

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



SKRIPSI

OLEH

NADAA NAIFAH

NPM 2114201005

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

2025

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

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

OLEH

NADAA NAIFAH

NPM 2114201005

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

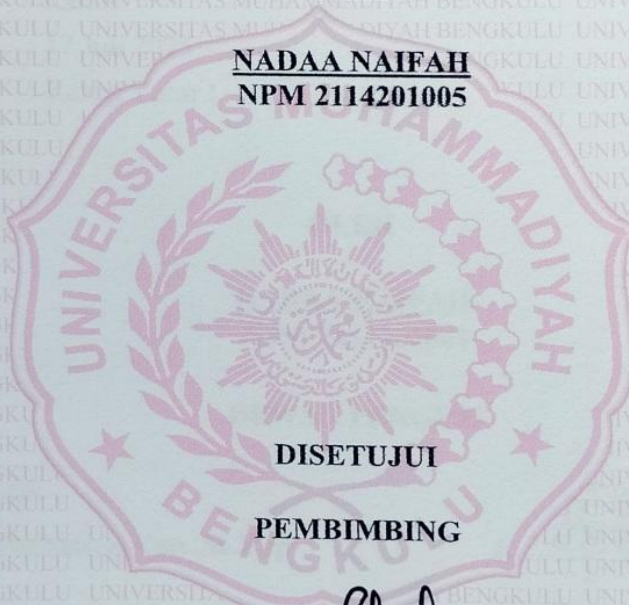
2025

PERSETUJUAN SKRIPSI

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

OLEH

NADAA NAIFAH
NPM 2114201005



DISETUJUI

PEMBIMBING

A handwritten signature in black ink, likely belonging to the supervisor, Ns. Susilawati, S.Kep., M.Kep.

Ns. Susilawati, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0210028701

PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*

PADA USI DEWASA AWAL DI KECAMATAN RUPIT

KABUPATEN MUSI RAWAS UTARA

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Hari : Kamis

Tanggal : 17 Juli 2025

Tempat : Ruang Tutor I

OLEH

NADAA NAIFAH

NPM 2114201005

DEWAN PENGUJI

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Ns. Susilawati, S.Kep.,M.Kep

(.....)

2. Ns. Fatsiwi Nunik Andari, S.Kep.,M.Kep

(.....)

3. Ns. Juli Andri, S.Kep.,M.Kep

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UMB

Dr. Eva Oktavidiati, M. Si

NIP. 19681005 199402 2002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadaa Naifah

NPM : 2114201005

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

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

Adalah benar karya saya sendiri, bebas dari plagiat atau penyontekan. Apabila dikemudian hari terdapat permasalahan berkaitan dengan penyusunan skripsi ini, maka semua akibat dari hal ini merupakan tanggung jawab saya sendiri.

Surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Atas perhatian bapak/ibu saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu, 31 Juli 2025

Hormat saya,



Nadaa Naifah

NADAA NAIFAH

NPM. 2114201005

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Bengkulu, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadaa Naifah
NPM : 2114201005
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Bengkulu **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

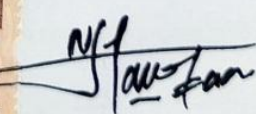
HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA USIA DEWASA AWAL DI KECAMATAN RUPIT KABUPATEN MUSI RAWAS UTARA

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Bengkulu berhak menyimpan, mengalih media/formakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Bengkulu
Pada tanggal : 31 Juli 2025
Yang menyatakan,




NADAA NAIFAH
NPM 2114201005

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO:

حَقُّ اللَّهِ وَعْدًا إِنَّ اصْبِرْ

“Maka bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(Q.S Ar-Rum:60)

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha”

-Nadaa Naifah-

PERSEMBAHAN:

Penulis memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan Rahmat, nikmat Kesehatan, kekuatan, serta petunjuk yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, sebagai panutan utama dalam menjalani kehidupan. Karya ilmiah ini disusun sebagai wujud nyata dari upaya, dedikasi, dan ketulusan hati penulis. Dengan penuh rasa hormat dan penghargaan, karya ini dipersembahkan kepada pihak-pihak yang memiliki peran penting dan bermakna dalam perjalanan hidup dan akademik penulis yaitu untuk:

