

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA
MAHASISWA BKI UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT YANG
MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS***



Disusun Oleh :

Titan Nara Balgis

NIM: 2012211016

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT

BLOKAGUNG BANYUWANGI

2023/2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul :

HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA BKI UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS*

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal: 11 Juni 2024

Mengetahui,

**Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam**



HALIMATUS SA'DIAH, S.Psi., M.A.
NIDN.2101019008

Dosen Pembimbing



HALIMATUS SA'DIAH, S.Psi., M.A.
NIDN.2101019008

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA BKI UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS*

Telah Disetujui Untuk Diajukan Dalam Sidang Ujian Skripsi

Pada tanggal: 11 Juni 2024

Telah diterima dan telah disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.sos)

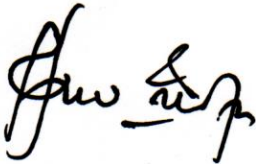
Tim Penguji:

Ketua



HALIMATUS SA'DIAH, S.Psi., M.A.
NIDN.2101019008

Penguji 1



NUR HAFIFAH, S.Ag., M.Sos.
NIDN.2101037201

Penguji 2



NURIN BAROROH, M.Psi., Psikolog.
NIDN.2104049306

Dekan



AGUS BAHARUL, S.Ag., M.I.Kom.
NIDN.2128107201

PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN

Yang tertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Titan Nara Balgis

NIM : 2012211016

Program : Sarjana (S1)

Universitas : KH. Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa Skripsi ini secara keseluruhan adalah penelitian atau karya saya sendiri kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 11 Juni 2024

Saya yang menyatakan



Titan Nara Balgis

NIM : 2012211016

Motto

فَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا كُفْرَانَ لِسَعْيِهِ وَإِنَّا لَهُ كَاتِبُونَ ﴿٩٤﴾

“Siapa yang mengerjakan kebaikan dan dia beriman, maka usahanya tidak akan diingkari (disia-siakan). Sesungguhnya Kamilah yang mencatat untuknya.”

(QS. Al-anbiya’: 94)

PERSEMBAHAN

“Puji syukur Allah yang telah memberikan kelancaran dalam penelitian ini, sehingga dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca”

“Segenap Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam dan motivator saya Ny.hj handariatul masruroh yang tak henti-hentinya memberikan semangat dan do’a”

“Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada ke dua orang tua saya atas dukungan moral dan finansial selama ini sehingga saya bisa menyelesaikan proses ini dengan baik. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat, dan doa.”

“Almamater tercinta, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIMSYA, terimakasih atas didikan yang diberikan”

“Kepada kepala prodi dan selaku dosen pembimbing skripsi saya yaitu ibu Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A. terimakasih atas bimbingan yang diberikan dan bersabar pada saya dan pertanyaan saya”

“Untuk teman-teman kepengurusan asrama As-sa’idiyyah yang telah memberi dukungan dan semangat”

“ Saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam 2020, terimakasih atas support yang telah ditampilkan serta partisipasi yang diberikan dalam memberikan semangat”

“Terimakasih untuk saya yang tetap ingin bertahan, anda hebat terimakasih sudah dapat berkerjasama dengan baik”

“Kepada semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu”

ABSTRAK

Titan Nara Balgis. 2024. Hubungan *Self Esteem* dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa BKI KH. Mukhtar Syafa'at yang Mengalami *Quarter Life Crisis*. Pembimbing Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.

Kondisi kesehatan mental meningkat di seluruh dunia terutama karena perubahan demografis. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2020 ditemukan hasil yang menarik, dimana jumlah Gen Z lebih mendominasi penduduk negara Indonesia dari pada milenial. peningkatan Gen Z adalah sebuah bonus demografi yang dialami oleh bangsa Indonesia. Perubahan demografis mengakibatkan terjadi peningkatan 13% dalam kondisi kesehatan mental dan gangguan penggunaan zat dalam dekade terakhir (hingga 2017). Jika Gen Z mengalami gangguan mental yang akan terjadi adalah potensi disabilitas semakin meningkat hal ini tidak membantu suatu bangsa justru menjadikan beban bagi suatu bangsa, sementara gambaran demografi suatu bangsa akan mengalami penurunan disebabkan karena jumlah angka bunuh diri yang dilakukan oleh Gen Z yang mengalami gangguan mental semakin meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self esteem* dengan kesehatan mental pada Mahasiswa BKI Universitas KH. Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *Non Probability Sampling* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Data di dapatkan dengan metode penyebaran angket. Berdasarkan penelitian ini diperoleh nilai signifikansi sebesar < 0.001 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0.711 sehingga diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dengan kesehatan mental pada Mahasiswa BKI KH. Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter Life Crisis* dengan arah hubungan yang positif .

Kata Kunci: *Self Esteem*, Kesehatan Mental, Gen Z, *Quarter-Life Crisis*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji pada Allah SWT., Proposal Skripsi ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih-Nya. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada :

1. H. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. selaku Rektor Institut Agama Islam Darussalam
2. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
3. Ibu Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam serta dosen pembimbing skripsi ini
4. Seluruh Dosen Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi
5. Kepada teman seangkatan BKI 2020 yang telah memberi semangat
6. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan skripsi ini

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang maha pemurah lagi maha pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya. Tiada gading yang tak retak, tiada manusia yang sempurna. Demikian juga dengan proposal skripsi ini, tentunya masih ada kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis berharap akan saran dan kritik yang konstruktif. Dan atas kekhilafan dalam penulisan Proposal Skripsi ini penulis mohon maaf sebagai insan yang dho'if.

Akhirnya kepada Allah Azza Wajjala, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga skripsi ini tersusun dengan ridho-Nya serta dapat memberikan manfaat. Amin Ya Robbal 'Alamin.

Banyuwangi, 11 Juni 2024

Peneliti

Titan Nara Balgis

DAFTAR ISI

Cover	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Persyaratan Keaslian Tulisan	iv
Moto	v
Persembahan	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar isi	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Teoritis	7
2. Praktis	7
E. Batasan Penelitian.....	7
F. Definisi Operasional	7
1. Self Esteem	7
2. Kesehatan Mental.....	8
3. Quarter-Life Crisis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori.....	7
B. Penelitian Terdahulu	29
C. Kerangka Konseptual.....	31
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Teknik Pengambilan Sampel	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34

F. Ruang Lingkup Penelitian.....	35
G. Indikator Variabel	36
H. Instrumen Penelitian	36
I. Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38
A. Deskripsi Umum	38
1. Lokasi Penelitian.....	38
2. Karakteristik Responden	39
B. Hasil Penelitian	40
BAB V PEMBAHASAN	42
BAB VI PENUTUP	54
1. Kesimpulan	54
2. Keterbatasan Penelitian	54
3. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut WHO (*World Health Organization*) menyatakan dalam beberapa tahun terakhir, telah ada peningkatan pengakuan atas peran penting kesehatan mental dalam mencapai tujuan pembangunan global, seperti yang diilustrasikan dengan dimasukkannya kesehatan mental dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan. Kondisi kesehatan mental meningkat di seluruh dunia terutama karena perubahan demografis.¹

Badan Pusat Statistika pada akhir januari 2021 mempublikasikan bahwa berdasarkan sensus penduduk yang dilakukan pada tahun 2020 memberi gambaran demografi Indonesia mengalami banyak perubahan dibandingkan sensus pada tahun sebelumnya yakni 2010. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2020 ditemukan hasil yang menarik, dimana jumlah Gen Z lebih mendominasi penduduk negara Indonesia dari pada milenial. Dengan total keseluruhan Gen Z berjumlah 71.509.082 orang sedangkan milenial hanya berjumlah 69.699.972 orang, hal ini menunjukkan bahwa Sumber Daya Manusia yang dimiliki bangsa Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan sehingga peningkatan Gen Z adalah sebuah bonus demografi yang dialami oleh bangsa Indonesia.²

Perubahan demografis mengakibatkan terjadi peningkatan 13% dalam kondisi kesehatan mental dan gangguan penggunaan zat dalam dekade terakhir (hingga 2017). Kondisi kesehatan mental saat ini menyebabkan 1 dari 5 orang hidup dengan disabilitas. Sekitar 20% anak-anak dan remaja di dunia memiliki kondisi kesehatan mental, dengan bunuh diri sebagai penyebab utama kematian kedua di antara usia 15-29 tahun. Sekitar satu dari lima orang di daerah pasca konflik memiliki kondisi kesehatan mental. Dua kondisi kesehatan mental yang paling umum, depresi dan kecemasan, merugikan ekonomi global sebesar US\$ 1 triliun setiap tahunnya. Terlepas dari angka-angka ini, median global pengeluaran kesehatan pemerintah yang digunakan untuk kesehatan mental kurang dari 2%.³ Jika Gen Z mengalami gangguan mental yang akan terjadi adalah potensi disabilitas semakin meningkat hal ini tidak membantu suatu bangsa justru menjadikan beban bagi suatu bangsa, sementara gambaran demografi suatu

¹ “Mental Health,” organisasi, *World Health Organization* (blog), 2023, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

² Badan Pusat Statistika, “Jumlah Penduduk Menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, Dan Jenis Kelamin, Indonesia, 2020,” organisasi, *Badan Pusat Statistika* (blog), 2020, <https://sensus.bps.go.id/main/index/sp2020>.

³ “Mental Health.”

bangsa akan mengalami penurunan disebabkan karena jumlah angka bunuh diri yang dilakukan oleh Gen Z yang mengalami gangguan mental semakin meningkat. Generasi Z (Gen Z) adalah orang yang lahir dalam kurun waktu 1997 sampai dengan 2012 dan saat ini diperkirakan berumur 15 sampai 26 tahun.⁴

Kondisi kesehatan mental dapat memiliki efek yang besar pada semua bidang kehidupan, seperti prestasi sekolah atau pekerjaan, hubungan dengan keluarga dan teman, dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam masyarakat. Dalam Al-quran Allah SAW berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin”(QS. Yunus: 57).

Berdasarkan ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT memberikan solusi berupa Al-quran sebagai penyembuh bagi penyakit dan petunjuk serta rahmat bagi manusia. Al-quran dapat dapat menjadi solusi bagi generasi Z dalam menghadapi masalah yang datang dan memberi ketenangan saat merasa cemas.

Berdasarkan psikologi perkembangan Elizabeth B. Hurlock mengatakan bahwa usia dewasa awal diawali dari usia 18 sampai dengan perkiraan usia 40 tahun.⁵ Generasi Z saat ini memiliki usia yang termasuk kedalam dewasa awal yakni di usia 18 sampai 26 tahun. Pada dewasa awal mereka sudah memahami dengan benar berbagai harapan yang ditunjukkan oleh masyarakat atau lingkungan sosialnya. Harapan yang bervariasi tersebut seperti pekerjaan yang mapan, pemilihan teman hidup, berinteraksi dengan pasangan, menjalankan sebuah rumah tangga, serta menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bagian dari organisasi sosial.⁶ Tetapi banyak dewasa awal yang belum mampu menghadapi tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sosialnya sehingga menimbulkan kebingungan dalam menjalani kehidupan di fase ini, hal ini tentu akan berdampak pada kesehatan mentalnya.

⁴ David Stillman and Jonah Stillman, *Gen Z @ Work: How the Next Generation Is Transforming the Workplace*, First edition (New York, NY: Harper Business, an imprint of HarperCollinsPublishers, 2017).

⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*, 5th ed. (New Delhi: Tata McGraw-Hill, 1981).

⁶ N. Ahadiyanto, *Psikologi Perkembangan Dewasa Dan Lanjut Usia* (Sumanto Al Qurtuby, 2021), <https://books.google.co.id/books?id=O6KBEAAQBAJ>.

Kebingungan yang dirasakan Gen Z ini bisa disebut *Quarter life crisis*, *Quarter life crisis* menjadi istilah dalam psikologi populer dari krisis perkembangan yang terjadi selama masa dewasa awal (18-30)⁷ dalam hal ini *Quarter Life Crisis* menimbulkan kebingungan, merasa ragu dan takut terhadap kegagalan dan kenyataan harus menghadapi banyak pilihan yang ada.⁸ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Brunce Tulgan dan RainmakerThinking, Inc dalam artikelnya “ Meet Generation Z: The Second Generation within the Giant Millennial Cohort” menyebutkan lima karakteristik Gen Z, salah satunya adalah gambaran masa depan generasi ini adalah media sosial. Mereka adalah generasi yang tidak terlalu mengenal dunia nyata dan jauh dari orang lain secara langsung namun mampu terkoneksi dengan banyak orang dengan internet yang pada akhirnya menyebabkan pengalaman menjelajah secara geografis semakin terbatas. Periode *Quarter Life Crisis* berpotensi membahayakan individu karena dapat membawa individu pada gangguan kesehatan mental dan gangguan psikis yang lain.⁹ Ketika seseorang berhasil melewati *Quarter Life Crisis*, ia akan tumbuh dengan perasaan positif dimana individu tersebut menyadari bahwa perubahan hidup sangat dibutuhkan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan dapat menghadapi permasalahan hidup lainnya.¹⁰

Dewasa awal akan mengalami perubahan sikap yang cukup signifikan dalam berkomunikasi. Hal tersebut dapat diamati dalam aktivitas sehari-hari misalnya generasi Z lebih nyaman berinteraksi dengan gawai atau gadget dari pada bertemu langsung.¹¹ Gen Z adalah “digital natives” sesungguhnya, karna lahir di tengah gencarnya teknologi, internet, dan media sosial sehingga banyak bermunculan stereotip bahwa Gen Z adalah pecandu teknologi, serba instan, generasi tempe, generasi nyolot, generasi manja. Tidak dapat dipungkiri bahwa gadget memberikan dampak positif maupun negatif bagi perkembangan individu. Efek positifnya seperti gadget

⁷ Shantenu Agarwal et al., “Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter,” *Frontiers in Psychology* 11 (March 6, 2020): 341, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>.

⁸ Muhamad Iqbal Algifari and Syafwan Syafwan, “Kampanye Sosial Quarter-Life Crisis Work Life, Love Life, World View Melalui Media Digital,” *DEKAVE: Jurnal Desain Komunikasi Visual* 11, no. 2 (June 29, 2021): 235, <https://doi.org/10.24036/dekave.v11i2.113345>.

⁹ Muhammad Abdullah Sujudi and Bengkel Ginting, “Quarterlife Crisis Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara,” *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi* 2, no. 2 (2020): 105–12.

¹⁰ Hanifa Ihsani and Sabrina Etika Utami, “The Role of Religiosity and Self-Efficacy Towards a Quarter-Life Crisis in Muslim College Students,” *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research* 3, no. 1 (2022): 31–37.

¹¹ Sirajul Fuad Zis, Nursyirwan Effendi, and Elva Ronaning Roem, “Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital,” *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial* 5, no. 1 (April 10, 2021): 69–87, <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>.

dapat merangsang indera penglihatan dan pendengaran. Dampak negatif gadget pada individu antara lain pertumbuhan otak terlalu cepat, hambatan perkembangan, obesitas, gangguan tidur, penyakit mental, agresif, demensia digital, kecanduan, radiasi dan tidak berkelanjutan.¹² Hal ini tentu sangat mempengaruhi kesehatan mental Gen Z.

