

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

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

Erika Putri Aprilia¹⁾, Zaki Nur Fahmawati^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Abstract. *Quarter-life crisis is a period of uncertainty and fear characterized by negative emotions such as alienation, fear of failure, anxiety, and helplessness. This study aims to determine the relationship between self-esteem and quarter-life crisis mediated by loneliness in 342 college students in Sidoarjo aged 18–25 years. This study used a non-experimental quantitative research design with a correlation method. The results showed that self-esteem had a negative effect on loneliness ($\beta = -0.283$; $p < 0.001$) and loneliness had a positive effect on quarter-life crisis ($\beta = 0.313$; $p < 0.001$). Self-esteem also has a direct effect in reducing quarter-life crisis ($\beta = 0.082$; $p = 0.035$). In addition, loneliness was found to mediate the effect of self-esteem on quarter life crisis ($\beta = -0.089$; $p < 0.001$). These findings indicate that the higher the self-esteem of students, the lower the level of loneliness and quarter-life crisis they experience.*

Keywords – Self-Esteem; Quarter Life Crisis; Loneliness; University Students

Abstrak. *Quarter life crisis adalah masa ketidakpastian dan ketakutan yang ditandai emosi negatif seperti keterasingan, takut gagal, cemas, dan tidak berdaya. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara harga diri dan quarter life crisis yang dimediasi oleh kesepian pada 342 mahasiswa perguruan tinggi di Sidoarjo dengan usia 18–25 tahun. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif non eksperimen dengan metode korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri berpengaruh negatif terhadap kesepian ($\beta = -0,283$; $p < 0,001$) dan kesepian berpengaruh positif terhadap quarter life crisis ($\beta = 0,313$; $p < 0,001$). Harga diri juga berpengaruh langsung dalam menurunkan quarter life crisis ($\beta = 0,082$; $p = 0,035$). Selain itu, kesepian terbukti memediasi pengaruh harga diri terhadap quarter life crisis ($\beta = -0,089$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri mahasiswa, semakin rendah tingkat kesepian dan quarter life crisis yang dialami.*

Kata Kunci – Harga Diri; Quarter Life Crisis; Kesepian; Mahasiswa

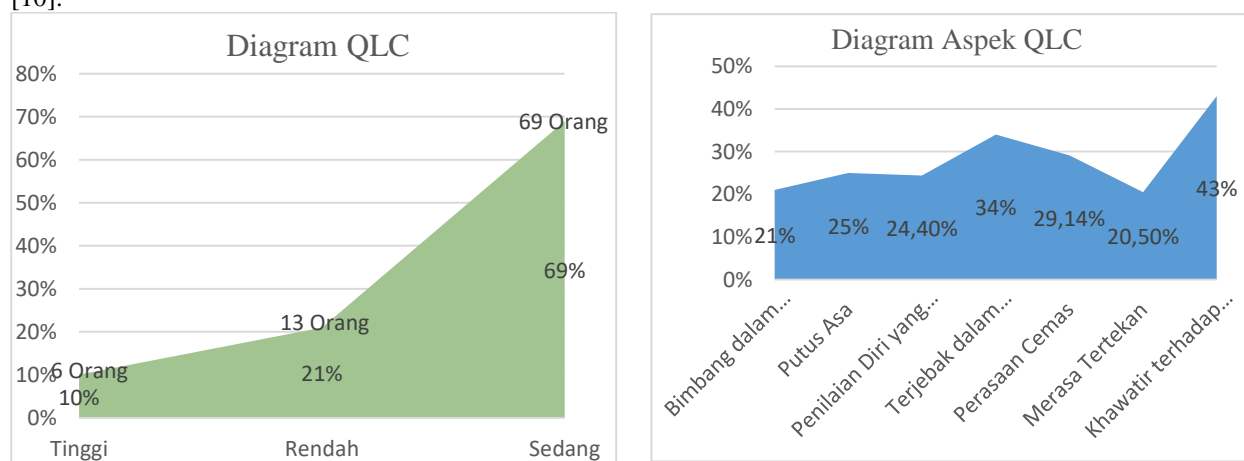
I. PENDAHULUAN

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 [1]. Kecemasan yang berkelanjutan dapat memberikan dampak yang merugikan terhadap kesehatan mental, memengaruhi semangat, konsentrasi, dan pencapaian akademis. 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* [2].