1. Cinta pertama penulis ayah Darmadi K, penulis persembahkan skripsi ini untuk ayah, sebagai tanda terima kasih atas cinta, doa, dan dukungan yang selalu menyertai penulis. Sumber inspirasi penulis, panutan, dan pilar kekuatan dalam setiap langkah dihidup penulis. Dengan penuh rasa

syukur, penulis mengucapkan ribuan terima kasih atas setiap keringat, pengorbanan, kesabaran, dan kasih sayang yang tak pernah lekang. Semoga karya ini menjadi kebanggaan bagi ayah dan membawa manfaat bagi keluarga, serta menjadi langkah kecil dalam mewujudkan impian yang ayah tanamkan dalam hati penulis.

2. Pintu surga penulis ibu tercinta Salbiah AR, yang menjadi anugerah terindah dalam kehidupan ini. Ungkapan syukur tidak akan pernah cukup untuk menggambarkan betapa besar peran dan pengorbanan yang telah ibu berikan. Terima kasih atas kasih sayang yang tak terhingga sejak melahirkan, merawat, hingga membesarkan penulis dengan penuh kesabaran dan cinta. Terima kasih atas doa-doa tulus yang selalu menyertai setiap langkah dan usaha yang penuh tempuh. Ibu adalah sosok yang senantiasa memberikan dukungan tanpa batas. Segala bentuk pengorbanan, baik waktu, tenaga, maupun perhatian yang telah ibu curahkan, menjadi pondasi penting dalam membentuk penulis agar tumbuh menjadi pribadi yang beriman dan bertanggung jawab.
3. Kakak tercinta Andriansyah S.P, rasa terima kasih yang mendalam penulis sampaikan atas segala doa dan dukungan yang senantiasa mengiringi perjalanan ini, sehingga penulis dapat melalui berbagai tahapan pendidikan dan akhirnya menyelesaikan studi hingga memperoleh gelar sarjana..
4. Skripsi ini dipersembahkan untuk diri sendiri, sebagai bukti bahwa penulis telah melewati perjalanan panjang dengan keberanian dan kebijaksanaan. Teruntuk wanita yang telah belajar dari setiap kesalahan yang telah

tumbuh dari setiap tantangan, dan yang telah menemukan kekuatan dalam setiap kesulitan. semoga karya ini menjadi refleksi dari perjalanan hidup penulis, yang penuh dengan liku-liku dan pembelajaran. Semoga setiap kata yang ditulis menjadi pengingat bagi diri penulis sendiri dan bagi mereka yang membacanya, bahwa kehidupan adalah tentang belajar, tumbuh, dan berkembang.

5. Ibu Ns. Susilawati S.Kep.,M.Kep selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar dan penuh dedikasi telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas setiap nasihat, bimbingan, dan dukungan yang ibu berikan. Semoga karya ini dapat menjadi bukti nyata dari ilmu dan pengalaman yang ibu bagikan, dan menjadi langkah awal bagi kontribusi lebih lanjut di masa depan.
6. Sahabat sejati penulis yang telah menemani sampai sekarang, Citra Maharani, Bunga Puspita Sari dan Farly Agustina. Terima kasih telah menjadi pundak ternyaman, menjadi penyemangat penulis ketika pulang kampung, sahabat yang bisa saling mengandalkan, memberi tenang dan tawa lepas penulis saat menjumpai kegundahan dalam hidup.
7. Sahabat perjuangan penulis, Sonya Permata Sari, Shindy Nutiana, Dewi Sukma, Erliya Ramayana dan Dea Marshanda. Penulis persembahkan skripsi ini untuk seperjuangan penulis selama kuliah, yang telah menjadi rumah penulis di rantauan, yang menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidup penulis, tempat kita menghadapi lika-liku perkuliahan, kita belajar, kita tertawa, dan kita mendukung melewati setiap rintangan. Terima kasih sudah menciptakan kenangan manis yang kita bagi. Semoga

karya ini menjadi simbol persahabatan kita yang tak lekang oleh waktu dan menjadi pengingat bahwa bersama kita lebih kuat dan berarti.

