

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Harga Diri

1. Definisi

Harga diri merupakan suatu penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang turut dipengaruhi oleh respon atau pandangan dari lingkungan sekitar. Penilaian ini mencerminkan seberapa besar individu merasa dirinya mampu, bernilai, memiliki makna, serta pantas untuk dihargai. Memiliki tingkat harga diri tinggi sangat penting karena membantu seseorang menerima dan memahami dirinya secara menyeluruh, menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri, serta mendorong pertumbuhan dalam aspek pribadi, sosial, maupun akademik. Dengan harga diri yang kuat, individu juga cenderung lebih siap dalam membangun rencana untuk masa depan yang lebih baik (Hermawan et al., 2019).

Harga diri merupakan konsep evaluasi diri untuk menilai seberapa berharga perasaan dirinya baik secara emosional, fisik, intelektual, maupun moral yang berupa apresiasi dan perhatian orang lain terhadap diri individu yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan individu itu sendiri (Arroisi, 2022).

Menurut Kamaruddin et al (2022) Harga diri atau *self-esteem* diartikan sebagai penilaian terhadap diri tentang keberhargaan diri yang di ekspresikan melalui sikap-sikap yang ada pada dirinya. Harga diri

mempunyai dua komponen yaitu, perasaan kompetensi pribadi dan perasaan nilai pribadi. Harga diri merupakan kombinasi dari keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-confidence*) dan sikap menghargai diri sendiri (*self-respect*). Konsep ini menunjukkan bagaimana seseorang memandang dirinya sebagai individu yang cakap, bernilai, dan mampu bersaing.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Sugiarti (2021) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self-esteem* antara lain:

a. Jenis Kelamin

Wanita seringkali mengalami tingkat *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan pria, ditandai dengan perasaan tidak kompeten, kurang percaya diri, atau merasa membutuhkan perlindungan. Faktor ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan dalam pola pengasuhan serta norma dan tuntutan sosial yang berbeda antara laki-laki dan perempuan.

b. Intelegensi

Kecerdasan mencerminkan kapasitas fungsional individu secara menyeluruh dan berkaitan erat dengan pencapaian akademik, karena pengukuran intelegensi umumnya mengacu pada kemampuan dalam bidang akademis. Seseorang yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung meraih prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki harga diri rendah. Individu yang memiliki harga diri tinggi juga biasanya memiliki tingkat kecerdasan

lebih baik, aspirasi yang lebih tinggi, serta motivasi yang kuat untuk berusaha.

c. Kondisi Fisik

Self-esteem seringkali dipengaruhi oleh faktor fisik seperti penampilan, berat badan, dan tinggi badan. Individu dengan penampilan yang dinilai menarik cenderung memiliki tingkat harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang penampilannya dianggap kurang menarik.

d. Peran Keluarga

Self-esteem seseorang sangat dipengaruhi oleh peran keluarga, karena dari keluargalah seseorang anak pertama kali belajar, tumbuh, dan dibimbing oleh orang tua yang mengasuhnya.

Menurut kristiani (2025) *self-esteem* yang bagus bisa dibentuk dan dibina yang tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Peran orang tua sangat penting dalam membentuk harga diri anak, terutama pada masa perkembangan awal. Salah satu kontribusi terbesar orang tua adalah membangun dasar *self-esteem* yang kuat dengan cara menumbuhkan kepercayaan dan penghargaan terhadap diri sendiri.
- b. Interaksi dengan teman sebaya dan orang-orang terdekat juga turut memengaruhi perkembangan harga diri. Anak yang berada di

lingkungan sosial yang tidak mendukung, misalnya sering menjadi sasaran ejekan di sekolah, berisiko mengalami hambatan dalam membentuk *self-esteem* yang sehat. Sebaliknya, dukungan dari teman-teman dekat dapat membantu memperkuat dan meningkatkan rasa percaya diri anak.