Media sosial memberikan dampak terhadap Gen Z seperti mengubah perasaan atau sikap seseorang. *Quarter Life Crisis* merupakan salah satu dampak yang muncul pada pengguna media sosial yang berada pada generasi Z. Dampak tersebut membuat Generasi Z yang mengonsumsi konten-konten yang mengandung unsur ekonomi dan materi merasa takut gagal dalam karir dan pendidikannya di masa depan.¹³ Hal tersebut merupakan ciri-ciri dari *Quarter Life Crisis* Erving Goffman dalam artikel

“*Generasi Milenial Pada Era Revolusi Industri 4.0*” mengungkapkan bahwa setiap pengguna internet di media sosial menggunakan metafora dramatis untuk menjelaskan bagaimana para pelaku interaksi di dunia maya memperlakukan dirinya.¹⁴ Ini menunjukkan bahwa apa yang mereka munculkan di media sosial adalah apa yang mereka rasakan dan bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri. Cara kita memandang diri sendiri sangatlah juga berpengaruh terhadap kesehatan mental.

Kepercayaan terhadap diri ini lebih sering disebut dengan *Self-Esteem* (harga diri), menurut Teori manajemen teror (TMT; J. Greenberg, T. Pyszczynski, & S. Solomon, 1986) menyatakan bahwa orang termotivasi dengan maksud yang positif sebab harga diri memberikan pencegahan terhadap kecemasan yang beragam yang timbul dari kesadaran manusia akan kematian. Bukti empiris yang relevan dengan teori ini adalah bahwa tingkat harga diri yang tinggi mengurangi kecemasan dan perilaku defensif yang berhubungan dengan kecemasan, mengingat akan kematian dan adanya kehidupan akhirat, meningkatkan usaha harga diri untuk mempertahankan harga diri terhadap ancaman dari berbagai domain.¹⁵ Sikap ini sangat diperlukan oleh Gen Z yang berpotensi mengalami *Quarter-life Crisis*, karna mereka berada di fase dewasa awal yang rentan terjamah oleh kecemasan dan kebingungan terhadap kehidupannya. *Self-esteem* akan

¹² Muhimmatul Hasanah, “Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak,” *Indonesian Journal Of Islamic Early Childhood Education* 2, no. 2 (2017): 207–14.

¹³ Amanda Permatasari, Mohammad Ammar Marsa, and Setyonugroho, “Dampak Media Sosial Dalam Quarter Life Crisis Gen Z Di Indonesia” 7 (2022): 6.

¹⁴ Marcelino Vincentius Poluakan et al., “Potret Generasi Milenial Pada Era Revolusi Industri 4.0,” *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 2, no. 2 (2019): 187–97.

¹⁵ Tom Pyszczynski et al., “Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review.,” *Psychological Bulletin* 130, no. 3 (2004): 435–68, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>.

sangat berpengaruh terhadap kehidupan, seperti pernah disinggung oleh Rasulullah, beliau bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُنِيرٍ وَأَبُو مُعَاوِيَةَ عَنْ الْأَعْمَشِ عَنْ عَمْرِو بْنِ مُرَّةٍ عَنْ أَبِي الْبَحْتَرِيِّ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَخْفِرُ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ يَخْفِرُ أَحَدُنَا نَفْسَهُ قَالَ يَرَى أَمْرًا لِلَّهِ عَلَيْهِ فِيهِ مَقَالٌ ثُمَّ لَا يَقُولُ فِيهِ فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَقُولَ فِي كَذَا وَكَذَا فَيَقُولُ خَشْيَةُ النَّاسِ فَيَقُولُ فَإِيَّايَ كُنْتُ أَحَقَّ أَنْ تَخْشَى

“Telah menceritakan kepada kami Abu Kuraib, telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Numair dan Abu Mu’awiyah dari Al A’masy dari ‘Amru bin Murrah dari Abu Al Bahtari dari Abu Sa’id dia berkata, “Rasulullah ﷺ bersabda, “Janganlah salah seorang mencela dirinya sendiri.” Mereka bertanya, “Wahai Rasulullah, bagaimana seseorang mencela dirinya sendiri?” Beliau menjawab, “Dia melihat perkara Allah diperbincangkan, lalu dia tidak mengatakan (pembelaan) kepadanya, maka Allah ‘Azza wa Jalla akan berkata kepadanya kelak di hari kiamat, ‘Apa yang mencegahmu untuk mengatakan begini dan begini!’ lalu ia menjawab, ‘Saya takut terhadap manusia.’ Maka Allah pun berfirman: ‘Aku lebih berhak untuk kamu takuti.”

Berdasarkan ayat diatas menunjukkan bahwa percaya diri adalah hal yang perlu diperhatikan oleh manusia. *Self-esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental. *Self-Esteem* mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental.¹⁶ Tidak hanya itu berdasarkan penelitian Moksnes dan Reidunsdatter (2019) menunjukkan bahwa *self-esteem* dan kesehatan mental memiliki hubungan timbal balik.

Auttama dkk (2021) mengemukakan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat. Hubungan dengan teman dan keluarga merupakan faktor utama yang terkait dengan harga diri, ketahanan, kesehatan mental, dan perawatan diri psikologis di kalangan mahasiswa.¹⁷ Cahill dkk dalam penelitiannya membuktikan bahwa mendukung harga diri dapat mengurangi pengaruh negatif terhadap kesehatan mental, baik dari

¹⁶ Fatimah Malini Lubis and Devin Mahendika, “Hubungan Parenting Style, Peer Pressure, Self-Esteem, Dan Kesehatan Mental Pada Remaja Indonesia Di Jawa Barat,” *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1, no. 02 (March 31, 2023): 90–104, <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.262>.

¹⁷ Nisarut Auttama et al., “Factors Associated with Self-Esteem, Resilience, Mental Health, and Psychological Self-Care Among University Students in Northern Thailand,” *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 2021, 1213–21.

epilepsi yang resisten atau dukungan teman sebaya yang rendah.¹⁸ Penelitian yang dilakukan Zhang Guohua dkk di kalangan mahasiswa sarjana Tiongkok mengemukakan bahwa Intervensi untuk meningkatkan harga diri dapat memberikan manfaat kesehatan mental jangka panjang.¹⁹ Sedangkan harga diri yang rendah membuat seseorang rentan terhadap depresi dan kecemasan, meskipun resiliensi dapat bertindak sebagai faktor pelindung terhadap perkembangan gangguan mental.²⁰

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa *Self esteem* merupakan salah satu factor penentu kesehatan mental yang niscaya dialami oleh generasi Z, Kesehatan mental yang menurut WHO adalah pokok bahasan penting yang sangat dibutuhkan oleh Gen Z bagi dirinya sendiri, kemajuan bangsa dan agama. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tahun akademik 2023/2024 dari prodi BKI Universitas KH Mukhtar Syafa'at pemilihan partisipan karena saat ini mahasiswa aktif tahun akademik 2023/2024 dari prodi BKI Universitas KH Mukhtar Syafa'at sedang berada pada fase dewasa awal dan merupakan kategori gen Z yang lebih banyak diisi oleh orang-orang yang berlatar belakang pesantren tetapi tetap berpotensi mengalami *Quarter-Life Crisis*, walaupun akses menggunakan gadget, internet, dan media sosial sangat terbatas, hal ini disebabkan karena mereka tetap lahir di era gencarnya teknologi. Pengambilan sampel (subjek penelitian) atau mahasiswa BKI Universitas KH Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter-Life Crisis* ditentukan berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti kepada 3 mahasiswa BKI Universitas KH Mukhtar Syafa'at. Pertanyaan diambil berdasarkan pengertian *Quarter-Life Crisis* yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negative, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan, hingga perasaan khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self esteem dengan kesehatan mental pada Mahasiswa BKI KH. Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter-Life Crisis*.

¹⁸ Peter T. Cahill et al., "Self-Esteem Mediates Mental Health Outcomes in Young People with Epilepsy," *Epilepsia* 62, no. 9 (2021): 2072–81.

¹⁹ Guohua Zhang et al., "Prospective Relationships Between College Adjustment, Self-Esteem, and Mental Health Status Among Chinese Undergraduates," *Journal of American College Health* 71, no. 3 (March 24, 2023): 844–50, <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909036>.

²⁰ Isobel Doyle and Jonathan C. Catling, "The Influence of Perfectionism, Self-Esteem and Resilience on Young People's Mental Health," *The Journal of Psychology* 156, no. 3 (2022): 224–40.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara *Self esteem* dan Kesehatan mental pada Mahasiswa BKI Universitas KH. Mukhtar Syafa'at yang Mengalami *Quarter Life Crisis*?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara *Self esteem* dan Kesehatan mental pada Mahasiswa BKI Universitas KH. Mukhtar Syafa'at yang Mengalami *Quarter Life Crisis*.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber rujukan yang digunakan dalam mengkaji berbagai topik pembahasan yang berkaitan dengan *Quarter Life Crisis*, *Self esteem*, kesehatan mental.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat dan memperluas wawasan pada masyarakat luas

2. Praktis

- a. Bagi peneliti diharapkan penelitian ini akan menjadi pembelajaran awal dalam sebuah penelitian serta menambah pemahaman tentang *Quarter Life Crisis*, *Self esteem*, kesehatan mental.
- b. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan suatu penelitian yang bersangkutan.

E. Batasan Penelitian

Batasan penelitian digunakan untuk menghindari Penyimpangan dan perluasan topik penelitian. Agar suatu penelitian ini lebih fokus dan spesifik agar mudah untuk dibahas, sehingga tujuan penelitian ini dapat tercapai. Oleh karena itu dalam hal ini peneliti membatasi masalah pada hubungan *self esteem* dengan kesehatan mental pada mahasiswa BKI Universitas KH Mukhtar Syafa'at yang mengalami *quarter life crisis*.

F. Definisi Operasional

Untuk mempermudah dalam memahami maksud dari penelitian ini, maka peneliti akan memberi gambaran pada setiap variable terkait.

1. *Self esteem*

Menurut Rosenberg (1965) menyatakan bahwa harga diri mengacu pada evaluasi positif individu secara keseluruhan terhadap diri sendiri. Ia menambahkan bahwa

harga diri yang tinggi terdiri dari individu yang menghargai dirinya sendiri dan menganggap dirinya berharga.²¹

2. Kesehatan mental

Kesehatan mental menurut Goldberg (1972) dalam Fridayanti, dkk (2019) adalah suatu kondisi yang seimbang antara kondisi fisik dengan psikis disebabkan keduanya saling berhubungan dan saling menguatkan antara satu dengan yang lainnya, sehingga dapat membantu individu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.²² Instrumen dalam penelitian ini menggunakan General Health Questionnaire 12 (GHQ-12) Analisis Faktor Konfirmatori (CFA) menemukan bahwa instrumen versi Indonesia mempunyai dua faktor: psychological distress dan social dysfunction.²³

3. Quarter-Life Crisis

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah Periode dimana seseorang tanpa henti mempertanyakan masa depannya dan bagaimana krisis ini akan mengikuti peristiwa masa lalu mereka. Periode ini adalah peralihan dari dunia akademik menuju dunia yang nyata, periode ini diisi oleh usia berkisar dari usia remaja akhir hingga pertengahan 30-an tetapi lebih sering dialami pada usia duapuluhan (*twenysomethings*).²⁴

²¹ Morris Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton Legacy Library (Princeton: Princeton University Press, 2016).

²² F Fridayanti, N Kardinah, and Tyas Julianti Nurul Fitri, "Peran Workplace Well-Being Terhadap Mental Health: Studi Pada Karyawan Disabilitas," *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (December 31, 2019): 191–200, <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5754>.

²³ S. G. Anjara et al., "Using the Ghq-12 to Screen for Mental Health Problems Among Primary Care Patients: Psychometrics and Practical Considerations," *International Journal of Mental Health Systems* 14 (2020): 1–13.

²⁴ A. Robbins and A. Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (Penguin Publishing Group, 2001), <https://books.google.co.id/books?id=0o2ams7ShwsC>.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Dewasa Awal

a) Pengertian Dewasa Awal

Dewasa awal adalah masa dimana seseorang lebih banyak difokuskan pada pekerjaan dan jatuh cinta, terkadang hanya sedikit yang disisakan untuk hal lain. Menurut Arnett (2006) dalam Santrock (2018) menyebutkan bahwa dewasa awal terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun, masa ini adalah perpindahan dari fase remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi.²⁵

Dalam psikologi perkembangan Elizabeth B. Hurlock mengatakan bahwa usia dewasa awal diawali dari usia 18 sampai dengan perkiraan usia 40 tahun. Bersamaan dengan adanya perubahan fisik dan psikologis terdapat kemampuan reproduktif yang semakin berkurang²⁶

b) Ciri-Ciri Dewasa Awal

Ciri-ciri dewasa awal menurut Arnett (2006) dalam Santrock (2018), yaitu:

1. Eksplorasi identitas khususnya terkait hubungan percintaan dan pekerjaan
2. Ketidakstabilan terkait percintaan, pekerjaan, dan Pendidikan
3. *Self focused* (fokus pada diri)
4. *Feeling in-between* (merasa seperti berada /di peralihan)
5. Usia dengan kemungkinan yang beragam, masa dimana seseorang memiliki kesempatan untuk mengubah hidupnya

Ciri-ciri dewasa awal menurut Elizabeth B. Hurlock (1978), yaitu:

1. Masa Pengaturan

Dewasa awal adalah fase dimana kebebasan seseorang telah berakhir dan tiba saatnya seseorang menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. Memutuskan pekerjaan dan menemukan pola hidup yang memberi kepuasan sepanjang hidup.

²⁵ John W. Santrock, *Life-Span Development*, 13th ed (New York (N.Y.): McGraw-Hill, 2018).

²⁶ Hurlock, *Developmental Psychology*.

2. Usia Reproduksi

Usia dimana seseorang berperan sebagai orang tua dan hal ini merupakan salah satu peran yang penting dalam kehidupan orang dewasa,

3. Masa Bermasalah

Masa dewasa awal adalah masa dimana banyak masalah yang harus dihadapi dan kerap merasa tidak siap untuk mengatasinya.

4. Masa Ketegangan Emosional

Merasa bingung dan mengalami keresahan emosional.

5. Keterasingan Sosial

Berakhirnya Pendidikan formal dan terjunnya individu pada pola kehidupan orang dewasa, yakni karir dan rumah tangga membuat hubungan dengan teman merenggang, kegiatan kelompok diluar rumah juga semakin berkurang.

6. Masa Ketergantungan

Ketergantungan pada seseorang atau Lembaga tertentu dalam jangka waktu tertentu.

7. Masa Komitmen

Bersamaan dengan penentuan pola hidup baru, mengemban tanggung jawab seseorang akan membuat komitmen-komitmen baru dalam hidupnya.

8. Masa Perubahan Nilai

Menilai sesuatu dengan pandangan orang dewasa karna pengalaman dan hubungan sosial yang lebih luas.

9. Masa Penyesuaian diri dengan pola hidup baru

Dewasa awal adalah fase yang paling banyak mengalami perubahan.