8. Terima kasih kepada ayuk-ayuk penulis terkhusus Ns. Rosa Tribuana S.Kep dan Oni Kurniati Rosa S.pd.,Gr yang telah menjadi tempat ternyaman untuk penulis dalam penyusunan selama skripsi, seseorang yang tidak pernah berkata “tidak” ketika penulis membutuhkan uluran tangan, terima kasih atas perhatian kasih sayang dan kelapangan dada setiap mendengarkan keluh kesah penulis.
9. Teruntuk adik-adik penulis, Rananda Ayu Andini, Miftahul Jannah, dan Nishfa Maulidah. Bintang kecil penulis yang ada di kampung halaman. Terima kasih telah menjadi sumber tawa dan *support system* penulis sampai sekarang, semoga karya ini menjadi inspirasi bagi adik-adik penulis untuk terus mengejar impian dengan tekad kuat dan hati yang penuh harapan.
10. Teruntuk *The Kost Junai*, adik- adik penulis yaitu Ria Putri Utami dan Suja Maharani yang telah menjadi keluarga kedua bagi penulis di tanah rantauan perkuliahan, terima kasih atas dukungan, canda tawa, dan kenangan indah yang kita bagi selama ini. Semoga skripsi ini menjadi simbol yang tak lekang oleh waktu, dan menjadi pengingat bahwa kita bisa melewati segala tantangan sampai seterusnya.

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Nadaa Naifah

Npm : 2114201005

Tempat/ Tanggal lahir: Bingin Rupit, 21 November 2002

Alamat : Jl. Gelatik 8 No. 112, RT.15/RW.05, Gading Cempaka
Kota Bengkulu ID 38229

Agama : Islam

Nama Ayah : Darmadi K

Nama Ibu : Salbiah AR

Alamat Orang Tua : Beringin Jaya RT 02 Kec. Rupit Kab. Musi Rawas Utara
31654

Riwayat Pendidikan:

TK Istiqomah : 2007 – 2008

SD Negeri 1 Muara Rupit : 2009 – 2014

SMP Negeri 1 Muara Rupit : 2015 – 2017

SMA Negeri 1 Muara Rupit : 2018 – 2020

Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Bengkulu : 2021 – 2025

Riwayat Pekerjaan : -

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, 17 JULI 2025**

**NADAA NAIFAH
NS. SUSILAWATI, S.KEP.,M.KEP**

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

xviii + 49 halaman, 7 tabel, 2 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Harga diri merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana individu melakukan penyesuaian sosial akan dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menilai keberhargaan dirinya. Pada tahap dewasa awal yang berapa tahun terakhir banyak diperbincangkan yaitu mengenai *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* merupakan masa sulit yang dialami generasi usia 20-an hingga memasuki usia 30, dimana banyak orang membagikan pencapaiannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dengan *Quarter Life Crisis* pada usia dewasa awal di kecamatan Rupit Kabupaten Musi Rawas Utara.

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil uji statistik *chi-square* di peroleh nilai $p = 0,001$ yang berarti $<0,05$ terdapat hubungan antara Harga Diri dengan *Quarter Life Crisis*.

Berdasarkan karakteristik responden pada kategori usia paling banyak yaitu responden yang berusia 21-25 tahun, karakteristik responden pada kategori jenis kelamin paling banyak adalah responden yang berjenis kelamin Perempuan. Distribusi frekuensi harga diri paling banyak adalah harga diri rendah. Distribusi frekuensi pada *Quarter Life Crisis* paling banyak adalah yang di kategorikan buruk.

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel baru seperti, Hubungan anti sosial.

