

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring perkembangan hidup seorang manusia, mereka akan menghadapi masa perkembangan, yaitu diawali dengan tahap anak-anak, remaja, dewasa awal, usia pertengahan hingga lanjut usia. Masa remaja dimulai pada usia 12-18 tahun, dimana ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, serta sosial. Pada fase ini, individu mulai mengembangkan identitas dirinya dan perlahan menghadapi berbagai tuntutan dari lingkungan (Prameswari et al., 2025).

Setelah melewati masa remaja, individu memasuki tahap dewasa awal, atau sering disebut *emerging adulthood* dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun, di mana mahasiswa termasuk dalam kelompok usia tersebut (Arnett, 2000). Pada masa ini, individu sudah mulai mengeksplorasi dirinya lebih dalam. Eksplorasi tersebut membuat individu harus dihadapkan oleh banyaknya perubahan-perubahan yang berdampak pada perasaan yang tidak nyaman sehingga mengakibatkan krisis perkembangan terjadi (Zainafree et al., 2024).

Salah satu krisis perkembangan yang sangat khas dialami oleh dewasa awal saat ini adalah *quarter-life crisis*, yaitu krisis perkembangan yang ditandai dengan kebingungan arah hidup, keraguan identitas, serta kecemasan terkait masa depan. Penelitian yang dilakukan oleh Robinson et al., (2025) memaparkan bahwa, 68,1% individu di Czechia mengalami *quarter-life crisis*. Penelitian lain juga menemukan bahwa 82% individu di Turkey telah mengalami fenomena *quarter-life crisis* (Yeler et al., 2021). Tidak hanya di global saja, *quarter-life crisis* juga terjadi di Indonesia. Sebanyak 72,37% mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Barat diketahui

mengalami *quarter-life crisis* (Mou'taz Billah et al., 2024). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamidah et al., (2024) yang memperlihatkan bahwa sebanyak 80% mahasiswa keperawatan mengalami fenomena *quarter-life crisis*. Tingginya angka individu yang mengalami *quarter-life crisis* ini, tidak terlepas dari karakteristik responden selama fenomena *quarter-life crisis* yang mereka alami.

Ketika fenomena ini telah terjadi, pada umumnya individu akan merasakan keraguan, bingung, putus asa, merasa terjebak, tertekan, dan pandangan yang negatif terhadap dirinya. Data di Indonesia dengan responden dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*, 77,8% memiliki keraguan dan kebingungan terkait pilihan di masa depan, 72,2% merasa putus asa terkait kemampuan dirinya sehingga sering membandingkan dirinya dengan orang lain, 64,5% memiliki pandangan diri yang negatif dalam ketidakmampuan memperoleh pencapaian, 88,9% mengaku terjebak pada situasi sulit dikarenakan permasalahan hidup yang semakin menantang, 75% mengaku mencemaskan terkait masa depan seperti pendidikan ataupun karier, dan 65,6% merasa tertekan oleh tuntutan hidup (Allifah et al., 2025; Dwi & Miftakhul, 2023).

Fenomena *quarter-life crisis* jika tidak diselesaikan, akan berdampak kepada masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stress. Penelitian global menegaskan bahwa depresi, kecemasan dan stress dialami paling banyak pada kelompok usia dewasa awal. Studi yang dilakukan oleh Wolitzky-Taylor et al., (2025) mendapatkan prevalensi depresi mayor mencapai 20% dan gangguan kecemasan serta stress lebih dari 30% di kalangan usia dewasa awal. Fenomena serupa juga ditemukan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Kaligis et al., (2021) pada studinya yaitu *transitional-age youth* di Indonesia menemukan prevalensi kecemasan yang sangat tinggi, yakni 95,4% pada kelompok usia 16 hingga 24 tahun. Beberapa penelitian

serupa juga menemukan bahwa 76% responden mengalami masalah kesehatan mental pada periode *quarter-life crisis* ini (Muchsin & Huda, 2024).

Berdasarkan data dari beberapa penelitian sebelumnya, fenomena *quarter-life crisis* memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap individu. Adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab kondisi tersebut terjadi yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal seperti kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), gaya pengambilan keputusan terbaik (*maximization*), keyakinan individu (*self-efficacy*), dan harga diri seseorang (*self-esteem*), dengan faktor eksternal seperti tekanan sosial, tekanan akademik, tuntutan karier, ataupun kondisi lingkungan. Beberapa penelitian menemukan bahwa, di antara faktor-faktor tersebut, *self-esteem* memiliki pengaruh sebesar 67,3% terhadap kejadian *quarter-life crisis* (Goel, 2024). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh (Aritonang et al., 2025) menemukan juga bahwa 57.6% *self-esteem* mempengaruhi fenomena *quarter-life crisis*. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa harga diri individu memiliki peran penting dalam menghadapi tekanan pada fase krisis ini.

