator QLC seperti kebingungan arah hidup, kecemasan masa depan, dan tekanan terhadap pencapaian.

Teori Emerging Adulthood oleh Arnett (2004) juga relevan, karena periode ini ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan "di antara" status remaja dan dewasa, serta berbagai kemungkinan. Faktor-faktor seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan untuk mencapai kemandirian finansial dan sosial, serta perbandingan diri dengan teman sebaya, sebagaimana tergambar dalam gejala QLC (Syifa'ussurur et al., 2021). Oleh karena itu, identifikasi QLC pada mahasiswa mencerminkan manifestasi krisis perkembangan yang umum terjadi pada rentang usia ini.

Dari hasil identifikasi QLC, peneliti berpendapat bahwa keberadaan QLC, terutama pada tingkat tinggi di sebagian kecil responden, merupakan cerminan dari tantangan unik yang dihadapi mahasiswa dalam tahap dewasa awal mereka. Lingkungan akademik, meskipun mendukung pertumbuhan intelektual, juga dapat menjadi sumber tekanan besar terkait dengan harapan karier, kompetisi, dan pencarian jati diri pasca-kelulusan. Tingginya QLC pada kelompok tertentu menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan dukungan psikososial yang lebih terfokus untuk membantu mahasiswa mengelola transisi ini secara efektif.

Dalam konteks ini, peran dosen pembimbing akademik sangat krusial sebagai pihak terdekat yang dapat memberikan dukungan awal. Dosen pembimbing tidak hanya memantau perkembangan akademik, tetapi juga diharapkan mampu mendeteksi gejala QLC,

memberikan ruang diskusi yang aman, dan merujuk mahasiswa ke layanan yang lebih profesional bila dibutuhkan. Optimalisasi peran DPA melalui pelatihan keterampilan komunikasi dan pendampingan psikososial sangat penting dalam mencegah risiko jangka panjang terhadap kesejahteraan mahasiswa.

Selain itu, orang tua juga memiliki tanggung jawab penting dalam memahami tantangan psikologis yang dihadapi anak-anak mereka. Komunikasi terbuka, empati terhadap tekanan akademik dan sosial, serta validasi terhadap perasaan anak merupakan kunci utama dalam membantu mahasiswa menghadapi QLC dengan lebih adaptif. Dukungan orang tua yang konsisten dapat memperkuat harga diri dan ketahanan emosional anak selama masa transisi ini. Identifikasi yang akurat ini menjadi langkah awal krusial untuk mengembangkan program intervensi yang relevan, seperti konseling karier, lokakarya pengembangan diri, atau forum diskusi untuk menormalisasi pengalaman QLC dan memberikan strategi coping yang sehat. Dengan dukungan aktif dari dosen pembimbing akademik dan orang tua, mahasiswa diharapkan dapat menghadapi masa depan dengan lebih percaya diri dan resilien.

Mengidentifikasi Tingkat harga diri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Hasil penelitian ini juga mengidentifikasi tingkat harga diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden (150 mahasiswa atau 65%) teridentifikasi memiliki tingkat harga diri pada tingkat sedang. Fakta krusial lainnya adalah bahwa dari 44 responden yang mengalami QLC tingkat tinggi, 29 di antaranya juga menunjukkan tingkat harga diri pada tingkat tinggi. Temuan ini secara jelas menggambarkan bahwa masalah harga diri adalah isu yang signifikan di kalangan mahasiswa, dengan sebagian besar mengalami pada taraf moderat dan sebagian lainnya, terutama mereka yang juga berjuang dengan QLC, mengalami pada taraf yang lebih parah. Identifikasi ini didasarkan pada skala pengukuran harga diri yang mengevaluasi persepsi individu terhadap nilai dirinya.