10. Masa kreatif

Seseorang pada masa ini akan lebih kreatif karna sudah tidak terikat lagi dengan ketentuan atau aturan yang dibuat oleh orang tua ataupun guru.

c) Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Tugas-Tugas Perkembangan sepanjang rentan kehidupan menurut Havighurst dalam Elizabeth B. Hurlock (1978):

1. Memulai pekerjaan
2. Memilih pasangan

3. Belajar hidup dengan tunangan
 4. Mulai membuka keluarga
 5. Mengasuh anak
 6. Mengelola rumah tangga
 7. Bertanggung jawab sebagai warga negara
 8. Mencari kelompok sosial yang menyenangkan
- d) Perkembangan Fisik dan Kognitif di Masa Dewasa Awal
- Performa Fisik pada masa ini terjadi sebelum seseorang berumur 30 tahun yaitu antara usia 19 hingga 26 tahun. Namun angka kematian pada masa ini lebih besar dari pada anak-anak dan remaja, salah satu masalah kesehatan pada masa ini adalah obesitas.
- Menurut Paiget secara kualitatif pola pikir remaja dengan orang dewasa sama, namun secara kuantitatif orang dewasa memiliki pengetahuan yang lebih banyak dari remaja. Fase ini seseorang cenderung berfikir realistis dan pragmatis hal ini karena banyak dihadapkan dengan kejadian yang realistis, selain itu fase ini juga cenderung memiliki pola pikir reflektif dan relativistic. Para peneliti menemukan bahwa orang dewasa muda cenderung lebih menggunakan pemikiran postformal (persoalan menuntut pemikiran reflektif) dibandingkan remaja.²⁷

2. Quarter Life Crisis

a) Pengertian Quarter Life Crisis

Quarter life crisis (QLC) atau bisa disebut krisis usia seperempat abad yakni masa dimana seseorang merasa dalam keadaan cemas terhadap masa depannya dan mulai sering mempertanyakan kembali hal-hal yang bersangkutan dengan pilihan-pilihan yang diambil dalam hidupnya.²⁸ *Quarter life crisis* (QLC) pada masa perkembangan berada pada fase dewasa awal, menurut Halfon dkk (2017) dalam Herawati dkk (2020) fase dewasa awal yakni fase dimana individu punya banyak peluang untuk eksplorasi namun

²⁷ Santrock, *Life-Span Development*.

²⁸ Jewellius Kistomi M, *Berdamai Dengan Quarter Life Crisis: Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, Dan Melanjutkan Hidup* (Anak Hebat Indonesia, 2022), <https://books.google.co.id/books?id=wSipEAAQBAJ>.

disamping itu juga akan menghadapi banyak tantangan yang berat.²⁹

Ahli yang pertama kali memperkenalkan istilah ini adalah Robbins dan Wilner pada tahun 2001 berdasarkan penelitiannya pada golongan muda di Amerika. Mereka memberi julukan kepada individu yang berada fase ini dengan julukan “*twentysomethings*” yakni usia duapuluhan, usia dimana seseorang baru saja keluar dari zona nyaman sebagai pelajar menuju dunia nyata, hidup di bagian dunia yang memiliki banyak tuntutan, misalnya tuntutan bekerja ataupun menikah.³⁰ Yang paling terasa dari *Quarter life crisis* adalah ketika seseorang merasa hidupnya monoton, terlalu khawatir pada masa depannya, menyesal pada pilihan yang diambil, dan banyak mempertanyakan keputusan-keputusan yang diambil.³¹

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah Periode dimana seseorang tanpa henti mempertanyakan masa depannya dan bagaimana krisis ini akan mengikuti peristiwa masa lalu mereka. Periode ini adalah peralihan dari dunia akademik menuju dunia yang nyata, periode ini diisi oleh usia berkisar dari usia remaja akhir hingga pertengahan 30-an tetapi lebih sering dialami pada usia duapuluhan (*twentysomethings*).³²

Menurut Adam Smiley Poswolsky *quarter life crisis* adalah kondisi dimana seseorang merasa takut akan kemungkinan tidak mampu menciptakan perubahan dan *stuck forever* (selamanya terjebak) pada suatu pekerjaan yang tidak diinginkan, dan stress karna tidak kunjung menemukan jawaban.³³ Menurut Jewellise (2022) *quarter life crisis* adalah kondisi dimana seseorang merasa takut dan cemas terhadap kehidupan di masa depan. *Quarter life crisis* dialami oleh seseorang dengan kisaran usia mulai 20 sampai

²⁹ Ichha Herawati and Ahmad Hidayat, “Quarterlife Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5 (2020), <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.

³⁰ Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis* (London: Bloomsbury, 2001).

³¹ Herawati and Hidayat, “Quarterlife Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru.”

³² Robbins and Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*.

³³ Adam Smiley Poswolsky, *The Quarter-Life Breakthrough: Invent Your Own Path, Find Meaningful Work, and Build a Life That Matters*, First edition (New York, NY: TarcherPerigee, 2016).

30-an tahun.³⁴ *Quarter life crisis* adalah kondisi yang dialami seseorang karna merasa tidak stabil, selalu merasa tidak mampu, takut menghadapi kegagalan, mengasingkan diri, dan mudah merasa panik karna adanya perasaan tidak berdaya pada diri seseorang.³⁵

Quarter life crisis dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang berkembang ketika individu meninggalkan sekolah menengah atau universitas dan menghadapi kondisi yang lebih menantang.³⁶ Krisis seperempat hidup adalah episode yang ditandai dengan kondisi yang lebih sulit dan penuh tekanan, kondisi yang tidak stabil yang merupakan titik balik penting dalam kehidupan seseorang.³⁷

Menurut Fisches (2008) dalam Zwageri dan Yuniarrahmah (2021) *Quarter life crisis* adalah rasa cemas yang timbul pada seseorang akibat kehidupan di masa depan yang belum pasti terkait relasi, karir, kehidupan sosial yang dialami oleh seseorang di umur 20-an.³⁸ Fase *quarter life crisis* ditandai dengan ketidakberdayaan, keraguan, ketidaktahuan akan sesuatu, dan ketakutan akan masa depan yang berkaitan dengan karir, keuangan, hubungan, dan lainnya yang terjadi ketika seseorang memasuki usia dewasa.³⁹

Kesimpulan dari beberapa penjelasan diatas adalah bahwa *Quarter life crisis* adalah fase dalam perkembangan manusia yang merupakan kategori dewasa awal dengan

³⁴ Jewellius Kistomi M, *Berdamai Dengan Quarter Life Crisis: Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, Dan Melanjutkan Hidup* (Anak Hebat Indonesia, 2022), <https://books.google.co.id/books?id=wSipEAAQBAJ>.

³⁵ Robbins and Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*.

³⁶ Oliver C. Robinson and Gordon R. T. Wright, "The Prevalence, Types and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical Study," *International Journal of Behavioral Development* 37, no. 5 (September 2013): 407–16, <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>.

³⁷ Oliver C. Robinson, Gordon R. T. Wright, and Jonathan A. Smith, "The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis," *Journal of Adult Development* 20, no. 1 (March 2013): 27–37, <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>.

³⁸ Rika Vira Zwagery and Emma Yuniarrahmah, "Psikoedukasi 'Quarter Life Crisis: Choose The Right Path, What Should I Do Next?,'" *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4, no. 3 (2021): 272–80.

³⁹ Tsana Afrani Suyono, Asteria Devy Kumalasari, and Efi Fitriana, "Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda," *Jurnal Psikologi* 14, no. 2 (2021): 301–22.

kurun usia akhir masa remaja hingga pertengahan umur 30-an dan lebih sering dialami oleh usia 20-an.

b) Aspek-Aspek yang Melatar Belakangi *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis (QLC) dimulai dengan pertanyaan seperti bagaimana jika saya tidak tahu apa yang saya inginkan? Bagaimana cara saya menemukan passion saya? Kapan saya harus melepaskan keinginan saya? dan Bagaimana saya harus memulai lagi?.⁴⁰ Saat seseorang berada pada fase *quarter life crisis* mereka akan banyak mempertanyakan hal-hal tentang aspek kehidupan. Aspek-aspek itulah yang kemudian melatar belakangi permasalahan seseorang yang berada pada fase ini. Seperti yang dijelaskan oleh Nash dan Murray (2010) dalam Agustin (2012) sebagai berikut :

1. Mimpi dan Harapan

Seseorang akan mempertanyakan mimpi-mimpi dan harapan yang ingin mereka capai di masa depan, seperti bagaimana cara menemukan passionnya, bagaimana bila di usia yang mereka rencanakan belum mencapai apapun, sudah terlambatkah untuk berubah, atau bingung bagaimana caranya mengatur atau mengubah kembali mimpi dan harapannya.

2. Tantangan dalam Bidang Akademis

Seseorang akan mempertanyakan kenapa ia harus berkuliah sementara ia memiliki minat di bidang lain, mempertanyakan apa yang selanjutnya dilakukan setelah lulus kuliah, karir apa yang harus diambil apakah ia mengambil karir dengan pengalaman kuliahnya atau memilih untuk mengambil pilihan lain.

3. Agama dan Spiritualitas

Seseorang akan mempertanyakan seputar agama mengenai apakah agama yang dia percayai merupakan pilihan yang tepat, apakah apa yang ia lakukan sudah sesuai

⁴⁰ A. Robbins, *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived* (Penguin Publishing Group, 2004), <https://books.google.co.id/books?id=6JUAbTHK5QEC>.

dengan tuntutan agama yang dia anut, apakah akan ada banyak orang yang kecewa bila ia tidak taat beragama. Merasa bingung ingin memulai ketaatan dari mana dan percaya pada siapa.

4. Kehidupan Pekerjaan dan Karir

Seseorang umumnya *stuck* (terjebak) pada pertanyaan antara memilih pekerjaan atau karir yang ia minati, kebingungan ini timbul karna adanya tekanan finansial yang menuntut seseorang untuk menjadi lebih mandiri. Tidak berhenti disitu seseorang akan mempertanyakan tekanan-tekanan di dunia kerja yang berpotensi menimbulkan stress kerja, serta mulai mempertanyakan ketakutan-ketakutannya, karna tidak adanya kemampuan aktualisasi diri, adanya rasa ragu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.

5. Teman, Percintaan, dan Relasi dengan Keluarga

Diawali dengan pertanyaan adakah seseorang yang mau padanya, akankah ada seseorang yang tepat yang akan mendampingi dan menjadi patner hidupnya, apakah pasangannya sekarang adalah orang yang tepat, Kebingungan dalam melewati masa lajang dengan keinginan untuk membuat komitmen interpersonal atau lebih dulu meningkatkan *value* nya. Relasi dengan keluarga dimulai dengan pertanyaan terkait *independent person* keinginan untuk dapat hidup mandiri dan tidak lagi membebani keluarga. Semetara dalam hubungan pertemanan akan muncul pertanyaan bagaimana cara untuk mendapatkan teman yang dapat dipercaya dan diandal, mampu menjadi figure, dan bertindak suportif.

6. Identitas Diri

Mulai muncul pertanyaan tentang hakikat menjadi dewasa dan hidup di masa dewasa, kondisi yang memberikan trigger

namun disisi lain memberi banyak tekanan. Terkait identitas diri seseorang akan lebih memperhatikan penampilannya, bahasa tubuh sampai respon dari emosi yang kemudian diperlihatkan pada lingkungan, seperti mengapa mereka sering cemas pada sesuatu yang belum tentu terjadi dan mengapa mereka mudah terdistraksi pada hal-hal yang tidak penting. Identitas diri juga dapat membangun kesadaran tentang politik sampai orientasi seksual.⁴¹

c) Penyebab Timbulnya *Quarter Life Crisis*

Jewellius Kistomi menyimpulkan dalam bukunya *Berdamai dengan Quarter Life Crisis: Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, dan Melanjutkan Hidup*-bahwa ada beberapa penyebab *quarter life crisis* antara lain :

1. Ketakuan Berlebihan

Rasa takut, cemas, khawatir sebenarnya adalah perasaan yang wajar dialami oleh semua orang tapi berbeda jika rasa takut yang dirasakan itu berlebihan. Hal ini akan menyebabkan seseorang kesulitan dalam berfikir.

2. Tidak Memiliki Tujuan yang Jelas

Tidak memiliki tujuan yang jelas berkaitan dengan ketakuan yang berlebihan. Ketakuan berlebihan sebenarnya bisa timbul karna tidak adanya tujuan yang jelas. Rencana jangka panjang sering kali terasa lebih sulit dari pada rencana jangka pendek. Untuk itu mulailah dengan menyelesaikan apapun yang saat ini sedang berada di depan mata sebelum melangkah lebih jauh pada rencana jangka Panjang.

3. Sulit Mengambil Keputusan

Hidup sering kali dihadapkan pada hal-hal yang harus diputuskan bahkan dalam hal kecil sekalipun, hal ini karna ada banyak pilihan yang disuguhkan. Tetapi ketika seseorang justru merasa

⁴¹ Inayah Agustin, "Terapi dengan Pendekatan Solutin-Focused pada Individu yang Mengalami Quarter Life Crisis" (Depok, Universitas Indonesia, 2012), <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-Inayah%20Agustin.pdf>.

cemas atau takut dengan keputusan yang diambil hal ini akan menimbulkan *quarter life crisis*.

4. Kelelahan

Saat seseorang merasa lelah baik lelah secara fisik maupun mental seseorang akan cenderung berfikir irasional sehingga memicu adanya *quarter life crisis*.

5. Kurang Motivasi

Kekurangan motivasi hidup menyebabkan seseorang tidak memiliki arah dan tujuan, kesulitan dalam mengambil keputusan sehingga menimbulkan cemas berlebihan.⁴²

3. Self Esteem

a) Pengertian *Self-Esteem*

Menurut Yoon hong gyun dalam bukunya menjelaskan bahwa *self-esteem* atau harga diri adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Seperti apa seseorang melihat dirinya sendiri dalam kategori tinggi atau rendah, selain dengan menggunakan tinggi rendah (*high-mid-lowered self-esteem*) dapat juga menggunakan acuan kisaran (70-100).⁴³

Self-esteem atau harga diri secara umum dapat didefinisikan sebagai pendapat yang dimiliki seseorang tentang diri sendiri, evaluasi tentang nilai diri dan nilai yang dianggap sebagai nilai yang dimiliki sebagai manusia. Hal ini termasuk pemikiran yang kita miliki tentang diri kita sendiri dan kemampuan kita, orang seperti apa kita, harapan apa yang kita berikan pada diri sendiri. Semua orang memiliki pendapat tentang diri sendiri, oleh karena itu semua orang memiliki harga diri. Nilai yang dianggap dimiliki oleh seseorang akan bervariasi dari satu orang ke orang lain.

Menurut Santrock (2003) Harga diri (*Self-esteem*) merupakan dimensi evaluative diri secara menyeluruh terhadap diri sendiri. *Self-esteem* adalah salah satu factor penting yang digunakan individu untuk melihat dirinya atau

⁴² M, *Berdamai Dengan Quarter Life Crisis: Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, Dan Melanjutkan Hidup*, 2022.