- c. Prestasi yang dicapai secara memuaskan menjadi salah satu unsur penting dalam membentuk harga diri. Ketika seseorang merasa tenang, yakin, dan mampu menyelesaikan tugas, hal itu menjadi dasar bagi berkembangnya *self-esteem*. Sebaliknya, kegagalan yang terus-menerus dapat menimbulkan perasaan bahwa diri tidak mampu mencapai keberhasilan.
- d. Pengembangan *self-esteem* sebagian besar bersumber dari diri sendiri. Perasaan dan cara pandang terhadap diri sendiri dapat meningkatkan atau justru menurunkan harga diri. Individu dengan *self-esteem* yang sehat biasanya memiliki kemampuan untuk memberi dorongan pada diri sendiri, memotivasi diri, serta menghargai apa yang telah dilakukan maupun sedang dikerjakan.

3. Aspek-Aspek Harga Diri

Menurut Hasani (2025) terdapat 4 aspek dalam harga diri yaitu:

- a. Kekuatan (*Power*)

Kekuatan merupakan kapasitas individu dalam memengaruhi perilaku orang lain serta mengatur dan mengendalikan diri sendiri. Kemampuan dalam mengontrol diri mencerminkan seperangkat perilaku yang secara sadar dan sistematis diarahkan untuk melakukan

perubahan pada aspek internal individu, guna mencapai perkembangan diri yang lebih adaptif, keberhasilan menangkal pengrusakan diri, perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri, atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pengendalian diri mencakup pikiran yang logis serta perilaku yang berorientasi pada tanggung jawab individu terhadap dirinya sendiri. Individu dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi umumnya tidak mudah dipengaruhi oleh rangsangan negatif, baik yang bersumber dari dalam diri maupun dari lingkungan eksternal. Oleh karena itu, individu tersebut cenderung mampu mempertahankan karakter dan nilai-nilai pribadi meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan atau pengaruh dari luar.

b. Keberartian (*Significance*)

Keberartian atau *significance* merujuk pada perasaan dihargai, disayangi, dan diperhatikan oleh orang lain di sekitar individu. Hal ini tercermin melalui kepedulian, perhatian, kasih sayang, serta penerimaan dari lingkungan sosial. Ketika seseorang merasakan kehangatan dan ketulusan dari lingkungannya, serta merasa diterima tanpa syarat, maka hal tersebut memperkuat rasa keberartian dalam dirinya.

c. Kemampuan (*Competence*)

Setiap orang mempunyai kapasitas yang berbeda dalam menampilkan kemampuannya. Kemampuan yang tinggi biasanya

diperlukan untuk mencapai suatu keberhasilan atau prestasi. Pada masa remaja, *self-esteem* cenderung meningkatkan ketika seseorang berhasil meraih tujuan atau menyelesaikan tantangan.

d. Kebajikan (*Virtue*)

Kebajikan atau *virtue* adalah bentuk kepatuhan individu terhadap norma yang berlaku dalam masyarakat, termasuk nilai moral, etika, dan ajaran agama. Seseorang yang menjauhi perilaku buruk dan memilih untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai tersebut menunjukkan sikap yang bermoral. Individu yang memiliki pandangan positif terhadap nilai-nilai ini umumnya mampu menilai dirinya secara positif, yang pada akhirnya mendorong terbentuknya *self-esteem* yang sehat.

4. Karakteristik Harga Diri

Harga diri atau *self-esteem* seorang individu tergantung bagaimana dia menilai tentang dirinya. Hal ini akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari individu. Setiap individu yang memiliki karakteristik harga diri tinggi dan ada pula harga diri rendah (Saefulloh, 2019).

a. Karakteristik Harga Diri Tinggi

Menurut Yeni (2021) Karakteristik harga diri tinggi memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut:

