



JNPH

Volume 14 No. 1 (April 2026)

© The Author(s) 2026

HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA USIA DEWASA AWAL DI KECAMATAN RUPIT KABUPATEN MUSI RAWAS UTARA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND QUARTER-LIFE CRISIS AMONG EARLY ADULTS IN RUPIT DISTRICT, NORTH MUSI RAWAS REGENCY

SUSILAWATI, NADAA NAIFAH, LUSSYEFRI YANTI
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN, FAKULTAS ILMU KESEHATAN,
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

Email: susilawati@umb.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Quarter Life Crisis menjadi bagian permasalahan mental yang kebanyakan terjadi pada kepada individu yang beranjak dewasa. karena tekanan dari pendidikan, pekerjaan, hubungan dengan orang lain, dan kemandirian dalam hal ekonomi. Salah satu faktor psikologis yang mungkin memengaruhi cara seseorang menghadapi situasi tersebut Adalah kepercayaan diri. Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi biasanya akan mudah beradaptasi, lebih siap menghadapi berbagai kesulitan saat sedang berpindah ke masa kehidupan dewasa. Studi ini dilakukan untuk memahami keterkaitan harga diri terhadap krisis usia 20-an pada orang dewasa muda yang berdomisili di Kecamatan Rupit, Kabupaten Musi Rawas Utara. Metode: Pendekatan yang diterapkan pada studi ini adalah rancangan cross-sectional. Penelitian ini menggunakan 65 orang sampel yang pemilihannya menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) serta instrumen Quarter Life Crisis digunakan untuk mengumpulkan data dan uji statistik menggunakan Chi-square. Hasil dan Pembahasan : Hasil penelitian memperlihatkan mayoritas responden dengan tingkat self-esteem yang rendah yaitu sebesar 80,0% dan mayoritas berada pada kategori Quarter Life Crisis tinggi yaitu 81,5%. Analisis bivariat menunjukkan adanya kaitan yang penting antara harga diri terhadap Quarter Life Crisis dengan nilai $p = 0,001$. Kesimpulan : Terdapat keterkaitan yang bermakna antara harga diri dan Quarter Life Crisis pada kelompok usia muda yang berada di Kecamatan Rupit, Kabupaten Musi Rawas Utara. Meningkatkan rasa percaya diri bisa menjadi salah satu cara yang membantu dalam menjaga kesehatan mental dan mengurangi kemungkinan mengalami krisis fase empat puluhan pada usia muda. Kata kunci: self-esteem, Quarter Life Crisis, dewasa awal, kesehatan mental.

Kata Kunci: Self-Esteem, Quarter Life Crisis, Dewasa Awal

ABSTRACT

Intoduction: The quarter-life crisis refers to a psychological challenge that many young adults

face as they move into adulthood. It often involves difficulties with education, finding a job, managing relationships, and achieving financial independence. One thing in psychology that might affect how well someone deals with these difficulties is their sense of self-worth. People who have more confidence in themselves usually handle new challenges and changes better and are stronger when dealing with difficulties. Method: This study aimed to investigate the relationship between self-esteem and Quarter Life Crisis among young adults living within Rupit District, Musi Rawas Utara Region. This research applied a quantitative design, which involved observing and analyzing data through a cross-sectional design. The participants consisted of 65 people who were selected through purposive recruitment. Information was gathered through the Rosenberg Self-Esteem Scale along with a Quarter Life Crisis questionnaire. The information were checked using a Chi-square analysis, with statistical significance determined at a p-value of < 0.05 . Result and Discussion: The findings showed that most people had low self-esteem, with 80.0% of them experiencing this, and a high number, 81.5%, felt they were going through a Quarter Life Crisis. A study found that there is a strong and significant connection between self-esteem and Quarter Life Crisis, with a p-value of 0.001. Conclusion : In summary, there is a strong connection between self-esteem and Quarter Life Crisis in young adults living in Rupit District, Musi Rawas Utara Regency. Boosting self-esteem can help improve mental health and lower the chances of experiencing a Quarter Life Crisis in early adult life.