⁴³ Yoon Hong Gyun, *How To Respect Myself*, 1st ed., vol. 14x20cm (Ciganjur Jakarta Selatan: Transmedia Pusaka, 2020).

konsep dirinya dan menjadi factor penting pula dalam perilaku manusia.⁴⁴

Self-esteem merupakan hasil dari, dan unsur penting dalam proses verifikasi diri yang terjadi di dalam kelompok, guna mempertahankan individu dan kelompok. Verifikasi identitas peran meningkatkan harga diri berbasis nilai dan keberhasilan individu. *Self-esteem* yang dibangun oleh verifikasi diri menyangga emosi negatif yang terjadi ketika verifikasi diri bermasalah, sehingga memungkinkan interaksi yang berkelanjutan dan kesinambungan dalam pengaturan struktural selama periode gangguan dan perubahan. Keinginan untuk mendapatkan harga diri yang sebagian dihasilkan melalui verifikasi diri, membentuk kestabilan kelompok karena memotivasi individu untuk membentuk dan memelihara hubungan yang memverifikasi identitas.⁴⁵

Pengalaman hidup seseorang memainkan peran penting dalam menentukan apakah seseorang memiliki harga diri yang sehat atau harga diri yang rendah. Jika pengalaman hidup secara umum positif, maka kemungkinan besar keyakinan yang dimiliki tentang diri juga akan positif dan sehingga akan memiliki harga diri yang sehat. Di sisi lain, jika pengalaman hidup secara umum negatif, maka kemungkinan besar keyakinan yang dimiliki tentang diri juga akan negatif. Keyakinan negatif tentang diri inilah yang membentuk harga diri yang rendah. Kebanyakan orang memiliki campuran dari pengalaman hidup yang positif dan negatif dan cenderung memiliki berbagai keyakinan yang berbeda tentang diri mereka sendiri yang dapat mereka terapkan secara fleksibel tergantung pada situasi yang mereka hadapi.⁴⁶

Menurut Rosenberg (1965) menyatakan bahwa harga diri mengacu pada evaluasi positif individu secara keseluruhan terhadap diri sendiri. Ia menambahkan bahwa harga diri yang tinggi terdiri dari individu yang menghargai dirinya sendiri dan menganggap dirinya berharga.⁴⁷ Dengan

⁴⁴ S. K. M. M. K. M. Ervon Veriza et al., *Model Intervensi Modifikasi Perilaku Self Esteem (MIMSE) Dalam Menurunkan Perilaku Berisiko Pada Kesehatan Remaja* (CV Pena Persada, 2023), <https://books.google.co.id/books?id=vJu-EAAAQBAJ>.

⁴⁵ A. D. Cast and P. J. Burke, "A Theory of Self-Esteem," *Social Forces* 80, no. 3 (March 1, 2002): 1041–68, <https://doi.org/10.1353/sof.2002.0003>.

⁴⁶ "Issues With Self Esteem Author Wellbeing Services South Glasgow.Pdf," n.d.

⁴⁷ Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image*.

nada yang sama, Sedikides dan Gress (2003) dalam Khalek (2016) menyatakan bahwa harga diri mengacu pada persepsi individu atau penilaian subjektif individu terhadap harga diri sendiri, perasaan harga diri dan kepercayaan diri dan sejauh mana individu tersebut memiliki pandangan positif atau negatif tentang diri sendiri. Harga diri terkait dengan keyakinan pribadi tentang keterampilan, kemampuan, dan hubungan sosial.⁴⁸

Menurut Richard L. Bednar, M. Gawain Wells dan Scott R. Peterson (1989) dalam Nathaniel Branden (1992) menjelaskan secara umum, definisi *self esteem* merupakan perasaan subjektif dan menyenangkan dari persetujuan diri yang realistis. Hal ini mencerminkan bagaimana individu memandang dan menghargai diri sendiri pada tingkat yang paling mendasar dari pengalaman psikologis. Jadi, secara mental, harga diri adalah perasaan afektif dan bertahan lama dari nilai pribadi berdasarkan persepsi diri yang akurat.

Menurut Stanley Coopersmith's dalam bukunya *The Antecedents of Self-Esteem* dalam Nathaniel Branden (1992) mengemukakan yang dimaksud dengan *self esteem* adalah evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu terhadap dirinya sendiri. Hal ini mengekspresikan sikap persetujuan atau ketidaksetujuan, dan menunjukkan sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu, signifikan, sukses, dan layak. Singkatnya, harga diri adalah penilaian pribadi tentang kelayakan yang diekspresikan dalam sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri.

Menurut Nathaniel Branden (1992) *self esteem* adalah pengalaman bahwa kita sesuai dengan kehidupan dan persyaratan kehidupan. Secara lebih spesifik, harga diri adalah:

1. Keyakinan akan kemampuan kita untuk berpikir dan mengatasi tantangan-tantangan dasar kehidupan.
2. Keyakinan akan hak kita untuk bahagia, perasaan-perasaan layak, pantas, berhak untuk menyatakan kebutuhan dan keinginan

⁴⁸ Franklin Holloway, ed., *Self-Esteem: Perspectives, Influences and Improvement Strategies*, Psychology of Emotions, Motivations and Actions (New York: Nova Publishers, 2016).

kita dan untuk menikmati hasil dari usaha kita.⁴⁹

b) Aspek-Aspek *Self Esteem*

Self Esteem memiliki dua aspek yang saling terkait:

1. *A sense of personal efficacy (self-efficacy)*
Self-efficacy (efikasi diri) berarti kepercayaan diri pada fungsi pikiran saya, pada kemampuan saya untuk berpikir, pada proses yang saya gunakan untuk menilai, memilih, memutuskan; kepercayaan diri pada kemampuan saya untuk memahami fakta-fakta realitas yang berada di dalam lingkup minat dan kebutuhan saya; kepercayaan diri kognitif; ketergantungan diri kognitif.
2. *A sense of personal worth (self-respect)*.
Self-respect berarti jaminan akan nilai saya; sikap afirmatif sikap yang tegas terhadap hak saya untuk hidup dan menjadi bahagia; kenyamanan dalam menyatakan pikiran, keinginan, dan kebutuhan saya secara tepat; perasaan bahwa kebahagiaan adalah hak alamiah saya.⁵⁰

Self-efficacy dan *self-respect* adalah dua pilar *self esteem* yang sehat. Tanpa salah satunya, *self esteem* tidak akan bisa dipasangkan. Keduanya merupakan karakteristik yang menentukan dari istilah ini karena fundamentalitasnya. Keduanya bukan merupakan turunan atau makna sekunder dari *self esteem*, melainkan esensinya.

The experience of self-efficacy (Pengalaman efikasi diri) menghasilkan rasa kendali atas hidup seseorang yang kita kaitkan dengan kesejahteraan psikologis, rasa berada di pusat vital keberadaan seseorang -berbeda dengan menjadi penonton pasif dan korban peristiwa. Secara fundamental kompeten untuk menghadapi tantangan hidup; dengan demikian, percaya pada pikiran sendiri dan prosesnya; *self-efficacy*.

The experience of self-respect (Pengalaman

⁴⁹ Nathaniel Branden, *The Power of Self-Esteem* (Deerfield Beach, Flo: Health Communications, 1992).

⁵⁰ Branden.

menghargai diri sendiri) memungkinkan rasa kebersamaan yang baik dan non-neurotik dengan individu lain. individu, persekutuan kemandirian dan rasa saling menghargai -berbeda dengan keterasingan yang terasing dari umat manusia, di satu sisi, atau pembauran tanpa pikiran ke dalam suku, di sisi lain. Sebagai orang yang layak untuk sukses dan bahagia; dengan demikian, persepsi diri sendiri sebagai seseorang yang layak untuk mendapatkan pencapaian, kesuksesan, rasa hormat, persahabatan, dan cinta; *self-respect*.⁵¹

c) Praktik Menumbuhkan *Self Esteem*

Self esteem dapat memengaruhi semua aspek kehidupan kita sehari-hari, termasuk cara kita berpikir, merasa, dan berperilaku. *Self esteem* itu penting karena dianggap sebagai ukuran kesejahteraan psikologis,⁵² diantaranya sebagai berikut:

1. Bertekad mencintai Diri Sendiri secara Buta

Mencintai diri sendiri tanpa alasan dan syarat hal ini bertujuan agar terciptanya cinta buta yang ideal pada diri sendiri. Kedatangan cinta tidak karna berada pada kondisi tertentu. Tidak untuk menunggu sampai memiliki tampilan yang pantas mendapatkan cinta dan watak yang baik. Mulai dengan bertekad mencintai diri sendiri hari ini, mencintai berbagai sifat, perilaku, dan kebiasaan kecil seterusnya.

2. Mencintai Diri Sendiri

Di dalam pikiran kita ada tiga sosok 'aku' yakni '*Aku yang rendah diri*', '*Aku yang menekan*', dan '*Aku yang mencintai*'. '*Aku yang rendah diri*' akan aktif saat siang hari, sedangkan '*Aku yang menekan*' akan aktif di malam hari. Kedua 'aku' ini akan terus berkelahi sehingga menjadikan '*Aku yang mencintai*' semakin kehilangan tempat.

Hilangnya '*Aku yang mencintai*' inilah yang menjadi awal mengapa kita tidak bisa mencintai diri sendiri. Yang harus

⁵¹ Branden.

⁵² "Issues With Self Esteem Author Wellbeing Services South Glasgow.Pdf."

dilakukan untuk memanggil '*Aku yang mencintai*' adalah dengan mendengarkan pesan dari '*Aku yang mencintai*' dan menghancurkan tembok yang dibangun oleh '*Aku yang menekan*' dengan cara mengasah dua sisi otak secara bergantian. Sirkulasi otak akan melunak ketika terdapat pemberian stimulus dua sisi dengan bergeraknya sisi kiri dan kanan secara bergantian. Contoh stimulus dua sisi adalah 'berjalan', setiap kita berjalan otak kiri dan kanan beraktivitas secara bergantian.

3. Memilih dan Memutuskan Sendiri

Keputusan orang lain mengurangi tanggung jawab, walaupun hasil dari keputusan yang diberikan orang lain bagus namun kepuasan dan kegembiraannya tidak mencapai 100%, sebab ukuran kesuksesannya berada pada orang lain. Keputusan memengaruhi eksistensi. Bagian yang paling penting adalah tujuan hidup akan berkurang setiap terjadi penundaan keputusan. *Self esteem* adalah kemampuan mengambil keputusan sendiri dan menghargai keputusan yang sudah diambil.

4. Fokus dengan 'Kini, di Sini'

Pada akhirnya kita akan kembali pada kenyataan walaupun sudah meyakinkan dan menghipnotis diri. Berfokus pada masa kini tidak hanya menjadikan masalah selesai namun juga menciptakan 'daya tarik'. Orang cepat yang asik dengan masa kini akan terlihat lebih menarik.

5. Berhenti bersikap Kalah

Terjebak dalam kondisi mudah menyerah akan menyangkal walaupun sudah diberi tahu. Tidak tahu cara mencintai dan menghargai keputusan sendiri. Orang-orang kategori ini berkeyakinan bahwa mereka akan gagal. Mereka akan menjelaskan serentetan alasannya.

Self esteem bagaikan rumah, seburuk dan sesulit apa pun realitanya, kita akan mampu bertahan dalam rumah yang nyaman. Cacian, perbandingan, dan factor eksternal lain merupakan cuaca buruk yang bisa datang. *Self esteem* harus kuat agar dapat menghindar secara aman dan mampu menata tubuh dan hati dengan tepat.⁵³

4. Kesehatan Mental

a) Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan bagian dari mental hygiene. Kata “mental” berasal dari bahasa Yunani yang memiliki arti yang sama dengan psyche dalam bahasa Latin yang berarti psikis, jiwa, atau kejiwaan. Sehingga mental hygiene lebih Kebanyakan tepat dimaknai dengan Kesehatan mental atau Kesehatan jiwa. Dalam penyebutan istilah kesehatan mental tidak hanya bisa menggunakan istilah Mental hygiene, namun ada beberapa istilah dengan maksud yang sama namun memiliki kandungan yang berbeda seperti psychological medicine, nervous health, dan mental mealth. Tetapi dari semua istilah yang telah disebutkan mental hygiene adalah istilah yang paling tepat untuk memaknai Kesehatan mental daripada mental health yang berarti keadaan mental sehat yang didalamnya terkandung definisi yang statis, berbeda dengan mental hygiene yang kandungan maknanya lebih dinamis karna memperlihatkan adanya ikhtiar untuk meningkatkan.⁵⁴ Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang terlepas dari psychological distress dan social dysfunction.⁵⁵

Para pakar berbeda-beda dalam menyebutkan Kesehatan mental, Maslow menyebutnya dengan *self actualization*, Rogers menyebutnya dengan *fully functioning*, Allport menyebutkan dengan *mature personality* dan lebih banyak menyebutnya dengan

⁵³ Gyun, *How To Respect Myself*.

⁵⁴ Moeljono Notosoedirjo and Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, 4th ed., vol. 15,5 cm (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2014).

⁵⁵ Anjara et al., “Using the Ghq-12 to Screen for Mental Health Problems Among Primary Care Patients: Psychometrics and Practical Considerations.”

mental health.⁵⁶ Kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) adalah keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan orang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Ini adalah komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendukung kemampuan individu dan kolektif kita untuk membuat keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal. Kesehatan mental adalah hak asasi manusia dan itu sangat penting untuk pengembangan pribadi, komunitas dan sosial-ekonomi.⁵⁷

Kesehatan mental menurut Goldberg (1972) dalam Fridayanti, dkk (2019) adalah suatu kondisi yang seimbang antara kondisi fisik dengan psikis disebabkan keduanya saling berhubungan dan saling menguatkan antara satu dengan yang lainnya, sehingga dapat membantu individu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.⁵⁸ Kesehatan mental memiliki nilai intrinsik dan nilai instrumental kesehatan mental adalah hal yang intrinsik dan instrumental bagi kehidupan semua orang. Kesehatan mental memengaruhi cara kita berpikir, merasa dan bertindak. Hal ini mendasari kemampuan kita untuk membuat keputusan, membangun hubungan dan membentuk dunia tempat kita hidup. Kesehatan mental juga merupakan hak asasi manusia. Dan sangat penting bagi perkembangan pribadi, komunitas dan perkembangan sosio-ekonomi. Itu adalah bagian dari diri kita, sepanjang waktu, bahkan ketika kita tidak memikirkannya.⁵⁹

The World Federation for Mental Health (WFMH) (1948) dalam Ningsih (2018) mengemukakan bahwa Kesehatan mental merupakan keadaan yang berkemungkinan adanya perkembangan optimal pada seseorang baik fisik, intelektual, dan emosional sekiranya hal tadi tidak mengganggu kepentingan orang

⁵⁶ Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental* (UIN SA Press, 2018).

⁵⁷ "Mental Health Newsroom," organisasi, *World Health Organization* (blog), 2022.

⁵⁸ Fridayanti, Kardinah, and Nurul Fitri, "Peran Workplace Well-Being Terhadap Mental Health."