- 1) Seseorang yang memiliki harga diri positif cenderung menunjukkan keterlibatan aktif serta mampu mengekspresikan ide dan keinginannya secara terbuka. Hal ini terlihat pada individu yang tidak akan malu bertanya di dalam kelas dan menjawab pertanyaan guru mereka.
- 2) Individu lebih memilih untuk berperan aktif sebagai pembicara atau pemimpin dalam suatu forum dibandingkan hanya menjadi pendengar.
- 3) Tidak menunjukkan ketakutan terhadap munculnya perbedaan pendapat maupun situasi perdebatan. Perdebatan bukanlah hal yang sensitif bagi seseorang dengan harga diri yang positif.
- 4) Menerima kritik dengan bijak. Seseorang yang memiliki harga diri sehat tidak melihat kritik sebagai ancaman atau penghinaan. Sebaliknya, mereka cenderung bersikap tenang, terbuka, dan menerima kritik yang dianggap logis serta membangun.
- 5) Responsif terhadap lingkungan sosial. Individu dengan *self-esteem* positif tidak hanya mampu menerima dirinya sendiri, tetapi juga menunjukkan penghargaan terhadap orang lain. Hal ini membuat mereka lebih tanggap terhadap kondisi sosial dan tidak hanya fokus pada kepentingan pribadi.
- 6) Percaya bahwa dirinya pantas meraih kesuksesan. Keyakinan terhadap kelayakan diri untuk berhasil memberi motivasi dan kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Sikap ini

mendukung individu untuk tetap semangat dalam mencapai tujuan.

7) Bersikap terbuka kepada orang lain. Individu dengan harga diri tinggi umumnya mampu menerima perubahan dan situasi tak terduga. Mereka terbuka terhadap berbagai pandangan serta siap menghadapi dinamika kehidupan dengan sikap positif.

8) Optimis dengan mengetahui bakat, kemampuan bersosialnya, dan kualitas pribadinya.

b. Karakteristik Harga Diri Rendah

Selanjutnya beberapa karakteristik yang mengikuti individu dengan harga diri rendah, di antaranya:

1) Seseorang yang memiliki tingkat harga diri rendah cenderung mengalami perasaan putus asa secara berulang. Perasaan ini umumnya berakar dari ketidakpuasan terhadap kemampuan diri maupun pencapaian yang dimilikinya.

2) Tidak mampu mempertahankan diri dan lebih memilih untuk menghindar.

3) Kesulitan menerima kekurangan diri. Mereka cenderung tidak bisa menghadapi kelemahan yang dimiliki dan merasa tertekan karenanya.

4) Menghindari perdebatan karena rasa takut. Rasa tidak percaya diri membuat mereka enggan terlibat dalam diskusi atau perbedaan pendapat, sehingga lebih memilih menarik diri

- 5) Bersikap tertutup terhadap lingkungan sekitar. Kurangnya rasa aman dan percaya diri membuat individu sulit membuka diri pada orang lain.
- 6) Lebih nyaman menjadi pendengar. Dalam berinteraksi sosial lebih sering mendengarkan daripada menyampaikan ide.
- 7) Menanggapi kritik secara negatif. Setiap bentuk kritik dianggap sebagai serangan terhadap diri, bukan sebagai saran untuk perbaikan.
- 8) Pemalu dan terlalu fokus pada kekurangan pribadi. Individu dengan *self-esteem* rendah sering kali terjebak dalam pikiran negatif tentang diri sendiri, sehingga memilih menjauh dari situasi sosial dan menyibukkan diri dengan kritik internal.

B. Konsep *Quarter Life Crisis*

1. Definisi

Quarter Life Crisis merupakan periode krisis yang umumnya dialami oleh individu pada rentang usia 20 hingga awal 30 tahun, yang ditandai dengan tekanan untuk memenuhi berbagai standar pencapaian hidup yang seringkali dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Pada masa ini, individu cenderung mengalami tekanan emosional baik yang bersumber dari internal maupun eksternal, sehingga menimbulkan perasaan cemas, ketidakpastian, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Transisi dari fase remaja menuju dewasa sering kali disertai dengan keresahan terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan interpersonal, pilihan karier, dan tuntutan sosial (Sallata, 2023).