Keywords: Self-Esteem, Quarter Life Crisis, Young Adults

PENDAHULUAN

Masa awal dewasa adalah masa transisi yang menunjukkan perubahan peran dan peningkatan tanggung jawab di berbagai bidang kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan dengan orang lain, serta kemandirian dalam hal ekonomi. Di tahap ini, seseorang mulai menghadapi beberapa pilihan penting yang akan berdampak pada jalannya hidup di masa depan. Perubahan tersebut sering membuat tekanan di pikiran karena seseorang diharuskan bisa menyesuaikan diri dengan berbagai harapan pribadi dan harapan dari orang lain. Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap munculnya Quarter Life Crisis (QLC). Kondisi ini ditandai oleh ketidakpastian dalam menentukan tujuan hidup, kesulitan mengambil keputusan, meningkatnya tekanan psikologis, serta keraguan terhadap pilihan yang akan diambil. Hasil systematic literature review menunjukkan bahwa terjadinya Quarter Life Crisis berkaitan dengan interaksi berbagai faktor internal, seperti karakteristik psikologis individu, serta faktor dari luar individu, termasuk lingkungan sosial,

dukungan keluarga, pendidikan, maupun kondisi ekonomi. Faktor internal yang memengaruhi meliputi kecemasan, tujuan hidup, kepercayaan diri, dan aspek spiritual. Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan dari orang sekitar, kondisi ekonomi, jenis kelamin, serta lingkungan sosial juga berperan dalam memicu atau memperparah masalah ini.

Kemampuan seseorang dalam menghadapi Quarter Life Crisis berkaitan dengan beberapa faktor psikologis, termasuk harga diri (self-esteem). Self-esteem diartikan sebagai penilaian seseorang mengenai nilai serta pentingnya diri sendiri, yang terlihat dari tingkat kepercayaan diri, penerimaan terhadap diri sendiri, dan keyakinan dalam kemampuan yang dimiliki. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang baik biasanya lebih mudah beradaptasi, lebih mantap saat menghadapi perubahan, dan lebih mampu mengatasi tekanan dibandingkan orang yang kurang percaya diri. Sebaliknya, rendahnya harga diri sering terkait dengan peningkatan risiko mengalami stres psikologis, kecemasan, dan kesulitan dalam membuat keputusan saat menghadapi berbagai tekanan

di masa awal dewasa. Kaitan antara harga diri dan krisis usia pertengahan telah banyak diteliti dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian menunjukkan bahwa Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang baik biasanya merasa sehat secara mental juga lebih kuat menghadapi tekanan saat sedang berubah menjadi dewasa. Sebaliknya, self-esteem yang rendah berkaitan dengan peningkatan risiko mengalami Quarter Life Crisis, karena seseorang lebih cepat mengkritik diri sendiri secara negatif dan merasa tidak sanggup memenuhi berbagai tuntutan dalam hidup. Temuan itu didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif harga diri terhadap Quarter Life Crisis pada periode dewasa muda. Selain itu, penelitian juga menyatakan bahwa rasa percaya diri memengaruhi tingkat kebahagiaan pada orang dewasa muda yang sedang menghadapi Quarter Life Crisis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa self-esteem adalah salah satu faktor penting yang membantu seseorang menghadapi berbagai tantangan dalam masa usia dewasa awal.

Di Indonesia, fenomena Quarter Life Crisis semakin diperhatikan, karena banyak orang muda yang sedang berusia dewasa awal menghadapi berbagai tantangan dalam menyelesaikan studi, memperoleh pekerjaan, serta meraih kemandirian finansial. Kondisi itu semakin kuat karena adanya perubahan sosial yang sangat cepat dan persaingan di dunia kerja yang sangat tinggi, sehingga banyak orang yang masih muda mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi masa transisi menuju kehidupan dewasa. Di Kabupaten Musi Rawas Utara, situasi tersebut juga perlu diperhatikan. Badan Pusat Statistik Kabupaten Musi Rawas Utara melaporkan bahwa Tingkat Pengangguran Terbuka mengalami kenaikan dari 5,11% pada tahun 2023 menjadi 5,29% pada tahun 2024, yang menunjukkan bahwa masih terdapat tantangan dalam menyerap tenaga kerja di kalangan usia produktif. Kondisi tersebut bisa membuat tekanan psikologis semakin berat, terutama bagi para dewasa muda yang sedang berusaha membangun karier, mencapai

kemandirian finansial, dan memenuhi berbagai tuntutan perkembangan yang ada.