Kata Kunci: Harga Diri, *Quarter Life Crisis*

Daftar Bacaan: 50 (2019-2025)

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
THISSIS, 17 JULY 2025

NADAA NAIFAH
NS. SUSILAWATI, S.KEP., M.KEP

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND QUARTER-LIFE
CRISIS IN EARLY ADULthood IN RUPIT DISTRICT, NORTH MUSI
RAWAS REGENCY**

xviii + 47 pages, 7 tables, 2 figures, 11 appendices

ABSTRACT

Self-esteem is one aspect that determines a person's success in interacting with their environment, and how an individual adjusts socially is influenced by how they assess their self-worth. In early adulthood, the Quarter-Life Crisis has been much discussed in recent years. It is a difficult period experienced by people aged 20 to 30, during which many people share their achievements.

This study aims to determine the relationship between self-esteem and the Quarter-Life Crisis in early adulthood in Rupit District, North Musi Rawas Regency.

This study used a quantitative research design with a cross-sectional approach.

The results of the chi-square statistical test showed a p-value of 0.001, indicating a correlation of <0.05 between self-esteem and the Quarter-Life Crisis.

Based on the characteristics of respondents, the largest age group was 21-25 years old. The largest gender group was female. The frequency distribution of self-esteem was low. The frequency distribution of Quarter-Life Crisis cases is mostly categorized as poor. Future researchers are expected to add new variables, such as antisocial relationships.

Keywords: *Self-Esteem, Quarter-Life Crisis*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan Rahmat, kekuatan, serta karunia-Nya yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul “Hubungan Harga Diri dengan *Quarter Life Crisis* pada usia dewasa awal di Kecamatan Rupit Kabupaten Musi Rawas Utara”.

Skripsi ini adalah salah satu syarat dalam rangka menyelesaikan Pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan bisa terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan dari beberapa pihak. Penulis dengan rasa hormat yang mendalam mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Eva Oktavidiati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu
2. Ibu Ns. Lussyefrida Yanti, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu
3. Ibu Ns. Susilawati S.Kep.,M.Kep Selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengajaran, motivasi, kritik, dan saran atas penyusunan skripsi
4. Ibu Ns. Fatsiwi Nunik Andari S.Kep.,M.Kep selaku penguji 1 dan Bapak Ns. Juli Andri S.Kep.,M.Kep selaku penguji 2 yang telah memberikan kritik dan saran atas penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa penyajian dalam skripsi ini belum sepenuhnya mencapai kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik serta saran yang konstruktif sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi demi peningkatan kualitas karya ilmiah ini. Penulis juga berharap agar hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermakna bagi Masyarakat maupun pengembangan ilmu pengetahuan.

Bengkulu, 31 Juli 2025

Nadaa Naifah

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7

E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Keaslian Penelitian.....	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Harga Diri	11
1. Definisi	11
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri	12
3. Aspek-Aspek Harga Diri	14
4. Karakteristik Harga Diri.....	16
B. Konsep <i>Quarter Life Crisis</i>	19
1. Definisi.....	19
2. Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i>	20
3. Macam-Macam <i>Quarter Life Crisis</i>	21
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	24
C. Kerangka Teori.....	28
D. Kerangka Konsep	28
E. Hipotesis.....	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Definisi Operasional.....	31
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Pengumpulan Data	32
G. Teknik Pengumpulan Data.....	32
H. Teknik Analisa Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Hasil Penelitian.....	35
1. Keadaan Geografis	35

2. Deskripsi Pengumpulan Data	35
B. Hasil Analisis Univariat	36
1. Distribusi Frekuensi	36
C. Hasil Analisis Bivariat	38

BAB V PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat.....	39
1. Responden Berdasarkan Usia.....	39
2. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
3. Distribusi Frekuensi Harga Diri	41
4. Distribusi Frekuensi <i>Quarter Life Crisis</i>	42
B. Analisis Bivariat.....	42
1. Hubungan Harga Diri Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Usia Dewasa Awal	42