Quarter Life Crisis diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001, berdasarkan observasi mereka terhadap generasi muda di Amerika yang memasuki abad ke-21. Mereka menggambarkan kelompok usia ini sebagai *twenty-somethings*, yaitu individu yang baru saja menyelesaikan masa kuliah dan mulai menghadapi kehidupan nyata dengan berbagai tuntutan seperti pekerjaan dan pernikahan. Menurut Robbins dan Wilner, fase ini merupakan masa transisi dari remaja menuju kedewasaan, di mana individu mengalami perubahan emosi dan perilaku yang cukup kompleks (Masluchah, 2022).

2. Penyebab *Quarter Life Crisis*

Ada beragam hal tentunya yang menjadi penyebab *Quarter Life Crisis* yaitu: (Kistomi, 2020).

a. Ekspektasi dari orang lain

Tekanan yang berasal dari ekspektasi sosial dapat menjadi salah satu faktor pemicu beban psikologis pada individu. Harapan yang berlebihan dari lingkungan, seperti tuntutan untuk menikah sebelum usia 30 tahun, sering kali menimbulkan stress emosional yang berkepanjangan. Ekspektasi semacam ini dapat memengaruhi kestabilan mental individu, terutama ketika tidak sejalan dengan kondisi, kesiapan, atau tujuan pribadi yang dimiliki. Hal ini biasanya dilatarbelakangi keluarga dan faktor kebudayaan tertentu, yang mengharuskan remaja pada umur tentu harus segera menikah. Menikah tidak selalu dikonotasikan negatif, sebab menikah adalah hal yang baik, baik dalam agama maupun sosial.

b. Mengalami masalah pekerjaan atau finansial

Sering kali terjadi di dunia kerja seperti resign karena merasa tertekan dengan situasi pekerjaan atau seperti contoh, tidak memiliki tabungan saat di masa-masa sulit juga menjadi beban stres yang menyebabkan terjadinya *Quarter Life Crisis*.

c. Mengalami putus cinta setelah menjalani hubungan yang serius

Pasangan yang sedang jatuh cinta juga akan mungkin merasakan kecewa, sedih, dan putus asa. Seperti, baru-baru saja putus dengan pasangan yang telah lama mempertahankan hubungan bersama yang wajar jika merasakan stress atau krisis seperempat abad.

d. Melihat teman sebaya sudah mencapai impiannya lebih dulu

Bagi sebagian individu, tidak mudah menerima kenyataan bahwa teman-teman semasa sekolah atau bahkan junior di kampus telah lebih dulu mencapai Impian mereka, seperti mendapatkan posisi pekerjaan yang lebih tinggi atau melanjutkan pendidikan ke luar negeri. Situasi ini bisa menimbulkan perasaan tertekan atau minder.

e. Menjalani hidup mandiri untuk pertama kalinya

Ketika sulit saat memutuskan untuk hidup sendiri jauh dari keluarga seperti merantau dan indekos. Seseorang harus bisa mengatur keuangan dengan cermat dan bijak sambil menahan godaan dan nafsu untuk berfoya-foya.

3. Macam-Macam *Quarter Life Crisis*

Ameliya (2020) menjelaskan tujuh dimensi *Quarter Life Crisis*, yakni :

a. Keraguan dalam menentukan pilihan

Menentukan pilihan untuk diri sendiri merupakan bagian dari proses kemandirian, terutama saat individu berada dalam masa transisi menuju kedewasaan awal. Banyaknya pilihan yang tersedia sering kali menimbulkan rasa cemas karena individu khawatir terhadap dampak dari keputusan yang akan diambil. Proses ini membuat seseorang berpikir berulang kali untuk memastikan apakah pilihannya sesuai, tepat dan membawa dampak positif bagi kehidupannya. Ketidakpastian ini muncul karena keputusan tersebut menyangkut hal-hal baru yang belum pernah dihadapi sebelumnya.

b. Kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain

Ketika identitas dan integritas diri mulai diragukan, individu menjadi tidak yakin pada dirinya sendiri. Rasa tidak percaya diri ini memicu munculnya kecemasan terhadap kegagalan, sehingga seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih berhasil. Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* sering kali memiliki persepsi bahwa hanya dirinya yang sedang menghadapi masa sulit, padahal kenyataannya kondisi serupa juga dialami oleh banyak orang seusianya. Persepsi tersebut dapat mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial secara negatif, yang berdampak pada munculnya perasaan cemas, rendah diri, serta hilangnya kepercayaan terhadap kemampuan pribadi..