⁵⁹ World Health Organization World Health Organization, *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All* (World Health Organization, 2022).

lain. Menurut Jalaludin (2010) dalam Handayani (2022) Kesehatan mental adalah terlepasnya individu dari keluhan terkait gangguan mental dari segi neurosis ataupun psikosis.⁶⁰

Menurut WHO kesehatan mental adalah keadaan dimana individu merasa sejahtera secara sadar, kesejahteraan ini mencakup kemampuan individu dalam mengcoping stress dalam hidupnya secara wajar, bekerja dengan produktif serta berperan dalam komunitasnya.⁶¹ *The World Federation for Mental Health* (WFMH) tahun 1948, mengatakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan yang berpotensi memberi perkembangan fisik, emosional, dan intelektual bagi individu yang tidak mengganggu kepentingan orang lain.⁶²

Menurut Kartono (1989) dalam Kartikasari (2022) mengartikan bahwa orang yang memiliki kesehatan mental dapat dilihat dengan tanda-tanda yang khas, yakni mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan efektif, memiliki tujuan yang jelas dalam hidup, konsep diri yang sehat, potensi, kemampuannya, usahanya terorganisasi dengan baik, regulasi diri dan integrasi diri yang baik, serta batin yang senantiasa bersikap tenang.⁶³

b) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental kita sangat berbeda tergantung pada keadaan di mana kita dilahirkan, dibesarkan, dan menjalani hidup kita. Ini karena kesehatan mental ditentukan oleh interaksi yang kompleks dari individu, keluarga, komunitas dan struktural faktor yang bervariasi dari waktu ke waktu, ruang dan yang dialami secara berbeda dari satu orang ke orang lain. Kondisi kesehatan mental merupakan hasil dari interaksi antara kerentanan individu dan stres yang disebabkan oleh kehidupan

⁶⁰ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, 1st ed. (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, 2022).

⁶¹ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)," *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2015).

⁶² M. N. D. Kartikasari et al., *Kesehatan Mental* (Global Eksekutif Teknologi, 2022), <https://books.google.co.id/books?id=gbSYEAAAQBAJ>.

⁶³ Kartikasari et al.

peristiwa dan stresor kronis. Berikut beberapa factor-faktor yang membentuk kesehatan mental:

1. *Individual psychological and biological factors*

Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh factor psikologis seperti factor kognitif dan interpersonal selain itu kesehatan mental juga dapat dipengaruhi oleh factor biologis seperti pengaruh ganja dengan potensi tinggi, penggunaan zat oleh ibu, dan kekurangan oksigen saat lahir, Kerentanan biologis termasuk genetika. kesehatan otak juga merupakan faktor penentu penting karena banyak faktor risiko (*risk factors*) atau faktor pelindung (*protective factors*) yang berdampak pada kesehatan mental dimediasi melalui struktur otak dan fungsi otak.

2. *Family and community*

Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh factor lingkungan sekitar individu, kesempatan untuk terlibat dengan mitra, keluarga, teman atau kolega saat bekerja, keadaan sosial dan ekonomi tempat mereka berada, pola asuh juga sangat berpengaruh terutama sejak bayi hingga remaja, Kesehatan mental parental (orang tua) mempengaruhi Kesehatan mental anak. Pola asuh yang keras dan hukuman fisik diketahui dapat merusak kesehatan mental anak yang sering kali menyebabkan masalah perilaku.

Selain itu perundungan telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama untuk masalah kesehatan mental dalam *the Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors Study 2019*. *Local social arrangements and institutions* seperti akses ke prasekolah, sekolah berkualitas, dan pekerjaan, secara signifikan meningkatkan atau mengurangi peluang adanya kesehatan mental. Memberdayakan setiap orang untuk memilih pilihannya sendiri dalam hidup karna

kesempatan yang dibatasi atau hilang dapat merusak kesehatan mental.

3. *Structural factors*

Faktor yang terakhir berhubungan dengan masyarakat yang lebih luas sosiokultural, geopolitik, dan lingkungan yang lebih luas, seperti infrastruktur, ketidaksetaraan, stabilitas sosial dan kualitas lingkungan. Hal-hal ini membentuk kondisi kehidupan sehari-hari.

Akses terhadap kebutuhan dasar, layanan dan komoditas dasar, termasuk makanan, air tempat tinggal, kesehatan, dan supremasi hukum, adalah penting untuk kesehatan mental. Begitu juga dengan kebijakan sosial dan ekonomi nasional: pembatasan nasional dan kebijakan ekonomi. Keamanan dan keselamatan adalah faktor struktural yang juga penting.

Kepercayaan, norma, dan nilai yang berlaku-terutama yang berkaitan dengan gender, ras dan seksualitas-hal ini juga bisa sangat berpengaruh pada Kesehatan mental. Selain itu factor Warisan sejarah kolonialisme juga mempengaruhi berbagai faktor struktural-struktural di berbagai negara, seperti halnya iklim dan ekologi. Secara bersamaan faktor individu, keluarga, komunitas, dan faktor struktural menentukan Kesehatan mental, Hal yang penting adalah bagaimana faktor-faktor ini dapat berinteraksi dengan satu sama lain secara dinamis.⁶⁴

c) Kriteria Penentuan Gangguan Mental

A Scott (1961) dalam Notoesoedirdjo dan Latipun (2014) mengemukakan ada beberapa kriteria yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi gangguan mental, sebagai berikut:

1. Gangguan Mental disebabkan pemberian pengobatan psikiatris

⁶⁴ World Health Organization, *World Mental Health Report*.

Definisi ini lebih merujuk pada pasien-pasien yang dirawat di rumah sakit dan ketika tidak dirawat di rumah sakit maka tidak dikatakan mengalami gangguan mental. Dalam beberapa penelitian definisi dijadikan sebagai Batasan subjektif, karna definisi ini lebih kepada definisi operasional bukan konseptual. Karena di beberapa penelitian disebutkan bahwa gangguan mental tidak hanya bagi seseorang yang mendapatkan perawatan rumah sakit.

2. Kesalahan dalam menyesuaikan diri merupakan Simptom Gangguan Mental

Penyesuaian ini berhubungan dengan penyesuaian seseorang terhadap aturan-aturan yang berlaku pada lingkungan sosial tertentu atau kelompok tertentu. Apabila perilaku seseorang tidak sesuai dengan aturan yang dibuat di kelompok atau masyarakatnya maka ia termasuk orang yang mampu menyesuaikan dan apabila sebaliknya maka ia dianggap tidak sesuai. Konsep ini dapat diterapkan pada kasus bunuh diri, tingkah laku delinkuensi, dan perceraian. Namun kekurangan dari konsep ini adalah tidak adanya perhatian pada factor individu terlalu faksus pada norma kelompok atau masyarakat.

3. Pemberian Diagnosis pada Gngguan Mental Tertentu

Diagnosis adalah cara yang lebih objektif dalam menentukan gangguan mental cara ini menggunakan metode survei dan hanya boleh dilakukan oleh peneliti yang memiliki integritas, akan tetapi jika kriteria tidak menggunakan standar prosedur diagnotik maka akan mempengaruhi validitasnya.

4. Gangguan Mental Berdasarkan Definisi Subjektif

Mengetahui gangguan mental dengan pemahaman subjektif yaitu mengetahui gangguan mental dengan memahami perasaan individu pribadi, Apabila merasa bahwa dirinya mengalami gangguan mental maka orang tersebut bisa dikatakan tidak sehat, namun apabila seseorang merasa bahwa dirinya sehat maka orang tersebut bisa dikatakan sehat.

5. Gangguan Mental apabila ditemukan gejala psikologis secara objektif

Seperti halnya penyakit fisik gangguan mental juga memiliki gejala-gejala tertentu, gejala tersebut berupa gejala psikologis. Gejala-gejala tersebut tentunya berasal dari kriteria yang sudah ditetapkan dan apabila seseorang mengalami gejala-gejala tersebut maka seseorang tersebut dapat terindikasi mengalami gangguan mental.

6. Gagal beradaptasi dengan positif
Kegagalan beradaptasi dengan positif menjadi salah satu faktor seseorang dikatakan sehat mental atau tidak. Adaptif berbeda dengan penyesuaian sosial, hal ini dikarenakan adaptif sifatnya lebih aktif dan berlandaskan kemampuan seseorang disertai dengan latar belakang sosialnya. definisi ini sangat konseptual dan sangat sulit dioperasionalkan (diterapkan).⁶⁵

B. Penelitian Terdahulu

1. Budi Anna Keliat, Rike Triana, Ni Made Dian Sulistiowati melakukan penelitian dengan judul “THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM, FAMILY RELATIONSHIPS AND SOCIAL SUPPORT AS THE PROTECTIVE FACTORS AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH” (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor protektif harga diri, hubungan keluarga, dan dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja ($p < 0,05$).⁶⁶
2. Fatimah Malini Lubis dan Devin Mahendika melakukan penelitian dengan judul “HUBUNGAN PARENTING STYLE, PEER PRESSURE, SELF-ESTEEM, DAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA INDONESIA DI JAWA BARAT” (2023) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh, tekanan teman sebaya, dan harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Cara pengasuhan otoritatif dan harga diri yang tinggi memiliki pengaruh yang positif terhadap Kesehatan mental, berbeda dengan tekanan teman sebaya yang memiliki pengaruh yang negatif.⁶⁷

⁶⁵ Notosoedirjo and Latipun, *Kesehatan Mental*.

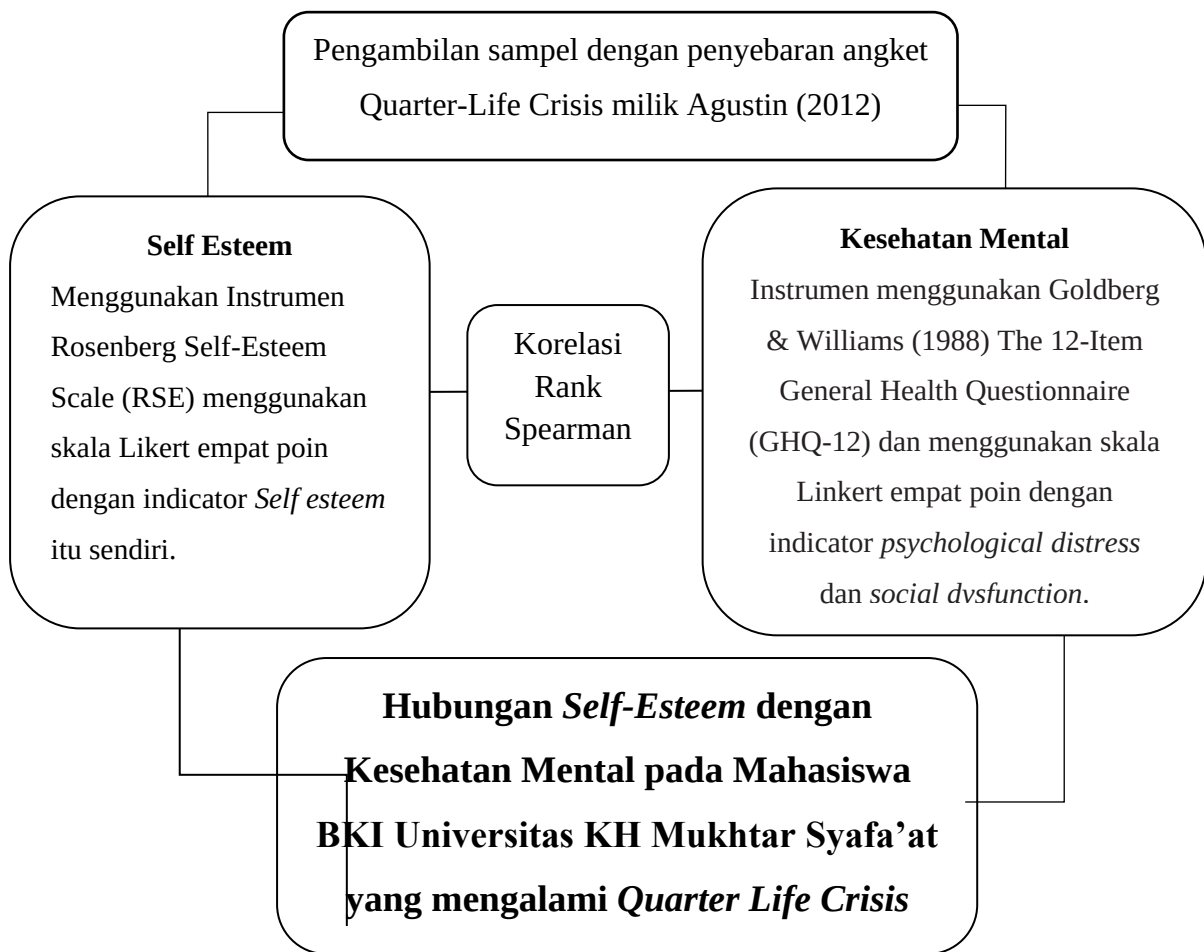
⁶⁶ Rike Triana, Budi Anna Keliat, and Ni Made Dian Sulistiowati, “The Relationship between Self-Esteem, Family Relationships and Social Support as the Protective Factors and Adolescent Mental Health,” *Humanities & Social Sciences Reviews* 7, no. 1 (2019): 41–47.

⁶⁷ Lubis and Mahendika, “Hubungan Parenting Style, Peer Pressure, Self-Esteem, Dan Kesehatan Mental Pada Remaja Indonesia Di Jawa Barat.”

3. Zhang Guohua dkk melakukan penelitian dengan judul “PROSPECTIVE RELATIONSHIPS BETWEEN COLLEGE ADJUSTMENT, SELF-ESTEEM, AND MENTAL HEALTH STATUS AMONG CHINESE UNDERGRADUATES” (2023) Hasil penelitian menunjukkan harga diri berada pada tingkat sedang dan mempertahankan stabilitas yang wajar dari waktu ke waktu. Intervensi untuk meningkatkan harga diri dapat memberikan manfaat kesehatan mental jangka panjang.⁶⁸

⁶⁸ Zhang et al., “Prospective Relationships Between College Adjustment, Self-Esteem, and Mental Health Status Among Chinese Undergraduates.”

C. Kerangka Konseptual



D. Hipotesis

Hipotesis adalah keterangan sementara pada rumusan masalah penelitian yang lebih sering menggunakan kalimat tanya. Kata sementara memiliki maksud bahwa jawaban masih dilandaskan pada teori yang signifikan, belum berlandaskan kebenaran yang telah dibuktikan dengan pengumpulan data.⁶⁹ Menurut tingkat eksplanasi hipotesis peneliti menggunakan hipotesisi asosiatif (hubungan) yang berarti suatu pernyataan yang memperlihatkan dugaan mengenai hubungan antara dua variable atau lebih.⁷⁰

⁶⁹ Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif*, vol. 16x24 cm (Bandung: Alfabeta, 2018).

⁷⁰ Sugiyo, *Statistika untuk Penelitian*, 30th ed. (Bandung: Alfabeta, 2019).

Ho: Tidak ada hubungan antara *Self Esteem* dengan Kesehatan Mental.