Pemaparan dari beberapa penelitian sebelumnya, terlihat bahwa *self-esteem* berkontribusi besar terhadap terjadinya *quarter-life crisis*. *Self-esteem* didefinisikan sebagai bagian dari keyakinan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan segala masalah yang sedang dihadapinya dalam situasi tertentu, serta dapat menentukan tindakan dalam menyelesaikan masalah tertentu, sehingga individu mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan (Muharom et al., 2024).

Secara global, berbagai penelitian menunjukkan tingginya prevalensi mahasiswa dengan *self-esteem* yang rendah. Studi yang dilakukan di Maroko memaparkan bahwa 54% mahasiswa memiliki *self-esteem* yang rendah (Hamraoui et al., 2023). Temuan serupa juga dikemukakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Bibi

et al., (2024) yang menunjukkan bahwa 61% responden mengalami *self-esteem* yang rendah. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penelitian di Indonesia juga melaporkan bahwa 54,17% mahasiswa berada pada kategori *self-esteem* yang rendah (Putra & Irawaty, 2024).

Pada umumnya, mahasiswa dengan *self-esteem* rendah akan memperlihatkan penerimaan diri yang kurang terhadap dirinya sendiri, serta kurangnya kepercayaan diri yang kuat dalam menghadapi situasi kehidupan. Penelitian melaporkan bahwa, responden dengan *self-esteem* rendah akan memiliki penerimaan diri yang kurang, dan masih merasa kurang percaya diri dalam menghadapi situasi tertentu (Kalita, 2023; Yongmei & Yumin, 2024). Rendahnya *self-esteem* pada mahasiswa, berkaitan dengan lemahnya hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman, serta kondisi psikologis yang tidak mendukung. Jika individu tetap berada pada *self-esteem* yang rendah tanpa berusaha keluar dari zona tersebut, dirinya akan mengalami krisis perkembangan (Auttama et al., 2021).

Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa *self-esteem* berdampak terhadap munculnya *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Nurjaman & Putra (2021) melaporkan bahwa sebesar 52,7% adanya hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan *quarter-life crisis*. Temuan serupa diperoleh dari penelitian di Indonesia yang memperlihatkan bahwa 53,5% *self-esteem* berkontribusi terhadap tingkat krisis yang dialami oleh mahasiswa. Hasil ini memperkuat bahwa, semakin tinggi *self-esteem* individu, maka semakin rendah tekanan emosional yang dialami selama fase *quarter-life crisis*, sehingga mendukung hipotesis yaitu *self-esteem* berpengaruh terhadap *quarter-life crisis* dalam konteks dewasa awal (Nasution & Pratiwi, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2025 pada 9 orang mahasiswa keperawatan Universitas Andalas. Sebanyak 7 orang merasa cemas terhadap masa depan, 5 orang merasa bingung dalam mengambil keputusan, 3 orang merasa terjebak dalam aktivitas tanpa arah yang jelas, 4 orang merasa hidupnya tidak sesuai harapan, dan 6 orang merasa dirinya tertinggal jauh dibandingkan dengan orang lain. Dari 9 orang tersebut, 4 orang merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya, 7 orang merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, dan 5 orang sering merasa gagal.

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan *Self-Esteem* dengan *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas.”

B. Penempatan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana hubungan *self-esteem* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan *self-esteem* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi *self-esteem* pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Andalas.

2. Diketahui distribusi frekuensi *quarter-life crisis* pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Andalas.
3. Diketahui hubungan antara *self-esteem* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pelayanan keperawatan dalam mengembangkan program atau intervensi mengenai pembinaan kesehatan mental, khususnya bagi kelompok dewasa awal. Pemahaman mengenai hubungan *self-esteem* dengan *quarter-life crisis* dapat membantu dalam memberikan pendekatan yang lebih empatik dan suportif terhadap individu yang mengalami tekanan psikologis pada masa transisi menuju kedewasaan.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat berperan sebagai sumber pembelajaran tambahan bagi dosen dan mahasiswa, terutama dalam bidang keperawatan jiwa. Hasilnya juga dapat dijadikan bahan kajian untuk memperkaya materi mengenai perkembangan psikologis dewasa muda serta pentingnya dukungan keperawatan dalam menjaga keseimbangan mental mahasiswa.

3. Bagi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pengetahuan dalam bidang keperawatan, terutama pada aspek kesehatan jiwa komunitas. Hubungan antara *self-esteem* dan *quarter-life crisis* dapat menjadikan dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan harga diri dan pencegahan krisis psikologis pada kelompok usia muda.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk peneliti berikutnya yang ingin mengkaji topik serupa. Peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel pendukung, seperti dukungan sosial, strategi koping, atau tingkat stress, sehingga pembaca dapat memahami hubungan *quarter-life crisis* terhadap faktor lain.