c. Kehilangan semangat dan harapan

Kegagalan dalam mencapai sesuatu sering kali menimbulkan rasa kecewa yang mendalam, membuat individu kehilangan

kepercayaan terhadap potensi dirinya. Terlebih jika berbagai upaya telah dilakukan namun tidak membuahkan hasil, hal ini dapat menciptakan pemikiran bahwa segala usaha menjadi sia-sia. Dari sinilah muncul rasa malas untuk mencoba kembali, karena individu merasa apapun yang dilakukan akan berakhir dengan hasil yang sama atau bahkan kegagalan.

d. Terjebak dalam keadaan yang sulit

Masa transisi menuju kedewasaan kerap menjadi fase penuh tekanan dan kebingungan. Individu bisa merasa terjebak dalam kondisi sulit karena tidak mampu mengambil keputusan, namun juga tidak bisa melepaskan pilihan yang ada. Akibatnya, muncul berbagai pertanyaan tentang jati diri dan kemampuan yang dimiliki. Meskipun dalam hati sudah ada kesadaran mengenai tindakan yang seharusnya dilakukan, sering kali individu merasa bingung dan tidak tahu harus mulai dari mana.

e. Kecemasan terhadap harapan yang tinggi

Seiring bertambahnya usia, individu sering kali merasa terbebani oleh berbagai keinginan dan target yang ingin dicapai. Ketika harapan tidak berjalan sesuai keinginan, muncul rasa cemas dan takut gagal. Tuntutan untuk selalu tampil sempurna dan bebas dari kesalahan justru menimbulkan tekanan batin, karena individu merasa tidak boleh gagal dalam hal apapun.

f. Tertekan

Masalah merupakan bagian dari kehidupan, namun ketika individu terlalu larut dalam kesulitannya, hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Rasa tidak mampu menyelesaikan masalah membuatnya merasa terpuruk. Tekanan semakin berat ketika lingkungan sosial memiliki ekspektasi tinggi, seperti anggapan bahwa lulusan perguruan tinggi harus lebih berhasil dibandingkan yang lain, yang pada akhirnya menambah beban mental bagi individu tersebut.

g. Cemas akan hubungan interpersonal

Pandangan umum di Masyarakat Indonesia yang menganggap bahwa usia ideal untuk menikah dimulai pada awal usia 20-an seringkali menjadi tekanan tersendiri bagi individu yang sedang berada dalam masa peralihan menuju kedewasaan. Tekanan sosial tersebut dapat menimbulkan rasa cemas dan khawatir dalam menjalin hubungan interpersonal, khususnya dengan lawan jenis, karena adanya anggapan bahwa seseorang harus segera memiliki pasangan serius atau menikah di usia tersebut.

4. Faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis umumnya dipicu oleh berbagai faktor yang berperan dalam membentuk dinamika psikologis individu pada fase transisi menuju kedewasaan. Sebelum krisis ini muncul, biasanya terdapat pola-pola tertentu yang menjadi indikator awal terjadinya kondisi tersebut. Arnett dan Allison, sebagaimana dikutip oleh Nugroho (2024) mengidentifikasi lima faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya *Quarter Life Crisis*, antara lain:

a. Faktor Internal

Quarter Life Crisis dapat muncul sebagai akibat dari proses yang terjadi dalam diri individu itu sendiri, khususnya yang berkaitan dengan fase *emerging adulthood* masa transisi dari remaja menuju dewasa. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan psikologis dan sosial. Adapun tahapan yang biasa dialami meliputi:

- 1) Pencarian identitas, individu mulai menggali dan memahami siapa dirinya sebenarnya. Hal ini merupakan kelanjutan dari pencarian jati diri yang mungkin belum sepenuhnya terselesaikan saat remaja. Di masa ini, individu dihadapkan pada tuntutan untuk mulai mempersiapkan masa depan, termasuk dalam hal karier dan hubungan romantic.
- 2) Ketidakpastian hidup, pada fase ini individu kerap mengalami berbagai perubahan dalam hidup yang datang secara tiba-tiba dan belum direncanakan. Hal ini menuntut mereka untuk terus menyesuaikan diri dan siap menghadapi dinamika yang terjadi, terutama dalam aspek kehidupan pribadi dan sosial.
- 3) Fokus pada pengambilan keputusan pribadi, pada tahap ini individu mulai dituntut untuk membuat keputusan secara mandiri dari berbagai pilihan hidup yang tersedia. Hal ini mencerminkan peningkatan tanggung jawab terhadap arah dan tujuan hidupnya sendiri.
- 4) Perasaan terjebak di antara remaja dan dewasa, individu sering kali merasa berada di antara dua tahap kehidupan tidak lagi

remaja, namun juga belum sepenuhnya merasa dewasa. Ketika dihadapkan pada persoalan hidup, muncul keraguan dalam mengambil keputusan karena merasa belum cukup memiliki pengalaman atau kematangan seperti orang dewasa sepenuhnya.

- 5) Tahap penuh harapan dan peluan, fase ini ditandai dengan munculnya berbagai bayangan dan harapan akan masa depan. Individu mulai memikirkan langkah-langkah hidup, merancang masa depan, dan menetapkan tujuan. Namun, banyaknya kemungkinan juga bisa menimbulkan kebingungan dan kekhawatiran apabila belum ada kejelasan arah yang ingin dicapai.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan aspek yang berasal dari luar individu, seperti relasi dengan keluarga, lingkungan sosial, serta tuntutan sosial budaya.

- 1) Tidak jarang individu merasakan tekanan atau kesulitan yang sebenarnya belum tentu bersifat nyata, melainkan muncul sebagai hasil konstruksi kognitif atau persepsi subjektif. Fenomena ini sering dikaitkan dengan kecenderungan untuk berpikir secara berlebihan (*overthinking*). Di mana seseorang meyakini bahwa dirinya tengah menghadapi suatu permasalahan tersebut belum dapat dipastikan keberadaannya. Persepsi tersebut terbentuk dari proses internalisasi pengalaman sebelumnya yang kemudian

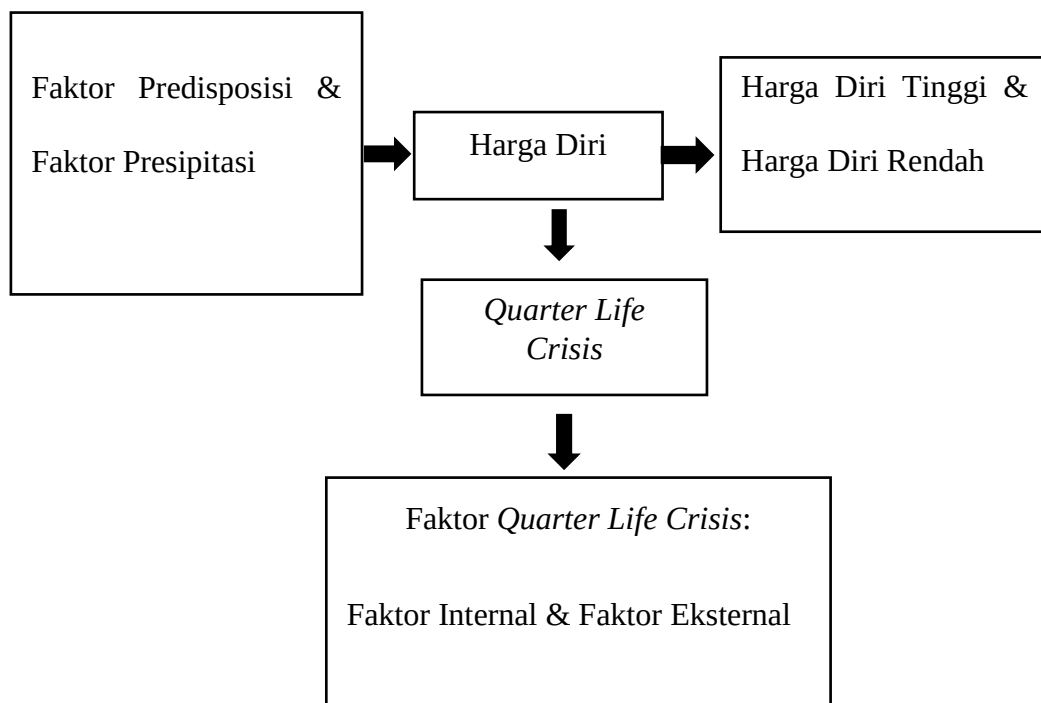
memengaruhi cara individu menafsirkan situasi yang sedang dihadapi.