Ha: Ditemukan hubungan antara *Self Esteem* dengan Kesehatan Mental.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Metode penelitian deskriptif kuantitatif dimana metode ini memiliki tujuan untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu kondisi secara objektif dengan menggunakan angka, dimulai dengan mengumpulkan data, menafsirkan data, menampilkan data, dan hasilnya.⁷¹

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini kami laksanakan di Perguruan Tinggi terkait yakni Universitas KH. Mukhtar Syafa'at yang berlokasi di daerah Blokagung, Karangdoro, Tegalsari Banyuwangi. Sementara waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh element yang dijadikan bagian dari wilayah generalisasi. Element populasi adalah seluruh subjek yang hendak dihitung dan merupakan unit yang hendak diukur. Objek atau subjek tersebut mempunyai kuantitas dan ciri-ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya.⁷²

Berdasarkan pengertian yang telah dipaparkan diatas maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa populasi adalah keseluruhan suatu objek penelitian. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa BKI Universitas KH. Mukhtar Syafa'at *Quarter life crisis* yang aktif pada tahun akademik 2023/2024. Alasan peneliti mengambil objek tersebut karena Mahasiswa BKI Universitas KH Mukhtar Syafa'at termasuk kedalam semua kategori yang telah disebutkan dalam penelitian ini yaitu merupakan kategori Gen Z, berada di periode perkembangan dewasa awal, dan berpotensi mengalami fase *Quarter Life Crisis*.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi, hal ini dilakukan karna dalam penelitian terkadang timbul hambatan berupa terbatasnya dana, waktu, dan tenaga maka sampel ini dapat digunakan.⁷³ Sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik Non probability Sampling

⁷¹ Arikunto, *Metode Penelitian* (Bumi Aksara, 2006).

⁷² *Metode penelitian kuantitatif*.

⁷³ Sugiyo, *Statistika untuk Penelitian*.

yakni teknik pengambilan sampel dengan tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap element populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.⁷⁴

D. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Non Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling* yakni pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yang ditentukan oleh peneliti.⁷⁵ Pengambilan jumlah sampel dilakukan dengan mengambil mahasiswa BKI Universitas KH. Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter Life Crisis* yang diperoleh dari hasil angket milik Agustin (2012).

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan 150 angket QLC, dari penyabaran angket tersebut didapat 91 angket kembali. Kemudian dari 91 angket QLC yang kembali ditemukan 66 mahasiswa yang terindikasi mengalami *Quarter life crisis* dan 25 mahasiswa yang tidak terindikasi mengalami *Quarter life crisis* berdasarkan questioner milik Agustin (2012). Sehingga 66 orang yang terindikasi mengalami QLC ini kembali mengisi angket lanjutan dalam penelitian ini.

Pengisian angket kembali dilakukan oleh 66 orang namun angket yang berhasil kembali berjumlah 36, hal ini dikarenakan banyak mahasiswa yang enggan berpartisipasi dalam penelitian ini. Sehingga dari proses ini peneliti mendapat 36 responden

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu syarat agar tercapainya sebuah keberhasilan sebuah penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode angket/kuesioner, angket adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan seperangkat pertanyaan tertulis yang kemudian akan dijawab oleh responden.⁷⁶ Penelitian ini menyebarkan dua angket yaitu 1) Angket *Quarter Life Crisis* milik Agustin (2012) angket ini digunakan untuk memperoleh mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* yang kemudian akan menjadi subjek dalam penelitian ini, 2) Angket penelitian yang terdiri dari Instrumen *Rosenberg Self Esteem (RSE)* dan *The 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12)*

⁷⁴ Sugiyo.

⁷⁵ Sugiyo.

⁷⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Edisi 2, cetakan ke-1 Cetakan ke-10, Maret 2018, vol. xxx, 782 halaman : ilustrasi ; 24 cm (Bandung: Alfabeta, 2018).

F. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

- 1) *Self esteem* (X), sebagai variabel bebas atau independent (*Independent variabel*) adalah suatu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).
- 2) Kesehatan mental (Y) sebagai variabel terikat atau dependen (*Dependent variabel*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.⁷⁷

2. Indikator Variabel

1) *Self-Esteem* (X)

Instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSE) menggunakan skala Likert empat poin dengan indikator *Self esteem* itu sendiri.⁷⁸

2) Kesehatan mental (Y)

Instrumen menggunakan *The 12-Item General Health Questionnaire* (GHQ-12) Goldberg & Williams (1988) versi 12 item ini diadopsi sebagai alat skrining dalam penelitian multi-negara yang dilakukan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengenai gangguan mental di layanan kesehatan primer, karena versi ini dianggap sebagai yang paling tervalidasi di antara inventarisasi serupa. GHQ-12 versi bahasa Indonesia dapat digunakan untuk menyaring pasien layanan primer yang berisiko tinggi mengalami gangguan mental.⁷⁹

Instrumen ini juga sudah banyak digunakan untuk mengukur kesehatan mental seperti dalam penelitian Sarp Üner, dkk yang berjudul "*Assessment of Mental Health of University Students with GHQ-12*" selain itu Zofia Makowska, dkk juga menggunakan GHQ-12 dalam penelitiannya yang berjudul "*The Validity Of General Health Question-Naires, GHQ-12 and GHQ-28, In Mental Health Studies Of Working People.*"⁸⁰ Dalam penelitian lain

⁷⁷ *Metode penelitian kuantitatif*. Hal 57

⁷⁸ Nelan Maroqi, "Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA)," *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)* 7, no. 2 (July 30, 2019): 92–96, <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>.

⁷⁹ Anjara et al., "Using the Ghq-12 to Screen for Mental Health Problems Among Primary Care Patients: Psychometrics and Practical Considerations."

⁸⁰ Zofia Makowska et al., "The Validity of General Health Question-Naires, GHQ-12 and GHQ-28, in Mental Health Studies of Working People.," *International Journal of Occupational Medicine & Environmental Health* 15, no. 4 (2002).

Young Ju Kim, dkk juga mengemukakan bahwa GHQ-12 merupakan skrining kesehatan mental yang efektif untuk populasi dewasa secara umum.⁸¹ Instrumen dalam penelitian ini menggunakan General Health Questionnaire 12 (GHQ-12). Analisis Faktor Konfirmatori (CFA) menemukan bahwa instrumen versi Indonesia mempunyai dua faktor: *psychological distress* dan *social dysfunction*.⁸²

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur fenomena yang diamati. Sementara untuk menguji instrument data dapat menggunakan uji validasi dan uji reliabilitas, sebagai berikut:

1.) Validasi data

Menurut Menurut Sugiyono (2005) Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar benar mengukur apa yang hendak diukur. Instrument dapat dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari sebuah variabel yang di teliti secara benar dan tepat.

Instrument *Self esteem* dengan menggunakan Instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSE) yang dimodifikasi oleh Maroqi (2018). Hasil uji validitas konstruk terhadap instrumen menggunakan pendekatan *confirmatory factor analysis* mengungkapkan bahwa sepuluh item bersifat unidimensional atau dengan kata lain hanya mengukur satu faktor saja yaitu *self esteem*. Instrumen ini memenuhi kriteria antar item yang baik karna memiliki muatan factor yang positif dengan validitas (signifikan, $t > 1.96$).⁸³

Instrument The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12) versi Indonesia menunjukkan bahwa GHQ-12 valid. Semua butir pertanyaan dinyatakan valid dalam konstruk distress psikologik dan disfungsi sosial dengan $r > 0,196$.⁸⁴

2.) Reliabilitas

⁸¹ Young Ju Kim et al., "The 12-Item General Health Questionnaire as an Effective Mental Health Screening Tool for General Korean Adult Population," *Psychiatry Investigation* 10, no. 4 (2013): 352.

⁸² Anjara et al., "Using the Ghq-12 to Screen for Mental Health Problems Among Primary Care Patients: Psychometrics and Practical Considerations."

⁸³ Nelan Maroqi, "Uji Validitas Konstruk pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA)," *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)* 7, no. 2 (July 30, 2019): 92–96, <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>.

⁸⁴ Suhardi and Idaiani S, "Validitas Dan Reliabilitas General Health Questionnaire Untuk Skrining Distress Psikologik Dan Disfungsi Sosial Di Masyarakat" 36 (4) (2016): 161–73.

Instrument *Self esteem* menggunakan Instrumen Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE) menggunakan skala Likert empat poin, RSE menunjukkan menunjukkan korelasi sebesar 0,85 dan 0,88 yang mengindikasikan stabilitas yang sangat baik.⁸⁵

Instrument The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12) versi Indonesia menunjukkan Konsistensi internal yang baik (Cronbach's $\alpha = 0,76$).⁸⁶ Studi yang dilakukan Primasari dan Hidayat (2016) menunjukkan bahwa GHQ-12 reliabel dengan konsistensi yang baik Cronbach's $\alpha = 0,863$.⁸⁷

H. Analisis Data

Adanya penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah ada atau tidak hubungan *Self Esteem* terhadap kesehatan mental pada Gen Z yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi yakni pengukuran antara dua atau lebih variable yang dinyatakan dengan tingkat hubungan (derajat keeratan) antara variabel.⁸⁸

Jenis korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi rank spearman, statistika rank spearman adalah pengukuran statistika dimana skala dalam semua variabel atau salah satunya merupakan skala ordinal (ranking) dan data tidak harus terdistribusi normal.⁸⁹

⁸⁵ William R. Avison and Morris Rosenberg, "Conceiving the Self," *Canadian Journal of Sociology/Cahiers Canadiens de Sociologie* 6, no. 2 (1981): 212, <https://doi.org/10.2307/3340091>.

⁸⁶ Anjara et al., "Using the Ghq-12 to Screen for Mental Health Problems Among Primary Care Patients: Psychometrics and Practical Considerations."

⁸⁷ Indira Primasari and Rahmat Hidayat, "General Health Qquestionnaire-12 (Ghq-12) Sebagai Instrumen Skrinning Gangguan Penyesuaian," *Jurnal Psikologi* 43, no. 2 (2016): 121–34.

⁸⁸ R. Kurniawan, *Analisis Regresi* (Kencana Prenada Media, 2016), <https://books.google.co.id/books?id=KcY-DwAAQBAJ>.

⁸⁹ dah L S, *Statistik Inferensial* (LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah, 2021).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas KH. Mukhtar Syafa'at, Universitas KH. Mukhtar Syafa'at merupakan kampus di bawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Darussalam, Blokagung, Desa Karangdoro, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi. Universitas ini pertama kali didirikan pada Ahad, 17 juni 2001 M/ 25 Robiul Awal 1422 H yang diberi nama Sekolah Tinggi Agama Islam Darussalam (STAIDA) Blokagung, sebagai upaya pengembangan Pendidikan islam, kampus ini kemudian beralih status dari Sekolah Tinggi Agama Islam Darussalam (STAIDA) menjadi Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA) pada tanggal 5 November 2014 hingga pada tanggal 4 Oktober 2023 melalui keputusan Menteri Agama Republik Indonesia IAIDA kemudian bertransfortasi menjadi Universitas KH. Mukhtar Syafa'at (UIMSIA).

Pemberian nama UIMSIA terinspirasi dari spirit perjuangan pendiri Yayasan Pondok Pesantren Darussalam yakni KH Mukhtar Syafa'at Abdul Ghofur. Universitas KH. Mukhtar Syafa'at memiliki visi yakni menjadi perguruan tinggi pesantren yang unggul dan kompetitif di tingkat Asia Tenggara. Demi mewujudkan tujuan UIMSIA Blokagung, sivitas akademika terus mengembangkan tata Kelola yang efektif, efisien, transparan, dan akuntabel, selain itu UIMSIA juga bekerjasama dengan berbagai Lembaga dalam skala Regional, Nasional, maupun Internasional.

Universitas KH. Mukhtar Syafa'at memiliki 3 fakultas, 10 program sarjana dan 1 program magister. 10 program sarjana ini meliputi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan terdiri dari Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Pendidikan Bahasa Arab, Pendidikan/Tadris Bahasa Indonesia, Pendidikan/Tadris Bahasa Inggris, Pendidikan/Tadris Matematika, Pendidikan/Tadris IPA. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam dengan program studi Ekonomi Syari'ah dan Perbankan Syari'ah. Fakultas dan Komunikasi Islam dengan program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Bimbingan dan Konseling Islam. Untuk program magister UIMSIA memiliki Program Studi Manajemen Pendidikan Islam. UIMSIA memiliki 3 lokasi kampus yakni kampus 1 berada di desa

Karangdoro, Kampus 2 berada di desa Karangmulyo, dan Kampus 3 berada di desa Tamansuruh.

2. **Karakteristik Responden**

Subjek dalam penelitian ini adalah 1) mahasiswa BKI Universitas KH. Mukhtar yang mengalami quarter life crisis, 2) bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan usia mahasiswa BKI Universitas KH. Mukhtar termasuk dalam usia dewasa awal yang berpotensi mengalami quarter life crisis. Penelitian ini dilakukan dengan menyebar 150 angket QLC milik Agustin (2012). Alat ukur yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari kuesioner yang dikembangkan oleh Christine Hassler (2009) dalam bukunya *“Twenty-Something Manifesto: Quarter Lifers Speak Out About Who They Are, What They Want, and How to Get It.”*.

Alat ukur ini terbagi dalam 7 dimensi berdasarkan pengertian Quarter-Life Crisis itu sendiri, ketujuh dimensi tersebut antara lain kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negative, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan, hingga perasaan khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun. Skoring diberikan dengan menghitung hasil penilaian individu akan dirinya saat itu. skor tertinggi bernilai 150, yang diperoleh dari jumlah seluruh item (25) dikalikan respon tertinggi yang diberikan (skor 6). Nilai 72 dijadikan salah satu patokan berdasarkan aturan dari Hassler (2009) tentang minimal 12 item terjawab “Ya”, yang bila dikonversi ke dalam skala Likert dikalikan dengan angka 6 sebagai penilaian tertinggi di setiap item. Namun bentuk skoring tersebut bukan menjadi satu-satunya teknik perhitungan yang mutlak, karena bila pun individu menjawab sebagian besar respon di area kanan (dengan kisaran skala 4 hingga 6) dan ketika dijumlahkan tetap mencapai minimal 72, ia tetap bisa dikategorikan berada dalam kondisi *Quarter-Life Crisis*. Sementara individu yang memiliki nilai dibawah 72 atau memiliki sebaran jawaban di area kiri (dengan kisaran skala 1 hingga 3) menandakan bahwa saat ini ia sudah mampu membangun pandangan yang lebih positif dan pengelolaan emosi yang lebih baik terkait dengan *Quarter-Life Crisis*.

Penyabaran angket tersebut mendapatkan 91 angket kembali, kemudian dari 91 angket QLC yang kembali ditemukan 66 mahasiswa yang terindikasi mengalami Quarter life crisis dan 25 mahasiswa yang tidak terindikasi mengalami Quarter life crisis berdasarkan questioner milik Agustin (2012). Sehingga 66 orang

yang terindakasi mengalami QLC ini kembali mengisi angket lanjutan dalam penelitian ini.

Pengisian angket kembali dilakukan oleh 66 orang namun angket yang berhasil kembali berjumlah 36, hal ini dikarenakan banyak mahasiswa yang enggan berpartisipasi dalam penelitian ini. Sehingga dari proses ini peneliti mendapat 36 responden.

B. Hasil Penelitian

Statistika rank spearman adalah pengukuran statistika dimana skala dalam semua variabel atau salah satunya merupakan skala ordinal (ranking), analisis ini tidak harus terdistribusi normal dan tidak memerlukan asumsi linearitas. Tujuan statistika rank spearman ini bertujuan untuk melihat signifikan atau tidaknya hubungan antara kedua variabel, melihat tingkat kekuatan hubungan dua variabel, dan melihat arah hubungan antara dua variabel.⁹⁰

Correlations Spearman's rho		Self Esteem	Kesehatan Mental
Self Esteem	Correlation Coefficient	1,000	0,711
	Sig. (2-tailed)	.	< 0,001
Kesehatan Mental	Correlation Coefficient	0,711	1,000
	Sig. (2-tailed)	< 0,001	.