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. *Quarter-life crisis* merupakan masa ketakutan dan kebingungan tentang arah hidup, kekhawatiran tentang karier, identitas, hubungan, dan kehidupan sosial [3]. *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 [4]. Individu di awal masa dewasa yang berjuang mengatasi quarter life crisis mungkin menghadapi dampak

negatif, termasuk depresi, kecemasan ringan, stres, dan serangan panik [5]. *Quarter-life crisis* yang dialami oleh individu, jika tidak ditangani cepat, bisa menjadi depresi yang mungkin menimbulkan pikiran mengakhiri hidup. Namun, jika berhasil diatasi, individu berpeluang memiliki kehidupan lebih baik karena mampu berdamai dengan diri sendiri dan mengelola krisis emosionalnya [6]. *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, khawatir dengan hubungan interpersonal [7]. Ciri-ciri *quarter-life crisis* meliputi keragu-raguan, perasaan putus asa, refleksi diri yang negatif, dan perasaan terjebak dalam situasi yang menantang. Selain itu, individu mungkin mengalami kecemasan, stres, dan kekhawatiran tentang membangun hubungan yang bermakna [8].

Penelitian yang dilaksanakan pada tahun 2022 pada mahasiswa menunjukkan bahwa data deskriptif tentang *quarter life crisis* sebagian besar responden berada dalam kategori yang memadai, dengan persentase mencapai 33,75%. Sementara itu, kategori tinggi memiliki persentase sebesar 30,0%, diikuti kategori rendah dengan persentase juga sebesar 30,0%, dan kategori sangat tinggi mencapai 6,25%. Dalam hasil deskriptif ini, peneliti tidak menemukan data yang masuk dalam kategori sangat rendah [9]. Sementara itu berdasarkan 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* [10].



Survei awal penelitian ini dilakukan pada 62 responden yang merupakan Mahasiswa aktif semester akhir yang berkuliah di Sidoarjo dengan rentang usia 18-25 tahun dengan menyebarkan kuesioner skala *quarter-life crisis* di Google Form. Dari survei awal tersebut dihasilkan 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 kebingungan 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.

Faktor-faktor yang menyebabkan *quarter-life crisis* dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori: faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal di antaranya adalah rendahnya kecerdasan emosional, harga diri (*self-esteem*), dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (*self-efficacy*) [11]. Di sisi lain, faktor eksternal berasal dari kondisi di sekitar individu, seperti hubungan sosial (*relationship*), tantangan di bidang pendidikan (*educational challenges*), dunia kerja (*work life*), serta lingkungan tempat tinggal, sahabat, dan keluarga juga merupakan faktor luar yang berpengaruh, di mana ketidakpuasan dalam membangun hubungan dengan teman dapat menghasilkan rasa kesepian [8].

Ketidakstabilan yang dialami individu dapat membuat mereka lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Mereka yang terjebak dalam fase menarik diri dari lingkungan sekitar, atau dengan kata lain, mengalami isolasi, lebih mungkin merasa kesepian. Kesepian adalah keadaan menyedihkan yang terjadi ketika seseorang tidak mampu memenuhi harapan hubungan sosialnya [12]. Kesepian merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan yang muncul ketika seseorang merasakan bahwa hubungan sosialnya tidak terjalin dengan baik, baik dalam kuantitatif

maupun kualitatif. Seseorang yang merasa kesepian cenderung menilai dirinya tidak memiliki keterampilan sosial yang memadai karena merasa ada jarak yang signifikan dengan orang-orang di sekitarnya. Kesepian memiliki dua aspek yaitu: pertama, social loneliness, kedua, emotional loneliness [13].

Harga diri adalah konsep yang mencakup sikap, termasuk aspek kognitif, emosional, evaluatif, dan perilaku, yang mencerminkan penghargaan positif atau negatif terhadap diri sendiri [14]. 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 [15]. 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 [16]. Harga diri memiliki empat aspek yaitu: Pertama, Kekuasaan (*Power*), Kedua, Keberartian (*Significance*), Ketiga, Kebajikan (*Virtue*), Keempat, Kemampuan (*Competence*) [15].

Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2024 yang berjudul "*Hubungan Loneliness Dan Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal di Universitas Muhammadiyah Aceh*" ditemukan koefisien korelasi rho (ρ) sebesar 0,720 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *quarter-life crisis* pada sampel yang diteliti. Hal ini berarti bahwa ketika tingkat kesepian meningkat maka tingkat *quarter-life crisis* juga meningkat. Sebaliknya, jika tingkat kesepian menurun, maka tingkat *quarter life crisis* pada sampel penelitian ini juga akan menurun [8].

Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2025 yang berjudul "*Hubungan Self Esteem Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uin Imam Bonjol Padang*" didapatkan nilai Pearson Chi-Square sebesar $OR = 41,336$ dan nilai P adalah 0,000. Karena P value lebih rendah daripada 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan *quarter-life crisis* di kalangan responden. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-esteem* seseorang, semakin positif pula *quarter-life crisis* yang dialaminya [17]. Sementara itu, orang yang mengalami kesepian dan memiliki harga diri rendah akan mempertinggi peluang mengalami *quarter-life crisis* sedangkan orang yang rasa kesepian dan harga diri tinggi akan meminimalisir peluang mengalami *quarter life crisis*. Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2024 yang berjudul "*Hubungan Self-esteem Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Lingkungan Hamparan Perak*" ditemukan adanya hubungan negatif antara *quarter-life crisis* dan *self-esteem*, dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,731$ dan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Koefisien determinasi (r^2) untuk hubungan antara variabel independen X dan variabel dependen Y adalah sebesar $r^2 = 0,535$. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-esteem* berperan dalam menentukan *quarter-life crisis* sebesar 53,5%. Oleh karena itu, *self-esteem* mempengaruhi *quarter-life crisis* dengan persentase sebesar 53,5%. Selanjutnya diketahui bahwa sisa persentase adalah 46,5% [18].

Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara harga diri dan *quarter-life crisis* yang dimediasi oleh kesepian di kalangan mahasiswa perguruan tinggi di Sidoarjo, karena sampai pada penulisan proposal ini belum ditemukan judul yang sama dengan menggabungkan antara variabel kesepian dan harga diri pada *quarter life crisis* pada mahasiswa yang berkuliah di Sidoarjo, hal ini merupakan survei pada tanggal 1 April 2025. 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. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga tentang hubungan antara faktor-faktor ini dan memberikan panduan teoritis dan praktis bagi mahasiswa. Hipotesis yang dituliskan oleh peneliti berjumlah dua. Hipotesis pertama mengemukakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *quarter-life crisis*. Hipotesis kedua menjelaskan bahwa kesepian sebagai mediasi antara harga diri dan *quarter-life crisis* yang dimiliki mahasiswa perguruan tinggi di Sidoarjo.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif non eksperimen dengan metode korelasi. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antar kesepian dan harga diri dengan *quarter-life crisis*. Metode korelasi merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk menguji dan menggambarkan hubungan antara dua atau lebih faktor atau karakteristik objek yang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan persamaan dan perbedaan antara faktor-faktor tersebut berdasarkan kerangka konseptual tertentu [19]. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah harga diri, variabel terikat (Y) adalah *quarter-life crisi*, dan dengan tambahan variabel mediasi adalah kesepian.

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 [20].

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. Metode ini digunakan untuk mendapatkan sampel penilaian yang bersifat selektif atau subjektif, dan menggambarkan sekumpulan teknik pemilihan sampel yang bergantung pada penilaian peneliti dalam memilih unit yang akan diteliti, seperti individu, kasus, organisasi, peristiwa, atau potongan data [21]. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan adalah skala *quarter-life crisis* yang diadopsi berdasarkan teori Robbins & Wilner dengan reliabilitas 0,822 dengan aspek: 1. Bimbang dalam mengambil keputusan, 2. Putus asa, 3. Penilaian diri yang negatif, 4. Terjebak dalam situasi sulit, 5. Tertekan, 6. Cemas, 7. Khawatir dengan hubungan interpersonal [7]. Skala kesepian (loneliness) yang diadopsi dari teori The Revised UCLA Loneliness Scale oleh Russell et al dengan reliabilitas 0,94 dengan aspek: 1. Social loneliness, 2. Emotional loneliness [13]. Skala harga diri (self esteem) yang diadopsi berdasarkan teori Coopersmith dengan reliabilitas 0,897 dengan aspek: 1. Kekuasaan (Power), 2. Keberartian (Significance), 3. Kebajikan (Virtue), 4. Kemampuan (Competence) [15]. Untuk menganalisis data yang diperoleh dari kuesioner, peneliti menggunakan teknik uji asumsi yaitu uji normalitas, descriptive statistics, dan uji mediasi dengan menggunakan JASP untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Mayoritas responden dalam peneliti ini ditinjau dari jenis kelamin yaitu laki-laki 23% dan perempuan 77%. Data demografi secara lebih rinci dapat dilihat dari table berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