- 2) Setiap permasalahan yang dihadapi seseorang dapat membuka peluang untuk melihat dunia dari sudut pandang yang berbeda dan membawa individu keluar dari situasi zona nyaman. Masalah bukan untuk ditakuti, tetapi menjadi sarana pembelajaran dan pendewasaan diri.
- 3) Jangan biarkan diri terjebak dalam peran sebagai sumber masalah. Setiap individu telah dibekali kemampuan untuk belajar dan berkembang dari setiap pengalaman. Ketika menghadapi persoalan, penting untuk segera mencari Solusi dan tidak terus-menerus terperangkap di dalamnya.
- 4) Belajarlah dari kejadian di masa lalu, hidupilah di masa sekarang dan rancang masa depan dengan penuh harapan. Masa lalu menyimpan pengalaman berharga yang bisa menjadi bekal dalam menjalani kehidupan saat ini dan merencanakan langkah ke depan.
- 5) Mengubah pola pikir berarti mengubah cara individu memaknai realitas yang dihadapinya. Pola pikir yang baru akan menghasilkan persepsi dan interpretasi yang berbeda terhadap situasi tertentu, sehingga membentuk kenyataan yang juga berbeda dalam pengalaman subjektif individu. Sebagian besar respons perilaku yang ditampilkan merupakan hasil dari proses kognitif yang telah berlangsung sebelumnya dalam pikiran,

menunjukkan bahwa tindakan seseorang sangat dipengaruhi oleh bagaimana cara ia berpikir dan menafsirkan suatu peristiwa. Cara memandang situasi, menafsirkan peristiwa, dan merespons segala sesuatu yang terjadi di sekitar, semuanya sangat ditentukan oleh pola pikir yang dimiliki. Ketika seseorang mulai melihat sesuatu masalah sebagai peluang belajar, bukan sebagai hambatan. Maka secara tidak langsung ia telah mengubah realitasnya sendiri.

C. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah serangkaian cara berpikir yang dibangun dari beberapa teori-teori untuk membantu penelitian dalam meneliti (Widiyono et al., 2023).

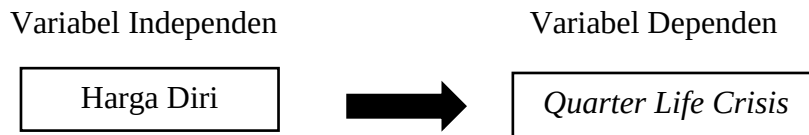


Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber: (Anipah et al.,2024; Imelisa, 2021; Nugroho, 2024)

D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep menjelaskan secara konseptual hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Syapitri et al.,2021).



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian merupakan sebuah dugaan atau jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian yang masih memerlukan pembuktian empiris. Kebenaran hipotesis diuji melalui analisis statistik guna memperoleh kesimpulan yang objektif. Melalui proses pengujian tersebut, dapat diketahui apakah terdapat hubungan atau pengaruh antar variabel, serta apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau harus ditolak berdasarkan data yang diperoleh (Syapitri, 2021).

Ho: Tidak ada Hubungan Harga Diri dengan *Quarter Life Crisis* pada usia dewasa awal

Ha: Ada Hubungan Harga Diri dengan *Quarter Life Crisis* pada usia dewasa awal