Dalam perspektif teori keperawatan, kondisi ini dapat dianalisis menggunakan Model Adaptasi Callista Roy. Mahasiswa sebagai individu dipandang sebagai sistem adaptif yang menerima berbagai stimulus baik internal (ketidakpastian masa depan, kegagalan pribadi) maupun eksternal (tekanan sosial, ekspektasi akademik). Ketika mekanisme coping regulator maupun kognator mahasiswa tidak berjalan efektif, maka adaptasi yang dihasilkan bersifat

maladaptif, tercermin dari rendahnya harga diri. Teori ini menegaskan bahwa ketidakmampuan mahasiswa dalam beradaptasi secara psikologis dan sosial dengan stimulus yang menekan dapat memicu respons berupa perasaan tidak mampu, hilangnya kepercayaan diri, serta menarik diri dari interaksi sosial (Laily & Nursanti, 2024).

Dari hasil identifikasi tingkat harga diri, peneliti berpendapat bahwa tingkat sedang yang mendominasi menunjukkan adanya kerentanan umum di kalangan mahasiswa terkait persepsi nilai diri mereka. Hal ini bisa jadi merupakan konsekuensi dari tekanan kompetitif di lingkungan akademik, perbandingan sosial yang intens, atau kegagalan dalam mencapai ekspektasi diri dan orang lain. Keberadaan 29 mahasiswa dengan tingkat harga diri tingkat tinggi, terutama yang bersamaan dengan QLC tinggi, menyoroti kelompok yang paling membutuhkan intervensi segera. Peneliti berpendapat bahwa harga diri yang rendah dapat menjadi penghambat signifikan bagi perkembangan pribadi, akademik, dan sosial mahasiswa.

Dosen pembimbing akademik (DPA) memiliki peran strategis dalam membantu mahasiswa yang mengalami krisis harga diri. DPA dapat melakukan pemantauan rutin, menciptakan ruang diskusi yang aman, serta memberikan arahan dan validasi terhadap pencapaian akademik maupun non-akademik mahasiswa. Pendekatan yang baik dapat membantu mahasiswa membangun kembali kepercayaan dirinya dan mengembangkan citra diri yang positif. Di samping itu, peran orang tua juga tidak kalah penting dalam mendukung harga diri anak. Orang tua yang memahami dinamika psikologis anak usia dewasa awal dapat memberikan dukungan emosional yang konsisten, mendorong komunikasi terbuka, serta menghindari ekspektasi yang terlalu tinggi atau tekanan perbandingan dengan orang lain. Dukungan dari orang tua berperan dalam memperkuat fondasi psikologis mahasiswa yang tengah membangun identitas dan pencapaian dirinya. Solusi penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan fondasi psikologis yang lebih kuat dan sehat.

Menganalisis Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Tingkat harga diri Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember

Penelitian ini menunjukkan temuan yang signifikan terkait fenomena *Quarter Life Crisis* (QLC) dan tingkat harga diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Berdasarkan data yang diperoleh, proporsi QLC pada mahasiswa mayoritas berada pada tingkat rendah (46% atau 107 responden), namun yang lebih dominan adalah tingkat harga diri pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 150 responden atau 65%. Secara

lebih spesifik, hasil uji statistik menggunakan Spearman Rho menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara QLC dengan tingkat harga diri. Koefisien korelasi ($r = 0,523$) menunjukkan hubungan yang kuat dan positif, menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat QLC yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan tingkat harga diri yang dimiliki. Hal ini diperkuat oleh fakta bahwa dari 44 responden dengan QLC tinggi, 29 di antaranya memiliki tingkat harga diri pada tingkat tinggi.

Fenomena yang teridentifikasi dalam penelitian ini, baik *quarter life crisis* maupun tingkat harga diri, dapat dipahami melalui lensa teori psikologis perkembangan dewasa awal. QLC, sebagaimana didefinisikan oleh Robbins dan Wilner, merupakan periode kecemasan dan ketidakpastian yang dialami individu berusia 18-29 tahun saat menghadapi transisi menuju kedewasaan penuh. Konsep ini relevan mengingat usia responden yang umumnya berada dalam rentang tersebut dan menghadapi tuntutan akademik serta persiapan karier. Berbagai faktor seperti tekanan sosial, harapan orang tua, dan ketidakpastian masa depan, yang juga merupakan bagian dari teori Emerging Adulthood Arnett, berkontribusi pada munculnya QLC.

