

Hubungan Antara Harga Diri dan Krisis Seperempat Abad yang Dimediasi oleh Kesepian pada Mahasiswa Perguruan Tinggi di Sidoarjo

The Relationship Between Self-Esteem and Quarter Life Crisis Mediated by
Loneliness among University Students In Sidoarjo

Oleh:

Erika Putri Aprilia

Zaki Nur Fahmawati S.Psi.M.Psi.Psikolog

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Desember 2025

PENDAHULUAN

Mahasiswa sering kali dipandang sebagai "agen perubahan atau agent of change" namun mereka menghadapi serangkaian tantangan dan tuntutan mereka sendiri. Tantangan-tantangan ini bisa meliputi kesulitan akademis, isu-isu pribadi dan hubungan sosial, kebingungan saat membuat keputusan, serta kekhawatiran mengenai arah karier di masa yang akan datang. Beberapa mahasiswa mungkin merasa kesulitan dalam menghadapi rintangan-rintangan ini, yang berujung pada munculnya kecemasan, stres, depresi, dan masalah psikologis yang lain.

Ketika para mahasiswa mendekati tahap akhir pendidikan mereka, mereka mengalami perubahan dalam tugas perkembangan, yang menyebabkan beban tanggung jawab yang lebih besar. Ketika mereka memasuki fase dewasa muda, perhatian mereka beralih menuju tanggung jawab yang lebih signifikan, seperti membangun karier dan mengembangkan hubungan yang lebih mendalam. Peralihan dalam perkembangan ini sering kali dapat menyebabkan kecemasan dan depresi, yang dipicu oleh ketidakpastian, dan biasanya dikenal sebagai quarter life crisis.

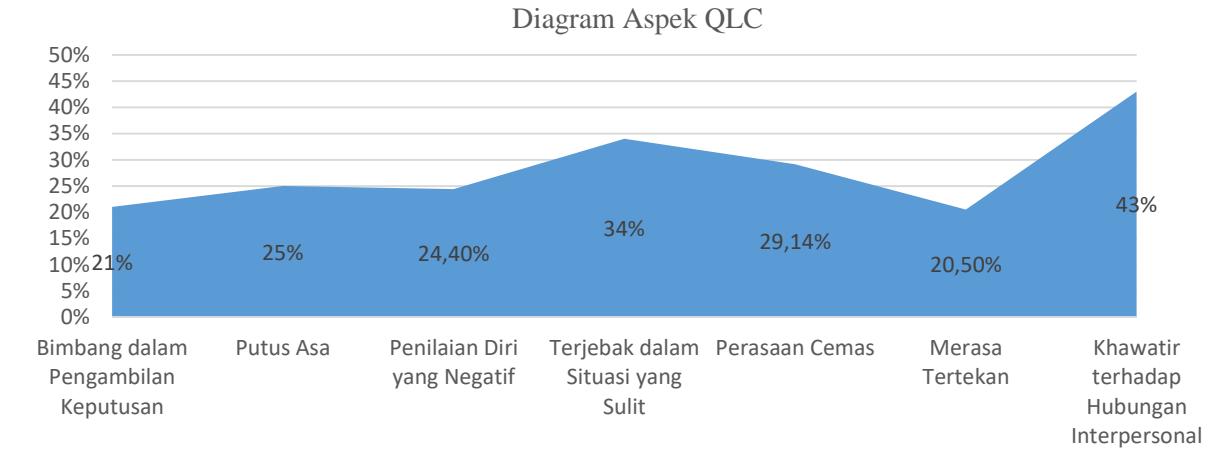
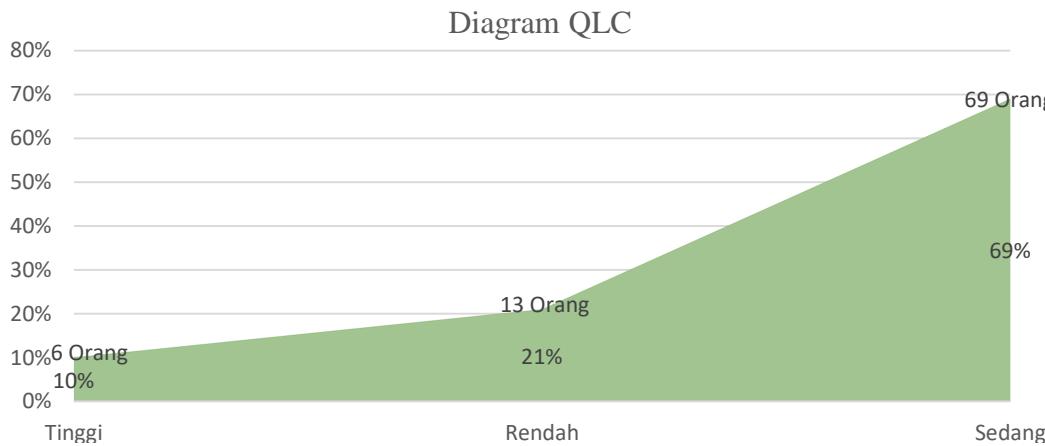
Pertama kali istilah quarter life crisis diperkenalkan untuk menggambarkan periode ketidakpastian yang biasanya terjadi antara akhir masa remaja dan pertengahan usia 30-an, dengan pengalaman paling intens terjadi pada usia 20-an. Quarter life crisis ditandai rasa tidak aman tentang pencapaian dan tujuan hidup, kesulitan mendapatkan pekerjaan, masalah hubungan, tekanan untuk mandiri, merasa tertinggal, dan hilangnya persahabatan.