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA	47
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Harga Diri.....	37
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi <i>Quarter Life Crisis</i>	37
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Chi Square</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 Format Persetujuan Responden

Lampiran 3 Kuesioner Harga Diri

Lampiran 4 Kuesioner *Quarter Life Crisis*

Lampiran 6 Data Mentah

Lampiran 5 Output SPSS

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 7 Surat Pra Penelitian dari Institut Pendidikan

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian dari Institut Pendidikan

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian dari Kecamatan Rupit

Lampiran 10 Surat Selesai Penelitian dari Kecamatan Rupit

Lampiran 11 Berita Acara Bimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Harga diri (*self-esteem*) dikemukakan oleh tokoh-tokoh psikologi. Harga diri adalah keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri (Insan, 2023). Harga diri adalah aspek penting yang memengaruhi keberhasilan seseorang dalam berinteraksi secara sosial. Cara individu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya sangat bergantung pada penilaian yang dimilikinya terhadap nilai diri (Dewi, 2020).

Harga diri dibagi menjadi dua kategori utama yakni harga diri tinggi dan harga diri rendah. Orang dengan harga diri tinggi cenderung memiliki kepribadian yang baik dan akan lebih dihormati di lingkungan sosialnya. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah sering dianggap tidak berharga oleh orang lain dan dapat menjadi objek pelecehan sosial. Orang dengan harga diri rendah umumnya merasa tidak berharga, tidak berarti, dan memiliki sikap rendah diri yang menetap. Masuk ke masa dewasa awal, banyak individu merasa terbebani oleh harapan sosial yang tinggi. (Wenny, 2023).

Harga diri diartikan sebagai evaluasi diri dari segi penerimaan atau penolakan dan memiliki keyakinan pada kekuatan, keberartian, kebajikan serta kemampuannya. Individu yang merasa dirinya berharga akan menjadi lebih bahagia. Adanya kemampuan menghargai diri sendiri dapat berdampak

pada pemikiran individu dengan sudut pandang yang baik sehingga mendorong kapasitas diri menjadi bahagia. Harga diri dengan menanamkan nilai-nilai kebajikan mampu memunculkan kondisi psikologis secara optimal dan memaknai hidup yang berdampak positif terhadap kesejahteraan. Pembentukan harga diri pada dewasa awal berkembang melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan, serta didukung oleh tugas perkembangan yang telah dilalui sehingga individu dapat mengaktualisasikan diri, serta tidak bergantung pada penilaian orang lain terkait kepribadian yang dimiliki (Qonitah, 2025).

Fazira et al., (2022) menuturkan bahwa memasuki fase dewasa awal membawa tantangan tersendiri, yang kerap disebut sebagai masa sulit. Pada fase ini, individu dihadapkan pada tuntutan untuk melepaskan ketergantungan terhadap orang tua serta membentuk kemandirian baik secara finansial maupun psikologis. Dalam konteks ini, memiliki pekerjaan yang tepat menjadi momen penting bagi mereka yang baru memasuki kehidupan nyata. Pekerjaan tersebut menjadi titik tolak bagi individu mandiri dalam Menyusun masa depan dan mengelola kehidupan sehari-hari secara bertanggung jawab. Salah satu fenomena utama yang sering muncul pada dewasa awal adalah *Quarter Life Crisis*. Fenomena ini tunjukkan dengan kebingungan eksistensial, kecemasan akan ketidakpastian masa depan, rasa “tersesat”, dan keraguan atas langkah hidup yang telah diambil.

Quarter Life Crisis adalah fase kritis yang dialami pada awal decade ketiga kehidupan, terutama menjelang usia 25 tahun. Pada tahap ini individu mulai menapaki tantangan baru seperti pekerjaan, pernikahan, dan pola piker

yang lebih dewasa. Transisi dari zona nyaman masa remaja menuju kehidupan realitas dewasa menyebabkan kecemasan eksistensial, kebingungan identitas, dan ketidakpastian akan arah hidup. Banyak individu mulai mempertanyakan keputusan, membandingkan diri dengan orang lain, serta meragukan hubungan, karier, dan tujuan masa depan yang telah dipilih (Herawati, 2020).