Sebagian besar penelitian sebelumnya memperhatikan mahasiswa sebagai peserta, sedangkan penelitian terhadap kelompok orang dewasa awal di masyarakat luas, terutama yang tinggal di daerah kabupaten dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam, masih belum cukup banyak. Selain itu, masih sedikit penelitian yang membahas kaitan antara self-esteem dan Quarter Life Crisis di wilayah Kabupaten Musi Rawas Utara. Atas dasar tersebut, studi ini diharapkan dapat menambah informasi yang masih terbatas.

Berdasarkan penjelasan tersebut, tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan self-esteem terhadap Quarter Life Crisis pada kelompok dewasa muda yang berada di Kecamatan Rupit, Kabupaten Musi Rawas Utara. Hasil studi tersebut diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu perawatan, terutama dalam bidang perawatan jiwa dan perawatan komunitas. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan menjadi referensi ilmu pengetahuan bagi para tenaga kesehatan, institusi pendidikan, serta pemerintah daerah dalam merancang strategi untuk meningkatkan kesehatan mental orang dewasa muda dengan cara memperkuat self-esteem.

METODE PENELITIAN

Penelitian menerapkan metode kuantitatif melalui rancangan penelitian observasional analitik. Desain penelitiannya berupa cross-sectional, yang berarti pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel. Penelitian tersebut dilakukan di Kecamatan Rupit, yang berada di Kabupaten Musi Rawas Utara. Populasi penelitian mencakup semua orang dewasa muda yang memenuhi persyaratan masuk serta tidak termasuk dalam persyaratan keluar pada penelitian ini.

Responden dipilih dengan menggunakan teknik sampel purposive, sehingga didapatkan

65 orang yang memenuhi syarat sebagai peserta penelitian.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari instrumen Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) sebagai alat ukur self-esteem, serta kuesioner Quarter Life Crisis yang digunakan untuk menilai tingkat masalah Quarter Life Crisis. Semua peserta diberi penjelasan tentang tujuan penelitian sebelum mereka mengisi kuesioner, lalu data yang sudah terkumpul diperiksa apakah lengkap atau tidak sebelum dilakukan analisis.

Analisis data dilakukan secara bertahap, meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi setiap variabel penelitian, dan analisis bivariat melalui uji Chi-square guna menganalisis keterkaitan self-esteem terhadap Quarter Life Crisis. Hubungan antar variabel dianggap bermakna jika hasilnya menunjukkan nilai p kurang dari 0,05.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Pada bagian ini disajikan data karakteristik responden menurut usia, jenis kelamin, distribusi harga diri, serta distribusi Quarter Life Crisis.

Tabel 1. Karakteristik Responden Menurut Kelompok Usia

Karakteristik Usia	Frekuensi	Presentase (%)
21- 25	47	72,3
26- 30	18	27,7
Total	65	100,0

Sumber: Data primer, hasil pengolahan peneliti (2025)

Mengacu pada Tabel 1, mayoritas partisipan berusia 21–25 tahun, yaitu 47 orang atau 72,3%, sedangkan partisipan yang berusia 26–30 tahun ada 18 orang atau 27,7%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas partisipan berada pada tahap awal dewasa, yaitu masa yang sama dengan proses berubah menuju kebebasan dalam hal belajar,

bekerja, serta berinteraksi di lingkungan sosial.

Tabel 2. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Karakteristik Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki- Laki	12	18,5
Perempuan	53	81,5
Total	65	100,0

Sumber: Data primer, hasil pengolahan peneliti (2025)

Mengacu pada Tabel 2, mayoritas partisipan berjenis kelamin Perempuan

sebanyak 53 orang atau 81,5%, sementara partisipan laki-laki hanya 12 orang atau 18,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta penelitian adalah perempuan.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Harga Diri Responden

Harga Diri	Frekuensi	Presentase (%)
Harga Diri Tinggi	13	20,0
Harga Diri Rendah	52	80,0
Total	65	100,0

Sumber: Data primer, hasil pengolahan peneliti (2025)

Mengacu pada Tabel 3, kebanyakan responden memiliki self-esteem pada Kategori rendah, sebanyak 52 partisipan (80,0%), sementara partisipan dengan self-esteem tinggi hanya ada 13 partisipan (20,0%). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas orang dewasa muda pada studi ini masih menunjukkan tingkat rasa percaya diri yang rendah.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Quarter Life Crisis Responden

Quarter Life Crisis	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	12	18,5
Buruk	53	81,5
Total	65	100,0

Sumber: Data primer, hasil pengolahan peneliti (2025)

Mengacu pada Tabel 4, mayoritas partisipan tergolong pada kategori Quarter Life Crisis yang buruk, yaitu sebanyak 53 orang (81,5%), sementara hanya 12 orang (18,5%) tergolong ke kategori baik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas partisipan mengalami tingkat krisis usia dua puluhan yang cukup tinggi.