Dasar pengambilan keputusan dalam pengukuran ini adalah jika nilai signifikansi < 0,05 maka kedua variabel berkorelasi sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan jika nilai signifikansi > 0,05 maka kedua variabel tidak berkorelasi sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Kriteria tingkat kekuatan korelasi dalam pengukuran ini adalah jika nilai koefisien korelasinya 0.00-0.25 maka kedua variabel memiliki hubungan yang lemah, jika nilai koefisien korelasinya 0.26-0.50 maka kedua variabel memiliki hubungan yang cukup, jika nilai koefisien korelasinya 0.51-0.75 maka memiliki hubungan yang kuat, dan jika nilai koefisien korelasinya 0.76-0.99 maka kedua variabel memiliki hubungan yang sangat kuat.

Berdasarkan analisis rank spearman dengan pengujian 2 arah (2-tailed) diperoleh nilai signifikansi sebesar < 0.001, nilai tersebut < 0.05 sehingga ditemukan hubungan antara *self esteem* dan kesehatan mental yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu nilai koefisien korelasi dalam analisis ini yaitu 0.711 hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self esteem* dengan kesehatan mental adalah hubungan yang kuat. Nilai

⁹⁰ L S.

koefisien korelasi 0.711 ini bernilai positif artinya arah hubungan antara *self esteem* dengan kesehatan mental adalah paralel yakni bergerak pada satu arah, ketika *self esteem* tinggi maka kesehatan mentalnya juga tinggi namun jika sebaliknya jika *self esteem* rendah maka kesehatan mentalnya juga rendah.

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil bahwa *Self esteem* memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesehatan mental. Pernyataan ini diperoleh dari uji statistika rank spearman. Dari analisis ini diperoleh nilai signifikansi sebesar < 0.001 , nilai tersebut < 0.05 sehingga ditemukan hubungan antara *self esteem* dan kesehatan mental yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu nilai koefisien korelasi dalam analisis ini yaitu 0.711 hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self esteem* dengan kesehatan mental adalah hubungan yang kuat. Nilai koefisien korelasi 0.711 ini bernilai positif artinya arah hubungan antara *self esteem* dengan kesehatan mental adalah paralel yakni bergerak pada satu arah, ketika *self esteem* tinggi maka kesehatan mentalnya juga tinggi namun jika sebaliknya jika *self esteem* rendah maka kesehatan mentalnya juga rendah. Hubungan yang kuat antara *self esteem* dengan kesehatan mental merupakan bukti *self esteem* bisa menjadi bekal untuk melawati *Quarter Life Crisis* yang di alami oleh Gen Z di fase dewasa awal, semakin tinggi tingkat *Self-Esteem* seseorang pada *Emerging Adult* maka akan semakin rendah tingkat *Quarter-Life Crisis*,⁹¹

Subjek dalam penelitian terdahulu secara keseluruhan dilakukan pada 392 mahasiswa sarjana Wenzhou, Provinsi Zhejiang, Tiongkok yang menyatakan bahwa meningkatkan harga diri dapat memberikan manfaat kesehatan mental jangka panjang, penelitian ini dilakukan dengan karakteristik subjek dengan Kriteria inklusi (1) menjadi mahasiswa sarjana tahun pertama dan (2) berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini. Survei baseline dilakukan dari November hingga Desember 2013 (Tahun 1), tindak lanjut pertama dilakukan dari November hingga Desember 2014 (Tahun 2), dan kedua dilakukan dari November hingga Desember 2015 (Tahun 3). Pada tahun pertama diperoleh 380 peserta menyelesaikan kuesioner survei pertama (tingkat respons: 96,9%), 33 kasus (8,7% dari 380) tidak dikeluarkan dari analisis data karena satu atau lebih skala variabel utama tidak lengkap atau dinilai dengan cara tertentu yang tidak sesuai dengan isi pertanyaan (misalnya, memilih angka yang sama pada skala Likert di seluruh skala atau lebih). Dari 347 peserta yang disurvei pada awal, 302 (87,1% dari 347) dan 265 (76,4% dari 347) ditindaklanjuti dua kali. Alasan untuk ketidakikutsertaan adalah termasuk ketidakhadiran, penolakan untuk berpartisipasi, dan perubahan jurusan. Sehingga data dari para peserta yang menyelesaikan ketiga survei (N ¼ 265) digunakan untuk analisis. Hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa

⁹¹ Kiara Imani Shadika and Husain, "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Emerging Adult Dengan Self-Compassion Sebagai Moderator," 2022.

meningkatkan harga diri dapat memberikan manfaat kesehatan mental jangka Panjang.⁹² Penelitian tersebut mendukung penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Penelitian lain dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh protektif harga diri terhadap kesehatan mental dilakukan pada remaja, hal ini karena Gangguan jiwa biasanya dimulai pada masa remaja. Sebanyak 10-20% gangguan jiwa terjadi pada usia 10-29 tahun, psikosis dini terjadi pada usia 15-25 tahun. Di Indonesia, gangguan kesehatan jiwa terjadi sebagian besar terjadi pada usia 15 tahun ke atas. Gangguan jiwa yang tidak diobati pada remaja dapat mempengaruhi semua aspek kehidupan.

Sampel dalam penelitian tersebut terdiri dari siswa kelas delapan (remaja pertengahan) di Sekolah Menengah Pertama di Jakarta Timur yang memenuhi kriteria inklusi dan setuju untuk berpartisipasi. Sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh total 452 responden siswa. Pemilihan sampel berdasarkan tahap perkembangan remaja madya dimana perkembangan yang dominan adalah perkembangan psikososial yang sesuai dengan penelitian tersebut. Pemilihan sampel remaja berusia <15 tahun juga berdasarkan pertimbangan Risdas 2013 yang menyatakan bahwa kejadian psikosis dini paling banyak terjadi pada usia 15-25 tahun. Kriteria inklusi penelitian ini adalah remaja berusia <15 tahun dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah remaja yang berusia ≥ 15 tahun, remaja yang tidak bersekolah atau ijin sekolah dan remaja yang menolak menjadi responden. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa faktor protektif harga diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja ($p < 0,05$). Melihat hasil dari penelitian tersebut dapat kita pahami bahwa *Self-esteem* tidak hanya dapat mengatasi permasalahan pada masa dewasa awal saja tetapi lebih meluas pada perkembangan di masa remaja.⁹³

Mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini memerlukan kesehatan mental yang stabil agar mampu menghadapi segala aspek kehidupan, ditambah dengan pertanggung jawaban pada kelanjutan studinya tentunya perlu dibekali dengan kesehatan mental yang baik. Penelitian sebelumnya dilakukan pada 500 mahasiswa Indonesia di Jawa Barat berusia 18-25 tahun. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-esteem* dan kesehatan mental, sehingga ketika mahasiswa memiliki harga diri yang tinggi mereka akan lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang baik, sementara mahasiswa yang harga dirinya rendah lebih cenderung

⁹² Zhang et al., "Prospective Relationships Between College Adjustment, Self-Esteem, and Mental Health Status Among Chinese Undergraduates."

⁹³ Triana, Keliat, and Sulistiowati, "The Relationship between Self-Esteem, Family Relationships and Social Support as the Protective Factors and Adolescent Mental Health."

dengan kesehatan mental yang buruk. Berdasarkan penelitian tersebut disebutkan terdapat korelasi positif antara harga diri dan kesehatan mental ($r = 0,483$, $p < 0,001$), penelitian tersebut dilakukan dengan analisis regresi. Sementara pada penelitian skripsi ini peneliti menggunakan analisis korelasi rank spearman.

Beberapa penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan melakukan pengambilan jumlah sampel dengan teknik *Non Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling* yakni pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yang ditentukan oleh peneliti,⁹⁴ yang dalam hal ini melibatkan mahasiswa BKI Universitas KH Mukhtar Syafa'at yang kemudian dari teknik *Purposive Sampling* diperoleh mahasiswa BKI Universitas KH Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Pengambilan subjek dilakukan dengan (1) Mahasiswa BKI Universitas KH Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter Life Crisis* (2) berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini.

Penyebaran angket pertama dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebar 150 angket *Quarter Life Crisis* guna mendapatkan subjek yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan peneliti yakni mahasiswa BKI Universitas KH Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter Life Crisis*, dari penyebaran angket tersebut didapat 91 angket kembali. Kemudian dari 91 angket *Quarter Life Crisis* yang kembali ditemukan 66 mahasiswa yang terindikasi mengalami *Quarter life crisis* dan 25 mahasiswa yang tidak terindikasi mengalami *Quarter Life Crisis* berdasarkan questioner milik Agustin (2012). Sehingga 66 orang yang terindikasi mengalami QLC ini kembali mengisi angket lanjutan dalam penelitian ini. Pengisian angket kembali dilakukan oleh 66 mahasiswa, namun angket yang berhasil kembali berjumlah 36, hal ini dikarenakan banyak mahasiswa enggan berpartisipasi. Sehingga dari proses yang sudah dilakukan peneliti mendapat 36 responden. 36 responden tersebut sudah mencapai batas minimum kategori subjek dalam penelitian kuantitatif.

Harga diri (*Self-esteem*) merupakan dimensi evaluative diri secara menyeluruh terhadap diri sendiri.⁹⁵ *Self-esteem* adalah salah satu factor penting yang digunakan individu untuk melihat dirinya atau konsep dirinya dan menjadi factor penting pula dalam perilaku manusia.⁹⁶ Menurut Rosenberg (1965) menyatakan bahwa harga diri mengacu pada evaluasi positif individu secara keseluruhan terhadap diri sendiri. Ia menambahkan bahwa harga diri yang tinggi terdiri dari individu yang menghargai dirinya sendiri dan menganggap dirinya

⁹⁴ Sugiyo, *Statistika untuk Penelitian*.

⁹⁵ Yosef Agung Novaliano Marpaung and Yuli Azmi Rozali, "Pengaruh Self Esteem Terhadap Romantic Jealousy Pada Individu Dewasa Awal," *JCA of Psychology* 2, no. 03 (2021).

⁹⁶ Ervon Veriza et al., *Model Intervensi Modifikasi Perilaku Self Esteem (MIMSE) Dalam Menurunkan Perilaku Berisiko Pada Kesehatan Remaja*.

berharga.⁹⁷ Dengan nada yang sama, Sedikides dan Gress (2003) dalam Khalek (2016) menyatakan bahwa harga diri mengacu pada persepsi individu atau penilaian subjektif individu terhadap harga diri sendiri, perasaan harga diri dan kepercayaan diri dan sejauh mana individu tersebut memiliki pandangan positif atau negatif tentang diri sendiri. Harga diri terkait dengan keyakinan pribadi tentang keterampilan, kemampuan, dan hubungan sosial.⁹⁸

High level of self esteem dapat menjadikan seseorang merasa berharga, menghormati (respect) diri sendiri, melihat dirinya setara dengan orang lain, selalu mengevaluasi diri, ingin terus maju dan berkembang. Namun *self esteem* yang rendah dapat menjadikan seseorang bertemu dengan banyak persoalan baik sosial ataupun psikologi karna orang dengan harga diri yang rendah dianggap rentan terjangkau oleh hal-hal negative di lingkungan sosial dan psikologisnya. Orang yang memiliki *self-esteem* rendah juga selalu menginginkan pengakuan terhadap tindakan menyimpang.⁹⁹ Harga diri yang tinggi secara prospektif memprediksi kesuksesan dan kesejahteraan dalam domain kehidupan seperti hubungan, pekerjaan, dan kesehatan¹⁰⁰

Self esteem atau penilaian terhadap diri sendiri akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan, seperti meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal (*interpersonal communication*)¹⁰¹. Pengembangan *Self Esteem* seseorang bisa dimulai sejak dini, Pemahaman tentang diri tentunya tidak dibawa sejak lahir, peran orang tua dan lingkungan tentunya memiliki pengaruh terhadap kondisi *self esteem* seseorang. Jika pertumbuhan seseorang didukung oleh orang tua yang senantiasa memberikan rasa cinta, kasih sayang, dan perhatian kepada anak secara cukup maka anak akan tumbuh menjadi seseorang yang percaya diri dan senantiasa bersyukur atas apapun yang dimilikinya.¹⁰² Keterlibatan keluarga, support, dan kontrol khususnya dari orang tua menjadi factor penting bagi *self esteem*.¹⁰³ *Self esteem* juga berpengaruh pada penyesuaian diri anak, dimana anak yang memiliki

⁹⁷ Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image*.

⁹⁸ Holloway, *Self-Esteem*.

⁹⁹ Timothy J. Owens, Sheldon Stryker, and Norman Goodman, *Extending Self-Esteem Theory and Research: Sociological and Psychological Currents* (Cambridge University Press, 2006).

¹⁰⁰ Ulrich Orth and Richard W. Robins, "The Development of Self-Esteem," *Current Directions in Psychological Science* 23, no. 5 (October 2014): 381–87, <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>.

¹⁰¹ Eunike Azalia Pribadi and Erdiansyah Rezi, "Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Harga Diri Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Remaja Di Jakarta" 3, no. 2 (2019): 453–62.

¹⁰² Ilham Kamaruddin, Imam Tabroni, and Muna Azizah, "Konsep Pengembangan Self-Esteem Pada Anak Untuk Membangun Kepercayaan Diri Sejak Dini," *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 6, no. 3 (2022): 496–503.

¹⁰³ Nikmarijal Nikmarijal and Ifdil Ifdil, "Urgensi Peranan Keluarga Bagi Perkembangan Self-Esteem Remaja," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 2, no. 2 (June 30, 2014): 19–24, <https://doi.org/10.29210/19800>.

self esteem baik maka ia akan mudah menyesuaikan diri, anak dengan *self esteem* yang baik dapat menentukan pilihan dalam mengambil keputusan dan mampu bertanggung jawab terhadap pilihannya.¹⁰⁴ Pengaruh lingkungan yang kurang baik seperti kekerasan verbal juga berpengaruh pada *self esteem* seseorang, dimana semakin tinggi kekerasan verbal yang dialami maka semakin rendah *self esteem* seseorang, dan sebaliknya jika kekerasan verbal rendah atau tidak ada maka *self esteem* akan semakin tinggi. Kekerasan verbal bisa dilakukan orang tua dengan membentak, menghina, mempermalukan, mengumpat, dan mengancam anak dengan perkataan yang tidak pantas.¹⁰⁵ Tentunya hal ini perlu diperhatikan oleh para orang tua karna hal-hal yang sering kali dianggap remeh ternyata akibatnya sangat besar bagi kehidupan anak, seperti kita tahu bahwa *self esteem* berpengaruh di semua aspek kehidupan.