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

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

KATEGORI	Jenis Kelamin	Frequency	Percent
Rendah	Laki-Laki	12	37.500
	Perempuan	20	62.500
	Missing	0	0.000
	Total	32	100.000
Sedang	Laki-Laki	45	21.739
	Perempuan	162	78.261
	Missing	0	0.000
	Total	207	100.000
Tinggi	Laki-Laki	21	20.388
	Perempuan	82	79.612
	Missing	0	0.000
	Total	103	100.000

Pada table 3 menunjukkan hasil kategorisasi dari variabel *quarter-life crisis* dari 342 responden yaitu menunjukkan paling banyak berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 61% dengan 207 responden, kategori tinggi sebesar 30% dengan 103 responden, dan pada kategori rendah sebesar 9% dengan 31 responden. Pada tabel 4 menunjukkan hasil kategorisasi dari variabel kesepian dari 342 responden yaitu menunjukkan paling banyak berada pada kategori sedang dengan presentase 61% dengan 208 responden, kategori tinggi sebesar 8% dengan 26 responden, dan pada kategori rendah sebesar 32% dengan 108 responden. Pada tabel 5 menunjukkan hasil kategorisasi dari variabel harga diri dari 342 responden yaitu menunjukkan paling banyak berada pada kategori tinggi dengan presentase 61% dengan 208 responden dan pada kategori sedang sebesar 39% dengan 134 responden.

Tabel 3. Kategori Partisipan Variabel QLC

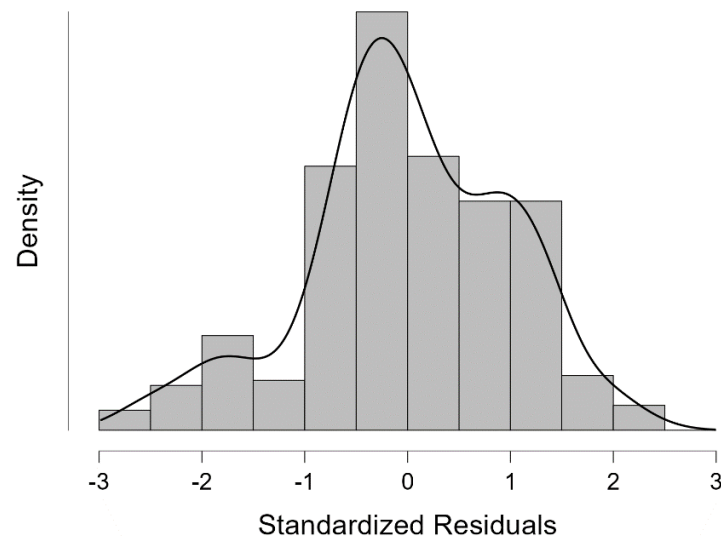
KATEGORI	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Rendah	32	9.357	9%	9.357
Sedang	207	60.526	61%	69.883
Tinggi	103	30.117	30%	100.000
Missing	0	0.000		
Total	342	100.000		

Tabel 4. Kategorisasi Partisipan Variabel Kesepian

KATEGORI	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Rendah	108	31.579	32%	31.579
Sedang	208	60.819	61%	92.398
Tinggi	26	7.602	8%	100.000
Missing	0	0.000		
Total	342	100.000		

Tabel 5. Kategorisasi Partisipan Variabel Harga Diri

KATEGORI	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	134	39.181	39%	39.181
Tinggi	208	60.819	61%	100.000
Missing	0	0.000		
Total	342	100.000		

Tabel 6. 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 [22].

Tabel 7. Uji Efek Mediasi

Paths	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
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

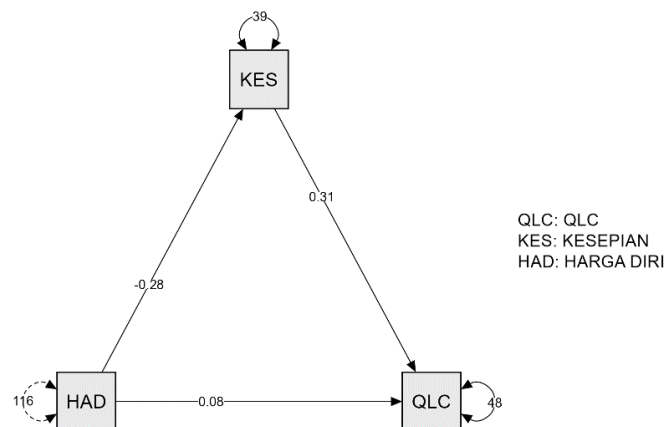
Hasil analisis menunjukkan bahwa harga diri memiliki dampak langsung yang penting dalam mengurangi *quarter life crisis*, dengan nilai koefisien 0.082 dan $p = 0.035$. Ini berarti, semakin tinggi harga diri seseorang, semakin kecil kemungkinan mengalami *quarter life crisis*. Di samping itu, terdapat 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 menegakkan bahwa pengaruh harga diri terhadap *quarter life crisis* baru terlihat jelas ketika rasa kesepian dijadikan mediator.