Dalam masa *Quarter Life Crisis* yang umum dialami di usia awal dua puluhan hingga awal tiga puluhan, banyak orang menghadapi tantangan di bidang karier, keluarga, hubungan asmara, dan keuangan. Umumnya, fase ini dimulai sekitar usia 22 tahun ketika seseorang mulai meninggalkan masa remaja dan memasuki tanggung jawab masa dewasa. Tanda-tanda umum dari fase ini mencakup kebingungan dalam menentukan arah hidup, merasa kewalahan oleh banyaknya pilihan, bersikap pasif, serta mudah mengalami kecemasan. *Quarter Life Crisis* terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu *locked-in*, yang menggambarkan perasaan terjebak karena kenyataan tidak sesuai harapan, lalu berusaha mencari kebebasan, mencoba hal baru, hingga akhirnya mencapai pertumbuhan diri, dan *locked-out*, yang mencerminkan fase pencarian yang penuh semangat, namun sering diwarnai kesalahan, disusul refleksi dan penyederhanaan hingga mencapai solusi (Yuniarrahmah, 2021).

Quarter Life Crisis bukanlah sepenuhnya pengalaman yang merugikan. Apabila dihadapi dengan cara yang tepat, fase ini justru dapat menjadi momentum penting bagi individu untuk berkembang dan melangkah ke tahap kehidupan yang lebih matang. Berdasarkan pendapat para ahli,

Quarter Life Crisis merupakan kondisi di mana seseorang merasa bimbang terhadap Keputusan hidupnya, termasuk keraguan terhadap pilihan karier dan jati dirinya (Riyanto, 2021).

Fase *Quarter Life Crisis* sering disertai dengan perasaan tidak nyaman, kesendirian, kecemasan, bahkan depresi. Reaksi emosional seperti stress, frustrasi, dan rasa cemas bisa muncul, dan apabila tidak segera ditangani, dapat berkembang menjadi gangguan depresi yang lebih serius (Aqila et al., 2024). Dalam kondisi yang lebih buruk krisis ini bisa mendorong individu untuk terjebak dalam perilaku negatif, seperti konsumsi rokok yang berlebihan, penggunaan alkohol, hingga penyalahgunaan narkoba, yang berpotensi mengarah pada tindakan bunuh diri di kalangan anak muda (Astanu et al., 2022).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Katolik Musi Charitas Angkatan 2019-2020, ditemukan bahwa sejumlah mahasiswa mengalami *Quarter Life Crisis*. Data yang diperoleh melalui angket terbuka menunjukkan bahwa bentuk kecemasan yang paling dominan berkaitan dengan ketidakpastian karier di masa depan. Selain itu, hasil wawancara mendalam mengidentifikasi bahwa beberapa responden merasa cemas dan khawatir tidak dapat memperoleh pekerjaan setelah lulus dari perguruan tinggi (Afriyanto, 2021).

Hasil survei yang dilakukan oleh *linkedin corporate communications* terhadap 6.014 partisipan dari Amerika Serikat, Inggris, India, dan Australia menunjukkan bahwa sebanyak 75% individu berusia 25 hingga 33 tahun mengalami *Quarter Life Crisis*. Faktor dominan yang berkontribusi terhadap

kondisi tersebut meliputi ketidakmampuan dalam memperoleh pekerjaan yang selaras dengan minat pribadi (61%) serta tekanan sosial akibat kebiasaan membandingkan diri dengan rekan sebaya yang dinilai lebih berhasil (48%) (Hasyim et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Agustina et al., 2022) di Indonesia mengungkapkan bahwa 98% dari 125 responden mengalami *Quarter Life Crisis*. Sebanyak 82% di antaranya mengaitkan kondisi tersebut dengan ketidakstabilan kondisi finansial, 79% merasa tidak layak untuk memperoleh kualitas hidup yang lebih baik, dan 65,6% mengalami tekanan akibat meningkatnya tanggung jawab serta tuntutan dalam kehidupan dewasa. Selanjutnya dalam peneliti yang sama menunjukkan bahwa sekitar 59% dari 80% mahasiswa di tahun terakhir studi di Makassar mengalami *Quarter Life Crisis* yang ditandai dengan perasaan khawatir dan keprihatinan akan masa depan. Peneliti melakukan studi terhadap 63 orang dewasa muda di kota Surabaya menemukan bahwa sekitar 55,6% responden mengaku mengalami *Quarter Life Crisis*.