PENDAHULUAN

Quarter life crisis merupakan masa ketakutan dan kebingungan tentang arah hidup, kekhawatiran tentang karier, identitas, hubungan, dan kehidupan sosial. Quarter life crisis adalah masa ketidakpastian dan ketakutan yang dialami individu, sering kali disertai dengan emosi negatif seperti perasaan terisolasi, takut gagal, sering cemas, dan rasa tidak berdaya. Quarter life crisis mencakup beberapa aspek, antara lain: Pertama bimbang dalam mengambil keputusan. Kedua, putus asa. Ketiga, penilaian diri yang negatif. Keempat, terjebak dalam situasi sulit. Kelima, tertekan. Keenam, cemas. Ketujuh, khawatiran dengan hubungan interpersonal.

Penelitian Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dari 368 mahasiswa aktif, 75,5% berada pada kategori quarter life crisis tingkat sedang, dan 13,3% pada kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa fenomena quarter life crisis juga terjadi pada mayoritas mahasiswa Sidoarjo. Sidoarjo sendiri juga memiliki beberapa kampus besar dengan populasi mahasiswa yang tinggi dan beragam latar belakang, sehingga Sidoarjo menjadi lahan ideal untuk mengkaji dinamika psikologis seperti quarter life crisis.

PENDAHULUAN



Survei awal penelitian ini dilakukan pada 62 responden yang merupakan Mahasiswa aktif semester akhir yang berkuliah di Sidoarjo dengan rentan usia 18-25 tahun dengan menyebarkan kuesioner skala *quarter life crisis* di Google Form. Dari survei awal tersebut dihasilkan mayoritas frekuensi mahasiswa di Sidoarjo yang mengalami *quarter life crisis* pada kategori tinggi dengan presentase 10% sejumlah 6 mahasiswa. Kategori rendah dengan presentase 21% sejumlah 13 mahasiswa. Kategori sedang 69% sejumlah 43 mahasiswa. Sementara dari hasil tersebut aspek yang paling tinggi skornya di dalam *quarter life crisis* yang dihadapi oleh responden adalah aspek khawatir dengan hubungan interpersonal.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 mahasiswa dan diketahui 2 dari 5 mahasiswa mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, 1 dari 5 mahasiswa mengalami putus asa, 3 dari 5 mahasiswa mengalami penilaian diri yang negatif, 5 dari 5 mahasiswa mengalami terjebak dalam situasi yang sulit, 2 dari 5 mahasiswa mengalami kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Hasil ini memperkuat survei sebelumnya bahwa memang fenomena ini di temui di kalangan mahasiswa.

PENDAHULUAN

Kesepian adalah keadaan menyediakan yang terjadi ketika seseorang tidak mampu memenuhi harapan hubungan sosialnya. Kesepian merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan yang muncul ketika seseorang merasakan bahwa hubungan sosialnya tidak terjalin dengan baik, baik dalam kuantitatif maupun kualitatif. Kesepian memiliki dua aspek yaitu: pertama, social loneliness, kedua, emotional loneliness.