Tabel 8. Path Coefficients

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
LONELINNES → QLC	0.313	0.060	5.204	< .001	0.195	0.431
SELF ESTEEM → QLC	0.082	0.039	2.110	0.035	0.006	0.157
SELF ESTEEM → LONELINNES	-0.283	0.031	-9.075	< .001	-0.345	-0.222

Hasil penelitian menandakan bahwa kesepian memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *quarter life crisis*, dengan koefisien 0.313 dan nilai $p < 0.001$. Hal ini menunjukkan bahwa ketika rasa kesepian meningkat, maka tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh individu semakin meningkat. Selain itu, harga diri juga memiliki pengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan koefisien 0.082 dan $p = 0.035$. Ini berarti semakin tinggi harga diri, maka kecenderungan untuk mengalami *quarter life crisis* semakin menurun. Selain itu, harga diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesepian, dengan koefisien -0.283 dan $p < 0.001$. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri, maka rasa kesepian yang dirasakan semakin berkurang.

Tabel 9. 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.

B. Pembahasan

Fenomena krisis emosional yang terjadi ketika seseorang berada pada prose emerging adulthood sering dikenal sebagai *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* diartikan sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidakpastian mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa [12]. *Quarter life crisis* juga dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya. Awal mula munculnya ditandai pada saat individu tengah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah [23]. *Quarter life crisis* ini dapat mencapai puncaknya saat seseorang atau mahasiswa hendak menyelesaikan studi mereka, karena adanya berbagai tekanan dari sekitar, keluarga, maupun dari dalam diri mereka sendiri untuk segera merampungkan skripsi dan pendidikan. Mereka juga harus menghadapi kenyataan di dunia nyata, yang ditandai dengan persaingan di dunia kerja serta tuntutan akan tanggung jawab sebagai individu yang telah memasuki fase dewasa awal [7].

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 3 sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2023 dengan judul “Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Rantau dari Luar Pulau Jawa” yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa cenderung mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang [11]. Pada tabel 2 juga sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* lebih banyak dialami oleh perempuan daripada laki-laki, karena disebabkan banyaknya tuntutan yang ditujukan kepada perempuan, tuntutan tidak lagi sebatas menikah dan merawat keluarga. Namun, bertambah untuk dapat bekerja, mempunyai karir serta kondisi finansial yang baik, bahkan perempuan juga dituntut untuk memiliki kehidupan sosial yang baik [1]. *Quarter life crisis* yang terjadi pada di fase peralihan remaja ke dewasa awal sering disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu harga diri dan kesepian, hal ini karena pada faktor harga diri, jika harga diri rendah dapat menyebabkan keraguan terhadap kemampuan diri, rasa tidak berharga, dan kesulitan dalam mengatasi tantangan, sedangkan jika harga diri tinggi

berfungsi untuk pendorong motivasi, menjaga keseimbangan emosional, dan meningkatkan fleksibilitas dalam menghadapi perubahan [18]. Pada faktor kesepian, lingkungan sekitar individu, seperti hubungan sosial (relationship), yang dapat memicu perasaan kosong atau kesepian akibat ketidakseimbangan psiko-emosional dan kurangnya koneksi dengan orang lain. Selain itu, tantangan pendidikan (educational challenges), dunia kerja (work life), dan lingkungan rumah, teman, serta keluarga (home, friends, and family) juga menjadi faktor eksternal yang berperan, di mana ketidakpuasan dalam menjalin hubungan dengan teman bisa menyebabkan rasa kesepian [8]. Uraian di atas menjadi dasar penelitian ini, kesepian terbukti berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Pada tabel 4 variabel kesepian dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan yang terjadi pada mahasiswa perguruan tinggi di Sidoarjo berada pada kategori sedang.