Menurut penelitian Hardiansyah (2022) mayoritas sarjana yang belum mendapatkan pekerjaan di pekanbaru mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat yang tinggi, yaitu sebesar 53% atau sebanyak 53 responden. Hal ini menunjukkan bahwa krisis seperempat abad banyak dialami oleh lulusan perguruan tinggi yang belum memperoleh pekerjaan.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), angka Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) di Provinsi Sumatera Selatan (Sumsel)

Kabupaten Musi Rawas Utara pada Februari 2023 tercatat 5,11%. Angka ini naik pada Februari 2024 sebesar 5,29%. (BPS, 2024).

Sumatera Selatan merupakan provinsi di Indonesia yang terletak di bagian Selatan pulau Sumatera. Ibu kota Sumatera Selatan berada di kota Palembang, secara administratif Provinsi Sumatera Selatan terdiri dari 4 pemerintahan kota dan 13 pemerintah kabupaten, salah satu dari 13 nya terdapat nama kabupaten yaitu kabupaten Musi Rawas Utara letaknya di Kecamatan Rupit.

Hasil survei awal kuesioner terdapat 10 responden. 7 yang mengalami kejadian *Quarter Life Crisis* dari hasil kuesioner responden mengalami rasa khawatir terhadap keputusan yang diambil untuk masa depan, merasa tidak sepenuhnya yakin kepada kemampuan diri yang responden miliki, ingin segera mendapatkan pekerjaan akan tetapi takut jika tidak dapat maksimal dengan kemampuan yang dimiliki, harapan dari orang sekitar terhadap kesuksesan responden membuat responden menjadi tertekan dan 3 orang tidak mengalami *Quarter Life Crisis*. Desa di Kecamatan Rupit terdapat beberapa Desa yaitu, Desa Batu Gajah, Desa Beringin Jaya, Desa Bingin Rupit, Desa Lubuk Rumbai, Desa Maur, Desa Noman, Desa Pantai dan Muara Rupit. Dan yang paling banyak mengalami *Quarter Life Crisis* adalah Desa Beringin Jaya.

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mendalam mengenai “Hubungan Harga Diri Rendah dengan *Quarter Life Crisis* di Kecamatan Rupit Kabupaten Musi Rawas Utara”

B. Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah penelitian mengidentifikasi yang akan dijadikan bahan penelitian yaitu maraknya kasus *Quarter Life Crisis* yang banyak terjadi pada saat ini sehingga menyebabkan orang-orang pada usia dewasa awal memiliki sifat harga diri rendah terhadap dirinya sendiri. Diharapkan setelah penelitian dapat mengurangi tingkat *Quarter Life Crisis* pada usia dewasa awal pada saat ini.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya berfokus kepada kasus *Quarter Life Crisis* yang ada di wilayah Kecamatan Rupit Kabupaten Musi Rawas Utara

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara harga diri dengan *Quarter Life Crisis* pada usia dewasa awal?”

E. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan harga diri dengan *Quarter Life Crisis* pada usia dewasa awal.

2. Tujuan Khusus

- a) Diketahui karakteristik responden yang meliputi usia dan jenis kelamin
- b) Diketahui distribusi frekuensi harga diri
- c) Diketahui distribusi frekuensi *Quarter Life Crisis*

- d) Diketahui hubungan harga diri dengan *Quarter Life Crisis* pada usia dewasa awal.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi serta edukasi dan mendukung Orang usia dewasa awal dengan kejadian *Quarter Life Crisis* agar bisa termotivasi dan memberikan semangat untuk tidak memiliki perasaan yang mempengaruhi harga diri.