Harga diri adalah konsep yang mencakup sikap, termasuk aspek kognitif, emosional, evaluatif, dan perilaku, yang mencerminkan penghargaan positif atau negatif terhadap diri sendiri. Harga diri merupakan penilaian yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri, kemudian penilaian tersebut ditunjukkan dalam sikap terhadap diri di kehidupan sehari-hari. Penilaian ini mencakup sikap yang bersifat positif maupun negatif serta sejauh mana individu merasa mampu, berarti, berhasil, dan bernilai menurut pandangan dan penilaian pribadinya. Dalam model mediasi, harga diri berpengaruh negatif terhadap perasaan kesepian. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dan kesepian pada mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa harga diri bisa menjadi penyangga terhadap perasaan kesepian yang muncul karena perasaan tidak nyaman, hambatan, dan keraguan diri. Semakin tinggi seseorang merasa memiliki harga diri, maka mereka cenderung lebih mampu menghadapi masalah dan memiliki pandangan yang lebih baik terhadap situasi yang dihadapi. Sementara itu, harga diri yang rendah dapat menyebabkan seseorang merasa rendah diri, pesimis terhadap masa depan, dan memiliki perasaan negatif yang berkepanjangan. Orang yang merasa kesepian karena harga diri yang rendah bisa memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Harga diri memiliki empat aspek yaitu: Pertama, Kekuasaan (Power), Kedua, Keberartian (Significance), Ketiga, Kebajikan (Virtue), Keempat, Kemampuan (Competence).

RUMUSAN MASALAH

- Mengemukakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *quarter-life crisis*.
- Menjelaskan bahwa kesepian sebagai mediasi antara harga diri dan *quarter-life crisis* yang dimiliki mahasiswa perguruan tinggi di Sidoarjo.

TUJUAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara harga diri dan quarter life crisis yang dimediasi oleh kesepian pada mahasiswa perguruan tinggi di Sidoarjo.

METODE

- Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif non eksperimen dengan metode korelasi
- Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester akhir yang berkuliah di Sidoarjo
- Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Jawa Timur tahun 2022 Mahasiswa yang berkuliah di Sidoarjo sebanyak 23.039 orang
- Sampel penelitian berjumlah 342 mahasiswa berdasarkan table *Isaac & Michael* dengan taraf kesalahan 5%
- Teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan syarat Mahasiswa yang masih aktif dan Mahasiswa yang menempuh pendidikan di Sidoarjo
- Teknik alisis data yang diperoleh dari kuesioner, peneliti menggunakan teknik uji asumsi yaitu uji normalitas, descriptive statistics, dan uji mediasi dengan menggunakan JASP

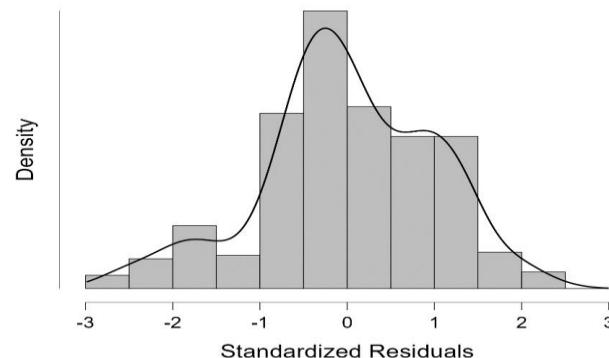
HASIL

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

GENDER	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	78	23%
Perempuan	264	77%
TOTAL	342	100%

Mayoritas responden dalam peneliti ini ditinjau dari jenis kelamin yaitu laki-laki 23% dan perempuan 77%

Uji Normalitas



Dari analisis normalitas data yang dilakukan dengan histogram, dapat dilihat bahwa tampilan histogram menyerupai bentuk lonceng dengan puncak yang terletak tepat di tengah, dan kedua sisi memiliki bentuk yang simetris, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal

HASIL

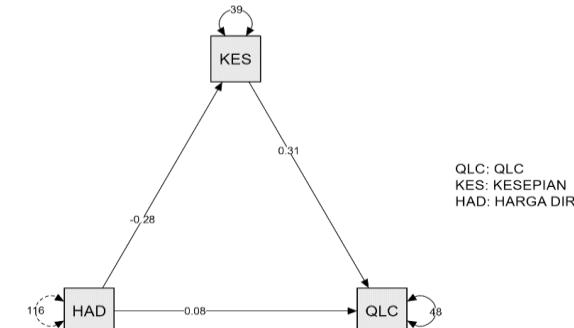
Uji Efek Mediasi

Paths	95% Confidence Interval					
	Estimat e	Std. Error	z-value	p	Lowe r	Uppe r
Direct effects: SEE → QLC	0.082	0.039	2.110	0.035	0.006	0.157
Indirect effects: SEE→LON→QLC	-0.089	0.020	-4.514	< .001	-0.127	0.050
Total effects: SEE → QLC	-0.007	0.036	-0.196	0.845	-0.078	0.064