Sementara itu, tingkat harga diri mengacu pada evaluasi negatif individu terhadap nilai dirinya sendiri. Teori-teori mengenai pembentukan identitas dan konsep diri menunjukkan bahwa masa dewasa awal adalah periode krusial di mana individu terus membangun dan mengkonsolidasi harga diri mereka. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan lingkungan dan krisis yang dialami (seperti QLC) dapat mengikis harga diri, sejalan dengan Model Adaptasi Callista Roy menjelaskan bahwa individu yang tidak mampu merespons stresor lingkungan secara adaptif akan mengalami gangguan keseimbangan, termasuk dalam aspek harga diri. Ketika mahasiswa tidak mendapatkan dukungan yang cukup dalam menghadapi QLC, mereka rentan mengalami penurunan harga diri (Laily & Nursanti, 2024).

Hasil identifikasi mengenai tingkat *quarter life crisis* dan tingkat harga diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember memberikan wawasan penting bagi peneliti. Meskipun QLC pada umumnya berada di tingkat rendah, temuan adanya kelompok mahasiswa dengan QLC tinggi dan mayoritas dengan tingkat harga diri tingkat sedang menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk intervensi yang ditargetkan. Peneliti berpendapat bahwa tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan ketidakpastian pasca-kampus dapat secara kumulatif memicu kerentanan psikologis ini.

Tingginya angka tingkat harga diri tingkat sedang, bahkan pada mahasiswa dengan QLC rendah, mengindikasikan bahwa masalah harga diri dapat muncul secara independen atau sebagai konsekuensi jangka panjang dari stresor yang tidak terselesaikan, bukan hanya dari krisis akut. Oleh karena itu, penting bagi pihak universitas dan tenaga kesehatan untuk tidak hanya berfokus pada penanganan QLC, tetapi juga pada upaya promotif dan preventif untuk membangun resiliensi dan harga diri yang kuat pada seluruh mahasiswa, guna membekali mereka menghadapi tantangan transisi dewasa dan meminimalkan dampak negatif terhadap kesejahteraan mental.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *quarter-life crisis* (QLC) dan harga diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori QLC rendah, sedangkan tingkat harga diri rendah yang paling dominan adalah kategori sedang. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah positif antara QLC dan harga diri rendah, yang berarti semakin tinggi tingkat QLC, semakin besar kemungkinan mahasiswa memiliki harga diri rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa QLC merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga dan meningkatkan harga diri mahasiswa.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi dalam menyusun kebijakan dukungan psikososial. Institusi perlu mengoptimalkan peran dosen pembimbing akademik tidak hanya dalam hal akademik, tetapi juga dalam mendampingi mahasiswa menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang berkaitan dengan *quarter life crisis* dan harga diri rendah. Mahasiswa diharapkan dapat lebih memahami kondisi psikologis yang sedang dialami, meningkatkan kesadaran diri terhadap *quarter life crisis*, serta berupaya mengembangkan strategi koping yang adaptif agar dapat memelihara harga diri yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5316>

- 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*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Hermawan, H., Komalasari, G., & Hanim, W. (2019). Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa: Sebuah Studi Pustaka. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 65. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.924>
- Laily, D., & Nursanti, I. (2024). Model Konsep Teori Adaptasi Callista Roy Pada Asuhan Keperawatan Dengan Anorexia Nervosa. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 108–123. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/1066>
- 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>
- Rohmah, M., & Asror, A. (2022). Pengaruh husnudzon terhadap quarter life crisis dewasa dini pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Psychospiritual: Journal Of Trends In Islamic Psychological Research*, 1(2), 92–110. http://digilib.uinkhas.ac.id/10749/1/Mudrika_Rohmah_D20185027.pdf
- Sari, I. L., Apriliyani, I., & Dewi, F. K. (2023). Asuhan Keperawatan pada Ny. I dengan Gangguan Konsep Diri: Harga Diri Rendah di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang Tahun 2021. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1979–1986. <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/4629>
- Sepsita, V. (2024). Dampak Quarterlife Crisis terhadap Kesehatan Mental pada Dewasa Muda. *Tsaqofah*, 4(2), 1099–1106. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491>
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: a Literature Study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>