2. Bagi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu tenaga kesehatan dalam mengidentifikasi tingkat terjadinya *Quarter Life Crisis*. Selain itu, layanan kesehatan juga diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi dan menyebarkan informasi yang relevan kepada kelompok usia dewasa awal.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan bagi peneliti dapat mengembangkan informasi tentang kejadian *Quarter Life Crisis* dengan memberikan edukasi serta dukungan semangat, sehingga bisa mengurangi tingkat kejadian yang sebelumnya.

G. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama	Judul	Metode dan Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
-----	------	-------	-----------------------------	-----------	-----------

1. (Astanu et al., 2022)	Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa	Dukungan yang ada didalam keluarga selain memberi semangat berupa materi, keluarga bisa juga dijadikan wadah untuk memberikan informasi, nasehat dan tukar pendapat tentang karir serta pekerjaan yang hendak dicapai oleh mahasiswa. Metode: kuantitatif dengan pendekatan ex post facto Teknik Analisa: Regresi linier berganda	Persamaan penelitian ini terletak pada objek kajian yang menyoroti pengalaman <i>Quarter Life Crisis</i> pada individu usia dewasa awal, khususnya yang berada dalam lingkungan mahasiswa	Perbedaan penelitian ini adalah penelitian terdahulu tidak membandingkan harga diri rendah melainkan perbandingan dukungan sosial dan kematangan karir
2. (Sandaputri & Mariyati, 2024)	Hubungan Antara Dukungan Sosial dan <i>Self efficacy</i> Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa di Usia Dewasa	Penelitian ini ditemukan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri, baik secara bersamaan maupun pisah, memiliki pengaruh dampak yang signifikan kepada <i>Quarter Life Crisis</i> dari mahasiswa di usia dewasa. Metode: kuantitatif korelasional Teknik sampling: <i>Quota Sampling</i> Instrumen Penelitian: Skala Likert	Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti kejadian <i>quarter life crisis</i> pada usia dewasa awal	Perbedaan penelitian ini adalah penelitian terdahulu tidak membandingkan dengan kejadian Harga Diri Rendah
3. (Khafidza & Andjarsari, 2023)	Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa	Mahasiswa yang memiliki tingkat identitas diri yang tinggi serta mendapatkan dukungan keluarga yang kuat cenderung mengalami tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> yang	Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti kejadian <i>quarter life crisis</i>	Perbedaan penelitian ini adalah penelitian terdahulu membandingkan pengaruh identitas diri dan dukungan keluarga,

			lebih rendah. Sebaliknya rendahnya identitas meningkatkan kecenderungan individu mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>		sedangkan perbandingan ini tentang harga diri rendah
4.	(Rika Widianita, 2023)	Peran Resiliensi terhadap <i>quarter life crisis</i> pada usia dewasa awal	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran dari resiliensi terhadap <i>quarter life crisis</i> pada dewasa awal. Metode: Kuantitatif dan metode penelitian survei Teknik sampling: <i>purposive sampling</i> Teknik Analisa: regresi Alat ukur: <i>skala Quarter Life Crisis</i>	Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti kejadian <i>Quarter Life Crisis</i> pada seseorang pada usia dewasa awal	Perbedaan penelitian ini adalah penelitian terdahulu membandingkan peran resiliensi
5.	(Rizky Safitri & Jayanti, 2023)	Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup. Metode: Kuantitatif Teknik sampling: <i>Purposive sampling</i> Teknik Analisa: korelasi <i>Product moment karl pearson</i> Instrumen Penelitian: <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i>	Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti kejadian orang dengan usia dewasa awal pada kejadian <i>quarter life crisis</i>	Perbedaan penelitian ini adalah penelitian terdahulu membandingkan hubungan kecemasan memilih pasangan hidup wanita dewasa awal