Note. SEE, Self Esteem; QLC, Quarter Life Crisis; LON, Loneliness

Hasil analisis menunjukkan bahwa harga diri memiliki dampak langsung yang penting dalam mengurangi *quarter life crisis*, dengan nilai koefisien 0,082 dan p = 0,035. Ini berarti, semakin tinggi harga diri seseorang, semakin kecil kemungkinan mengalami *quarter life crisis*. Di samping itu, terdapat pula pengaruh tidak langsung yang signifikan melalui rasa kesepian, dengan nilai koefisien -0,089 dan p < .001, yang menunjukkan bahwa rendahnya harga diri dapat meningkatkan perasaan kesepian, dan faktor ini memperbesar kemungkinan terjadinya *quarter life crisis*. Namun, total effect tidak signifikan, yang menegaskan bahwa pengaruh harga diri terhadap *quarter life crisis* baru terlihat jelas ketika rasa kesepian dijadikan mediator.

Uji Mediasi



Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel harga diri (HAD) memiliki pengaruh negatif terhadap Kesepian (KES) dengan koefisien jalur -0,28, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat harga diri, semakin rendah tingkat kesepian. Variabel Kesepian (KES) sendiri berpengaruh positif terhadap *quarter life crisis* dengan koefisien 0,31, yang berarti semakin tinggi kesepian, semakin tinggi pula nilai QLC. Sementara itu, pengaruh Esteem (HAD) secara langsung terhadap *quarter life crisis* relatif kecil dan negatif (-0,08), menunjukkan hubungan yang lemah. Angka-angka di atas kotak masing-masing variabel (0,39 pada KES, 0,48 pada QLC, dan 0,116 pada HAD) menggambarkan varians atau error/residual yang tidak dijelaskan oleh model. Dengan demikian, model ini menjelaskan bahwa harga diri yang tinggi cenderung menurunkan kesepian, kesepian yang tinggi meningkatkan *quarter life crisis*, dan pengaruh langsung harga diri terhadap *quarter life crisis* relatif kecil.

PEMBAHASAN

Rasa kesepian membuat individu merasa tidak memiliki dukungan emosional, teman berbagi, atau relasi yang mampu memberi rasa aman dan penerimaan. Dalam kondisi ini, mahasiswa cenderung merasa terisolasi dalam menghadapi tuntutan hidup, sehingga krisis identitas, kebingungan akan arah kehidupan, kecemasan, serta tekanan emosional lebih mudah muncul. Temuan yang paling penting dalam penelitian ini adalah bahwa kesepian berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara harga diri dan quarter life crisis. Hasil uji mediasi menunjukkan adanya pengaruh tidak langsung yang signifikan, yaitu sebesar -0.089 dengan $p < 0.001$. Ini berarti bahwa untuk memahami bagaimana harga diri memengaruhi quarter life crisis, kita tidak bisa hanya melihat efek langsung, karena sebagian besar pengaruh berjalan melalui bagaimana harga diri mengurangi kesepian, dan kesepian itu sendiri memperburuk tingkat quarter life crisis. Dalam psikologi, mediasi semacam ini sering dijumpai: variabel psikologis seperti harga diri tidak selalu bekerja langsung ke outcome (misalnya stres, kualitas hidup, atau krisis psikologis), melainkan melalui variabel perantara seperti perasaan isolasi, dukungan sosial, kesepian, atau coping. Misalnya, penelitian tentang kesejahteraan psikologis mahasiswa menunjukkan bahwa kesepian sangat berkaitan negatif dengan kesejahteraan, dan efeknya bisa diperkuat oleh rendahnya interaksi sosial atau dukungan sosial. Dari analisis mediasi yang telah dilakukan, kesepian berperan sebagai mediator penting antara harga diri dan *quarter life crisis*. Meskipun harga diri juga memiliki efek langsung terhadap quarter life crisis, pengaruh keseluruhan terhadap quarter life crisis lebih banyak berjalan melalui pengurangan kesepian. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan intervensi yang menargetkan peningkatan harga diri sekaligus pengurangan kesepian berpeluang besar menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa perguruan tinggi di Sidoarjo.