Pada tabel 5 variabel harga diri dapat diketahui bahwa tingkat harga diri yang terjadi pada mahasiswa perguruan tinggi di Sidoarjo berada pada kategori tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa harga diri memiliki pengaruh langsung dan signifikan terhadap *quarter life crisis*, dengan nilai koefisien sebesar 0.082 dan nilai $p = 0.035$. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, kegagalan, dan ketidakpastian yang muncul dalam fase perkembangan menuju kedewasaan. Harga diri yang tinggi memberikan landasan psikologis yang kuat dalam menghadapi proses pengambilan keputusan, persoalan akademik, hingga kekhawatiran mengenai masa depan. Mahasiswa dengan harga diri tinggi tidak mudah terjebak dalam pikiran negatif mengenai diri sendiri, sehingga mampu mereduksi intensitas *quarter life crisis*. Selain itu, harga diri juga terbukti memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kesepian, dengan koefisien sebesar -0.283 dan nilai $p < 0.001$. Artinya, semakin tinggi tingkat harga diri yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakannya. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih mudah menjalin hubungan interpersonal, mampu mengekspresikan emosi secara efektif, serta memiliki persepsi positif terhadap interaksi sosial yang ia lakukan. Sebaliknya, mahasiswa dengan harga diri yang rendah cenderung merasa tidak layak, menilai dirinya tidak memiliki kelebihan, sehingga lebih rentan menarik diri dan mengalami kesepian.

Kesepian sendiri terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan nilai koefisien 0.313 dan $p < 0.001$, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *quarter life crisis*. 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 [24]. 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.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan penjelasan serta temuan dari penelitian yang disajikan dalam artikel ini, bisa disimpulkan bahwa fenomena *quarter life crisis* adalah sebuah fase emosional dan psikologis yang sering dialami oleh individu saat beralih dari masa remaja menuju awal dewasa, terutama bagi mahasiswa yang berada di tahun terakhir studi. Fase ini ditandai dengan munculnya keraguan dalam pengambilan keputusan, kecemasan terkait masa depan, tekanan emosional, dan refleksi diri yang negatif yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti harga diri serta faktor eksternal seperti perasaan kesepian, lingkungan sosial, serta tuntutan akademik dan karier.

Kondisi ini sangat relevan bagi mahasiswa di Sidoarjo yang dijadikan objek penelitian, di mana kebanyakan responden teridentifikasi berada dalam kategori sedang terkait *quarter life crisis*, sementara sebagian kecil mengalami tingkat tinggi atau rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di Sidoarjo mengalami *quarter life crisis* dengan kategori sedang, kondisi kesepian juga berada dalam kategori sedang, dan sebagian besar menunjukkan harga diri yang tinggi. Selain itu, dapat disimpulkan bahwa harga diri, kesepian, dan *quarter life crisis* memiliki hubungan yang saling berkaitan. Harga diri terbukti berperan dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis*,

di mana mahasiswa dengan harga diri tinggi memiliki kemampuan adaptasi dan pengelolaan emosi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan perkembangan menuju dewasa. Selain itu, harga diri terbukti berpengaruh negatif terhadap kesepian, sehingga semakin tinggi harga diri seseorang, semakin rendah tingkat kesepian yang dialaminya. Kesepian juga berpengaruh positif terhadap *quarter life crisis*, yang berarti bahwa semakin tinggi rasa kesepian, semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami kebingungan identitas, kecemasan, dan tekanan hidup. Yang paling penting, kesepian terbukti memediasi pengaruh harga diri terhadap *quarter life crisis*, sehingga kondisi emosional dan hubungan sosial menjadi faktor kunci dalam menentukan sejauh mana harga diri mampu mencegah terjadinya *quarter life crisis*. Dengan demikian, upaya pencegahan *quarter life crisis* pada mahasiswa perlu difokuskan pada upaya peningkatan harga diri serta penguatan dukungan sosial dan hubungan interpersonal yang sehat.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki saran baik untuk peneliti selanjutnya, yaitu: mengacu pada batasan penelitian ini, khususnya karena fokusnya hanya pada mahasiswa di Sidoarjo dan penerapan metode kuantitatif korelasional, peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas fokus penelitian dengan melibatkan partisipan dari berbagai wilayah untuk menghasilkan data yang lebih representatif. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel lain yang mungkin berkaitan dengan *quarter life crisis*, seperti dukungan sosial, pengaturan emosi, atau tingkat religiusitas, guna memperoleh pemahaman yang lebih holistik mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden mahasiswa Perguruan Tinggi di Sidoarjo yang bersedia meluangkan waktunya, tenaga, dan pikirannya untuk mengisi kuesioner penelitian sebagai penyelesaian tugas akhir peneliti.

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 Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal," *Psychopolytan 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/jcijnalcaakrawalailmiah.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.
- [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>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.