2. Analisis Bivariat

Tabel 5. Hasil Uji Chi-square

Harga Diri Rendah	<i>Quarter Life Crisis</i>						P <i>Value</i>
	Baik		Buruk		Total		
	N	%	N	%	n	%	
Harga Diri Tinggi	12	92,3	1	7,7	13	100	0,001
Harga Diri Rendah	0	0,0	52	100,0	52	100	
Jumlah	12	18,5	53	81,5	65	100	

Sumber: Data primer, hasil pengolahan peneliti (2025)

Mengacu pada Tabel 5, uji Chi-square menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat diartikan terdapat keterkaitan yang bermakna self-esteem terhadap Quarter Life Crisis pada kelompok usia dewasa muda yang berdomisili di Kecamatan Rupit, Kabupaten Musi Rawas Utara. Hasil tersebut mengaitkan tingkat self-esteem berhubungan dengan kondisi Quarter Life Crisis.

PEMBAHASAN

1. Distribusi responden menurut kelompok usia

Distribusi responden menurut kelompok usia disajikan dalam dua kategori umur. Berdasarkan hasil analisis, mayoritas partisipan termasuk dalam kelompok usia 21–25 tahun, dengan jumlah 47 responden

(72,3%). Sementara itu, kelompok usia 26 hingga 30 tahun terdiri atas 18 responden (27,7%).

Kelompok usia dua puluhan hingga menjelang usia 30 tahun merupakan masa ketika seseorang mulai memasuki fase dewasa awal. Pada periode ini, sebagian individu mampu menjalani kehidupan dengan baik, sementara sebagian lainnya mengalami kecemasan, kekhawatiran, maupun ketidakpastian dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu indikator seseorang yang tengah mengalami Quarter Life Crisis.

Temuan tersebut konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh yang mengungkapkan sebagian besar individu berusia dua puluhan di wilayah Kota Surakarta berada dalam kondisi Quarter Life Crisis pada tingkat menengah. Hasil analisis menunjukkan bahwa 48% responden termasuk dalam kelompok tingkat sedang, sementara 41% berada pada kelompok tingkat tinggi.

Menurut pandangan peneliti, kecenderungan individu berusia dua puluhan mengalami Quarter Life Crisis dipengaruhi oleh proses perpindahan dari masa remaja ke tahap dewasa. Masa ini sering kali ditandai dengan munculnya ketidakpastian, kecemasan, serta berbagai tantangan dalam menentukan identitas diri, tujuan hidup, pendidikan, karier, maupun hubungan sosial

2. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Ditinjau dari jenis kelamin, seluruh partisipan dalam studi ini diklasifikasikan ke dalam kelompok laki-laki dan perempuan. Berdasarkan analisis yang dilakukan, mayoritas partisipan merupakan perempuan dengan jumlah 53 orang (81,5%), sedangkan partisipan laki-laki tercatat sebanyak 12 orang (18,5%).

Temuan ini konsisten dengan hasil studi yang dilakukan oleh (11) yang menunjukkan sebagian besar individu pada masa dewasa awal berada pada tingkat Quarter Life Crisis

kategori menengah (43,22%), diikuti tingkat tinggi (27,97%). Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa faktor seperti perbedaan jenis kelamin, status pernikahan, serta kondisi pekerjaan berhubungan dengan munculnya Quarter Life Crisis. Selain itu, kelompok yang paling banyak mengalami kondisi tersebut adalah wanita yang belum menikah serta belum bekerja.

Temuan pada studi ini juga mendukung hasil penelitian yang menyatakan kejadian Quarter Life Crisis cenderung lebih sering terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Kondisi tersebut dikaitkan dengan semakin beragamnya tuntutan yang dihadapi perempuan pada masa dewasa awal, seperti harapan untuk membangun karier, mencapai kemandirian finansial, membina kehidupan sosial, serta mempersiapkan kehidupan berkeluarga.