REFERENSI

- [1] Setiawan and Milati, "Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship," vol. 5, no. 1, pp. 13–24, 2022.
- [2] I. Sandraini, Suroso, and I. Arifiana, "Efikasi Diri sebagai Upaya Mengurangi Dampak Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir," *J. Psikol. Indones.*, no. 04, pp. 74–82, 2024.
- [3] D. Arsita, I. Nasution, and A. Putra, "Peran Religiositas terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal," *Psychopolitan J. Psikol.*, vol. 8, no. 1, pp. 1–7, 2024, doi: 10.36341/psi.v8i1.4888.
- [4] D. Firmansyah, W. Mufidah, and D. Wigati, "Kematangan Emosi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Di Jombang," *J. Psikol.*, vol. 6, no. 1, pp. 61–74, 2024.
- [5] R. Ermita, R. Rifani, and H. Hamid, "Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar," *J. Psikol. Islam*, vol. 9, no. 2, pp. 2549–9297, 2022, doi: 10.47399/jpi.v9i2.224.
- [6] M. Sallata and A. Huwae, "Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *J. Cakrawala Ilm.*, vol. 2, no. 5, pp. 2103–2124, 2023, doi: 10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725.
- [7] A. Mujianto, "Hubungan antara Self Esteem dengan Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah IAIN Salatiga," p. 6, 2021.
- [8] Zuraida, "Hubungan Loneliness Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Universitas," 2024.
- [9] L. Masluchah, W. Mufidah, and U. Lestari, "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis," vol. 6, no. 1, pp. 61–74, 2022.
- [10] S. Abrori and E. Maryam, "Gambaran Tingkat Quarter Life Crisis pada Mahasiswa," 2024.
- [11] N. M. Gendolang and K. D. Ambarwati, "Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Rantau dari Luar Pulau Jawa," *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 10, no. 2, pp. 253–264, 2023, doi: 10.35891/jip.v10i2.3759.
- [12] R. Artiningsih and S. Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 5, pp. 1–11, 2021.

REFERENSI

- [12] R. Artiningsih and S. Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 5, pp. 1–11, 2021.
- [13] Putri, "Pengaruh Self-Esteem, Dukungan Sosial, Dan Kepribadian Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau," vol. 92, 2024.
- [14] Pratiwi, "Hubungan Self Esteem Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Lingkungan Hamparan Perak," 2024.
- [15] P. Syawalli, "Hubungan Self esteem dengan Fear of Missing Out (FoMo) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh," *Univ. Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, pp. 1–137, 2023.
- [16] B. Nathania and J. Sudagijono, "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Loneliness pada Wanita Emerging Adulthood yang Belum Pernah Memiliki Pasangan," *J. Exp.*, vol. 12, no. 2, p. 2024, 2024.
- [17] Maharani, "Hubungan Self Esteem Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uin Imam Bonjol Padang," pp. 1–23, 2025.
- [18] D. D. Pratiwi and A. Nasution, "Hubungan Self-esteem Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Lingkungan Hamparan Perak," vol. 5, no. 3, pp. 1159–1165, 2024.
- [19] H. Syahrizal and M. S. Jailani, "Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif," *J. QOSIM J. Pendidik. Sos. Hum.*, vol. 1, no. 1, pp. 13–23, 2023, doi: 10.61104/jq.v1i1.49.
- [20] BPS, "Data BPS," 2021. [Online]. Available: <https://jatim.bps.go.id/>
- [21] D. Firmansyah and Dede, "Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi," *J. Ilm. Pendidik. Holistik*, vol. 1, no. 2, pp. 85–114, 2022.
- [22] M. A. Khakim, "Pengaruh Current Ratio, Debt To Equity Ratio, dan Net Profit Margin Terhadap Roa Pada PT. Semen Indonesia (Persero) Tbk. Tahun 2009-2016," *JUMINTAL J. Manaj. Inform. dan Bisnis Digit.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–10, 2022, doi: 10.55123/jumintal.v1i1.263.
- [23] D. Putri, Hafnidar, and R. Julistia, "Gambaran Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh Overview Of Quarter-Life Crisis In Final Level Students Of The Psychology Program Of Malikussaleh University," *INSIGHT J. Penelit. Psikol.*, vol. 1, no. 2, pp. 324–341, 2023, [Online]. Available: <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- [24] I. Nuraini and H. Laksmiwati, "Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 11, no. 02, pp. 954–965, 2024, [Online]. Available: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p954-965>

TERIMA KASIH