Menurut asumsi peneliti, perempuan cenderung lebih rentan mengalami Quarter Life Crisis karena menghadapi berbagai tuntutan sosial dan ekspektasi terhadap peran gender. Selain itu, tanggung jawab yang harus dijalankan dalam kehidupan pribadi maupun pekerjaan, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial, dapat meningkatkan tekanan psikologis pada fase dewasa awal. Meskipun demikian, Quarter Life Crisis pada dasarnya dapat dialami oleh setiap individu tanpa memandang jenis kelamin. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji perbedaan pengalaman Quarter Life Crisis antara laki-laki dan perempuan beserta faktor-faktor yang memengaruhinya

3. Distribusi Frekuensi Harga Diri

Hasil analisis penyebaran data menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini berjumlah 65 orang (100%). Mayoritas responden berada pada kategori harga diri rendah, dengan jumlah 52 responden (80,0%), sedangkan responden dengan harga diri tinggi berjumlah 13 responden (20,0%).

Temuan tersebut konsisten dengan hasil penelitian (13) yang mengungkapkan

mayoritas partisipan berada pada tingkat harga diri rendah, yaitu 84 responden (75,7%). Sementara itu, 14 partisipan (12,6%) berada pada kategori sedang dan 13 partisipan (11,7%) berada pada kategori tinggi.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas individu pada masa dewasa awal yang menghadapi Quarter Life Crisis menunjukkan tingkat self-esteem yang cenderung rendah. Menurut pandangan peneliti, self-esteem yang rendah dapat menyebabkan individu meragukan kemampuan yang dimilikinya serta merasa kurang yakin dalam menentukan pilihan hidup. Kondisi tersebut juga dapat mendorong individu untuk sering membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa kurang berharga, memiliki ketakutan terhadap kegagalan, serta menurunkan rasa percaya diri dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

4. Distribusi Frekuensi Quarter Life Crisis

Hasil analisis terhadap distribusi Quarter Life Crisis menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan 65 responden (100%). Dari jumlah tersebut, 53 responden (81,5%) termasuk dalam kategori buruk, sedangkan 12 responden (18,5%) berada pada kategori baik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kondisi Quarter Life Crisis yang tergolong buruk.

Hasil ini konsisten dengan penelitian (Riyanto, 2021) yang melaporkan bahwa 13,9% partisipan berada pada tingkat rendah, 67,0% berada pada tingkat sedang, dan 19,1% termasuk dalam tingkat tinggi untuk Quarter Life Crisis. Data tersebut menunjukkan bahwa Quarter Life Crisis dialami oleh individu dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda, mulai dari rendah hingga tinggi.

Menurut asumsi peneliti, Quarter Life Crisis dipandang sebagai bentuk respons psikologis yang terjadi ketika seseorang menghadapi berbagai perubahan penting pada masa dewasa awal, seperti perubahan dalam

karier, hubungan interpersonal, maupun proses pembentukan identitas diri. Kondisi tersebut diperkirakan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang, sehingga berdampak pada kemampuan mereka dalam menetapkan tujuan, mengambil keputusan, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan.

5. Hubungan Harga Diri Dengan Quarter Life Crisis

Analisis statistik bivariat memperlihatkan bahwa ada kaitan bermakna antara harga diri terhadap kondisi Quarter Life Crisis pada kelompok dewasa muda yang berdomisili di Kecamatan Rupit, Kabupaten Musi Rawas Utara ($p = 0,001$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa besarnya harga diri seseorang berkaitan dengan kondisi Quarter Life Crisis yang dialami responden. Individu yang memiliki rasa percaya diri lebih baik biasanya lebih mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan hidup, sehingga kemungkinan mengalami krisis usia kuartal menjadi lebih kecil.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (6) yang menyatakan adanya keterkaitan negatif self-esteem terhadap kejadian Quarter Life Crisis pada fase dewasa muda. Temuan serupa juga ditemukan oleh (14) yang menunjukkan bahwa memiliki konsep diri yang positif terkait erat dengan rendahnya tingkat Quarter Life Crisis. Selain itu, Yassar (2024) menyatakan bahwa memiliki konsep diri yang baik membantu seseorang menerima kelebihan serta kekurangan dirinya sendiri, sehingga lebih siap menghadapi perubahan dan mengambil keputusan dalam hidup.

Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan pendapat (1) yang menjelaskan self-esteem merupakan faktor psikologis yang berperan dalam membantu mengurangi kerentanan seseorang terhadap Quarter Life Crisis. Orang yang memiliki rasa percaya diri positif biasanya menggunakan cara mengatasi masalah yang lebih fleksibel, lebih yakin pada

kemampuan dirinya sendiri, dan kurang terpengaruh oleh perbandingan dengan individu lain. Sementara itu, partisipan yang memiliki harga diri rendah umumnya memiliki keraguan akan diri sendiri, merasa cemas, dan kesulitan menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatkan self-esteem merupakan salah satu upaya dalam mendukung kesehatan mental selama periode awal kehidupan dewasa.

Penguatan rasa percaya diri bisa dilakukan dengan cara belajar tentang kesehatan mental, mendapatkan bimbingan konseling, mengembangkan kemampuan untuk menangani masalah, serta mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan di sekitar, sehingga seseorang lebih siap menghadapi berbagai perubahan dan tantangan saat sedang bertransisi menuju hidup dewasa.

KESIMPULAN

Hasil penelitian memperlihatkan mayoritas orang dewasa muda yang berdomisili di Kecamatan Rupit, Kabupaten Musi Rawas Utara memiliki harga diri yang rendah dan mengalami krisis usia kuartal dengan tingkat yang tinggi. Analisis bivariat menunjukkan bahwa ada keterkaitan bermakna antara harga diri individu dengan quarter life crisis ($p = 0,001$), sehingga dapat dimaknai bahwa harga diri termasuk faktor psikologis yang berperan dalam munculnya quarter life crisis pada periode dewasa muda. Individu dengan rasa percaya diri yang lebih baik biasanya lebih mampu menghadapi berbagai tekanan serta tantangan dengan lebih baik saat sedang berpindah menuju masa dewasa.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian itu, peningkatan self-esteem harus menjadi perhatian dengan cara memberikan edukasi tentang kesehatan mental, memperkuat cara-cara mengatasi masalah, memberikan layanan

konseling, serta mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial. Langkah-langkah ini bertujuan untuk mencegah dan mengurangi risiko terjadinya quarter life crisis pada periode dewasa muda. Studi selanjutnya sebaiknya melibatkan lebih banyak responden, mencakup area yang lebih luas, serta meneliti faktor-faktor lainnya yang diduga berperan dalam terjadinya quarter life crisis, antara lain dukungan sosial, ketahanan mental, keyakinan diri, kondisi ekonomi, dan penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Musi Rawas Utara. 2024.
- Dewi NPCP. Buku ajar mata pelajaran sekolah dasar pkn dan pancasila. Nilacakra; 2020.
- Hadriani H, Arna YD, Aulia G, Maretha DE, Katiandagho D, Rokot A, et al. Bunga Rampai Metodologi Penelitian. Media Pustaka Indo; 2024.
- Hasyim FF, Setyowibowo H, Purba FD. Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. Psychol Res Behav Manag. 2024;1–12.
- Hidayat A. Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. 2020;
- Insan I. Pengantar Psikologi Sosial. zahir Publishing; 2023.
- Kusumaningrum NAD, Jannah M. Representasi quarter life crisis pada dewasa awal ditinjau berdasarkan demografi. Character J Penelit Psikol. 2023;10(2):18–27.
- Lestari U, Masluchah L, Mufidah W. Konsep diri dalam menghadapi quarter life crisis. IDEA J Psikol. 2022;6(1):14–28.
- Pratiwi DD. Hubungan Self Esteem dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal di Lingkungan Hampan Perak. Universitas Medan Area; 2024.
- Putri MAS. HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA LANSIA. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang; 2020.
- Qonitah R, Ramadhani A, Rahayu D, Rahman NN. Early Adult Happiness During the Quarter-Life Crisis Period in Terms of Self-Esteem. Psyche 165 J. 2025;198–205.
- Rahmania FA, Tasaufi MNF. Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19. Psisula Pros Berk Psikol. 2020;2(0):1–16.
- Rosalinda I, Michael T. Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. J Penelit dan Pengukuran Psikol. 2019;8(1):20–6.
- Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Vol. 11. Princeton university press Princeton, NJ; 1965.