Kepercayaan diri yang baik dihasilkan dari *self esteem* yang baik pula, seperti pernah disinggung oleh Rosulullah mengenai pentingnya percaya diri, Rosulullah bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُنِيرٍ وَأَبُو مُعَاوِيَةَ عَنْ الْأَعْمَشِ عَنْ عَمْرِو بْنِ مُرَّةَ عَنْ أَبِي الْبَحْتَرِيِّ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَحْقِرُ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ يَحْقِرُ أَحَدُنَا نَفْسَهُ قَالَ يَرَى أَمْرًا لِلَّهِ عَلَيْهِ فِيهِ مَقَالٌ ثُمَّ لَا يَقُولُ فِيهِ فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَقُولَ فِي كَذَا وَكَذَا فَيَقُولُ خَشْيَةُ النَّاسِ فَيَقُولُ فَإِيَّايَ كُنْتُ أَحَقُّ أَنْ تَخْشَى

“Telah menceritakan kepada kami Abu Kuraib, telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Numair dan Abu Mu’awiyah dari Al A’masy dari ‘Amru bin Murrah dari Abu Al Bahtari dari Abu Sa’id dia berkata, “Rosulullah ﷺ bersabda, “Janganlah salah seorang mencela dirinya sendiri.” Mereka bertanya, “Wahai Rosulullah, bagaimana seseorang mencela dirinya sendiri?” Beliau menjawab, “Dia melihat perkara Allah diperbincangkan, lalu dia tidak mengatakan (pembelaan) kepadanya, maka Allah ‘Azza wa Jalla akan berkata kepadanya kelak di hari kiamat, ‘Apa yang mencegahmu untuk mengatakan begini dan begini!’ lalu ia menjawab, ‘Saya takut terhadap manusia.’ Maka Allah pun berfirman: ‘Aku lebih berhak untuk kamu takuti.”

Dari hadist diatas diceritakan bahwa sahabat Abu Sa’id mendengar bahwa Rosulullah bersabda dengan maksud seseorang dilarang mencela dirinya sendiri,

¹⁰⁴ Salsabila Firdausia, Ria Novianti, and Rita Kurnia, “Hubungan Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Anak Usia 4-5 Tahun,” *Aulad : Journal on Early Childhood* 3, no. 2 (July 22, 2020): 95–102, <https://doi.org/10.31004/aulad.v3i2.68>.

¹⁰⁵ Ananda Rizka Amalia and Dede Rahmat Hidayat, “Pengaruh Kekerasan Verbal Terhadap Self-Esteem Remaja Akhir Di Kota Bekasi,” *Jurnal Syntax Fusion* 3, no. 09 (2023): 977–86.

lalu sahabat Abu Sa'id bertanya mengenai siapakah orang yang telah mencela dirinya sendiri, lalu Rasulullah menjawab seseorang yang mencela dirinya sendiri adalah orang-orang yang ketika mengetahui kebenaran dari suatu perkara ia enggan memberikan pembelaan dan kelak di hari kiamat Allah akan berkata kepadanya "apa yang mencegahmu untuk menjelaskan kebenaran itu?" lalu orang tersebut menjawab "saya takut kepada manusia" kemudian Allah berfirman "Aku lebih berhak untuk kamu takuti" dari hadist tersebut sangat jelas bahwa kita harus selalu percaya diri dan tidak perlu merasa minder selama apa yang dilakukan adalah hal yang benar dan tidak melanggar syari'at agama karna dzat yang pantas kita takuti hanyalah Allah SWT.

Mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah seseorang yang sedang menimba ilmu di perguruan tinggi, sehingga mahasiswa tidak akan lepas dari pendidikan dan pembelajaran. Dalam melewati proses belajar di perguruan tinggi mahasiswa harus memiliki resiliensi akademik, resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk tetap bertahan dalam situasi sulit, untuk tetap bisa bertahan pada situasi akademik demi tercapainya tujuan di masa depan, mahasiswa memerlukan *self esteem* yang baik, *self esteem* adalah salah satu factor yang dapat membentuk resiliensi akademik mahasiswa. *Self esteem* dan resiliensi akademik mahasiswa memiliki hubungan yang positif sehingga ketika seseorang memiliki *self esteem* tinggi maka secara paralel mahasiswa akan memiliki resiliensi akademik mahasiswa yang tinggi pula dan jika sebaliknya, ketika *self esteem* rendah maka mahasiswa akan memiliki resiliensi akademik mahasiswa yang rendah, hal ini akan berdampak buruk pada tercapainya tujuan mahasiswa di masa depan.¹⁰⁶ Selain itu *self esteem* juga berpengaruh secara simultan terhadap prestasi akademik mahasiswa.¹⁰⁷

Self esteem memiliki hubungan yang kuat terhadap kesehatan mental, Menurut WHO (*World Health Organization*) menyatakan dalam beberapa tahun terakhir telah ada peningkatan pengakuan atas peran penting kesehatan mental dalam mencapai tujuan pembangunan global, seperti yang diilustrasikan dengan dimasukkannya kesehatan mental dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan. Kondisi kesehatan mental meningkat di seluruh dunia terutama karena perubahan demografis.¹⁰⁸ Menurut WHO kesehatan mental adalah keadaan dimana individu merasa sejahtera secara sadar, kesejahteraan ini mencakup kemampuan individu

¹⁰⁶ Ima Fitri Sholichah, Andi Nadira Paulana, and Putri Fitriya, "Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa," *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* 1, no. 1 (2019): 191–97.

¹⁰⁷ Abas Hidayat and Fani Juliyanto Perdana, "Pengaruh Self-Efficacy Dan Self-Esteem Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon," *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 4, no. 12 (2019): 1–16.

¹⁰⁸ "Mental Health."

dalam mengcoping stress dalam hidupnya secara wajar, bekerja dengan produktif serta berperan dalam komunitasnya.¹⁰⁹ *The World Federation for Mental Health* (WFMH) tahun 1948, mengatakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan yang berpotensi memberi perkembangan fisik, emosional, dan intelektual bagi individu yang tidak mengganggu kepentingan orang lain.¹¹⁰ Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang terlepas dari psychological distress dan social dysfunction.¹¹¹ Kondisi kesehatan mental dapat memiliki efek yang besar pada semua bidang kehidupan, seperti prestasi sekolah atau pekerjaan, hubungan dengan keluarga dan teman, dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam masyarakat. Dalam Al-quran Allah SAW berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (*Al-Qur'an*) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin”(QS. Yunus: 57).

Berdasarkan ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT memberikan solusi berupa Al-quran sebagai penyembuh bagi penyakit dan petunjuk serta rahmat bagi manusia. Hal ini tidak lain karna pentingnya kesehatan mental bagi manusia. Al-quran dapat dapat menjadi solusi bagi generasi Z dalam menghadapi masalah yang datang dan memberi ketenangan saat merasa cemas.

Bangsa Indonesia saat ini mengalami bonus demografi hal ini disebabkan karna adanya peningkatan Gen Z. ¹¹² Generasi Z (Gen Z) adalah orang yang lahir dalam kurun waktu 1997 sampai dengan 2012 dan saat ini diperkirakan berumur 15 sampai 26 tahun.¹¹³ Dalam psikologi perkembangan Elizabeth B. Hurlock mengatakan bahwa usia dewasa awal diawali dari usia 18 sampai dengan perkiraan usia 40 tahun.¹¹⁴ Generasi Z saat ini memiliki usia yang termasuk kedalam dewasa awal yakni di usia 18 sampai 26 tahun. Pada dewasa awal mereka sudah memahami dengan benar berbagai harapan yang ditunjukkan oleh masyarakat atau lingkungan sosialnya. Harapan yang bervariasi tersebut seperti pekerjaan yang mapan, pemilihan teman hidup, berinteraksi dengan pasangan, menjalankan sebuah rumah tangga, serta menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bagian dari

¹⁰⁹ Putri, Wibhawa, and Gutama, “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental).”

¹¹⁰ Kartikasari et al., *Kesehatan Mental*.

¹¹¹ Anjara et al., “Using the Ghq-12 to Screen for Mental Health Problems Among Primary Care Patients: Psychometrics and Practical Considerations.”

¹¹² Badan Pusat Statistika, “Jumlah Penduduk Menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, Dan Jenis Kelamin, Indonesia, 2020.”

¹¹³ Stillman and Stillman, *Gen Z @ Work*.

¹¹⁴ Hurlock, *Developmental Psychology*.

organisasi sosial.¹¹⁵ Namun banyak diantara dewasa awal yang merasa belum siap dan kebingungan untuk menghadapi harapan yang bervariasi ini. *Quarter Life Crisis* menimbulkan kebingungan, merasa ragu dan takut terhadap kegagalan dan kenyataan harus menghadapi banyak pilihan yang ada.¹¹⁶ *Quarter life crisis* menjadi istilah dalam psikologi populer dari krisis perkembangan yang terjadi selama masa dewasa awal (18-30)¹¹⁷

Saat ini kita hidup di era Gen Z dimana seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa Gen Z adalah “digital natives” sesungguhnya, karna lahir di tengah gencarnya teknologi, internet, dan media sosial. Sejumlah 50% dari Gen Z memiliki tablet dan 33% memiliki smartphone. Studi Wikia menemukan bahwa semua Gen Z (100%) terhubung secara online selama 1+ jam per hari, tetapi 46% terhubung 10+ jam per hari. Teknologi memiliki arti yang berbeda bagi Gen Z dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Bagi Gen Z, teknologi lebih dari sekadar alat. teknologi adalah bagian dari diri mereka. Kemampuan mereka untuk menggunakan teknologi untuk memperluas pikiran dan mendorong perubahan sosial adalah memberdayakan mereka. Hal ini mendefinisikan siapa mereka dan mengapa masyarakat membutuhkan mereka.¹¹⁸

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah Periode dimana seseorang tanpa henti mempertanyakan masa depannya dan bagaimana krisis ini akan mengikuti peristiwa masa lalu mereka. Periode ini adalah peralihan dari dunia akademik menuju dunia yang nyata, periode ini diisi oleh usia berkisar dari usia remaja akhir hingga pertengahan 30-an tetapi lebih sering dialami pada usia duapuluhan (*twenysonethings*).¹¹⁹ Aspek yang melatar belakangi *Quarter Life Crisis* antara lain 1) Mimpi dan harapan, 2) Tantangan dalam bidang akademis, 3) Agama dan spiritualitas, 4) Kehidupan pekerjaan dan karir, 5) Teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga, 6) Identitas diri.

Berdasarkan penelitian Rasul (2023) menyatakan bahwa *Quarter-Life Crisis* berpengaruh pada afek positif, kepuasan hidup, dan afek negative seseorang. Mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* akan menghadapi masalah-masalah yang cukup kompleks disebabkan ketidaksiapan mereka untuk memasuki masa dewasa namun perjalanan hidup masih akan terus berlanjut dan tantangan tetap akan datang. Pernyataan ini diambil melalui penelitian dengan metode

¹¹⁵ Ahadiyanto, *Psikologi Perkembangan Dewasa Dan Lanjut Usia*.

¹¹⁶ Algifari and Syafwan, “Kampanye Sosial Quarter-Life Crisis Work Life, Love Life, World View Melalui Media Digital.”

¹¹⁷ Agarwal et al., “Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter.”

¹¹⁸ Sarah Sladek and Alyx Grabinger, “Gen Z,” *Introducing the First Generation of the 21st Century Available At*, 2014.

¹¹⁹ Robbins and Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*.

Systematic Literatur Review (SLR) dan pendekatan prosedur *Preferred Reporting Items Of Systematic Review And Metaanalyses (PRISMA)*. *Systematic Literatur Review* adalah metode dengan kritis dilaksanakan untuk mengapresiasi, merangkum, dan menganalisa penelitian terdahulu. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa keaktifan berorganisasi, motivasi belajar, spriritualisasi, ketaatan beribadah, peran agama islam, dan peran orang tua berpengaruh pada kesehatan mental mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis*,¹²⁰ Sayangnya pada penelitian tersebut belum tercantum *self-esteem* untuk melengkapi pengaruhnya

Quarter Life Crisis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental yang terjadi pada masa dewasa awal.¹²¹ Sehingga *Quarter Life Crisis* dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan mental Gen Z saat ini. Melihat hasil dari penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa *Self esteem* juga memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mental sehingga antara *Self esteem*, kesehatan mental, dan *Quarter Life Crisis* sebenarnya saling berkaitan. Sehingga ketika *self esteem* tinggi memiliki afek kesehatan mental yang baik maka kemampuan melewati *Quarter Life Crisis* juga baik begitupun sebaliknya. Dewasa awal akan mengalami perubahan sikap yang cukup signifikan dalam berkomunikasi. Hal tersebut dapat diamati dalam aktivitas sehari-hari misalnya generasi Z lebih nyaman berinteraksi dengan gawai atau gadget dari pada bertemu langsung.¹²² Gen Z adalah “digital natives” sesungguhnya, karna lahir di tengah gencarnya teknologi, internet, dan media sosial sehingga banyak bermunculan stereotip bahwa Gen Z adalah pecandu teknologi, serba instan, generasi tempe, generasi nyolot, generasi manja. Tidak dapat dipungkiri bahwa gadget memberikan dampak positif maupun negatif bagi perkembangan individu. Efek positifnya seperti gadget dapat merangsang indera penglihatan dan pendengaran. Dampak negatif gadget pada individu antara lain pertumbuhan otak terlalu cepat, hambatan perkembangan, obesitas, gangguan tidur, penyakit mental, agresif, demensia digital, kecanduan, radiasi dan tidak berkelanjutan.¹²³ Hal ini tentu sangat mempengaruhi Kesehatan mental Gen Z.

Sladek dan Grabinger menjelaskan menurut survei yang dilakukan oleh orang tuanya mengungkapkan bahwa 50% dari Gen Z memiliki tablet dan 33% memiliki smartphone. Studi Wikia menemukan bahwa semua Gen Z (100%)

¹²⁰ Muhammad Rasul, “Kesehatan Mental Mahasiswa Di Fase Quarter-Life Crisis,” *Maliki Interdisciplinary Journal* 1, no. 2 (n.d.): 148–56.

¹²¹ Vera Sepsita, “Dampak Quarterlife Crisis Terhadap Kesehatan Mental Pada Dewasa Muda,” *TSAQOFAH* 4, no. 2 (January 8, 2024): 1099–1106, <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491>.

¹²² Zis, Effendi, and Roem, “Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital.”

¹²³ Hasanah, “Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak.”

terhubung secara online selama 1+ jam per hari, tetapi 46% terhubung 10+ jam per hari. Teknologi memiliki arti yang berbeda bagi Gen Z dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Bagi Gen Z, teknologi lebih dari sekadar alat. teknologi adalah bagian dari diri mereka. Kemampuan mereka untuk menggunakan teknologi untuk memperluas pikiran dan mendorong perubahan sosial adalah memberdayakan mereka. Hal ini mendefinisikan siapa mereka dan mengapa masyarakat membutuhkan mereka.¹²⁴

Penggunaan teknologi yang tidak tepat justru akan memberi afek yang buruk bagi anak, oleh karena itu orang tua dituntut untuk tetap bijak terhadap kuantitas dan kualitas penggunaan teknologi bagi anak misalnya penggunaan gadget. Secara kuantitas orang tua harus mengawasi waktu penggunaan gadget sementara untuk kualitas adalah dimana orang tua mampu memfilter program atau tontonan yang sesuai bagi anak. Anak tidak bisa langsung dikenalkan dengan gadget, sebaiknya anak baru bisa mengakses gadget di usia 2-3 tahun, hal ini disebabkan karena di bawah usia itu anak masih memerlukan kegiatan fisik dan lebih banyak interaksi dengan orang-orang di lingkungannya. Gadget memiliki dampak positif maupun negatif bagi perkembangan individu. Efek positifnya seperti gadget dapat merangsang indera penglihatan dan pendengaran. Dampak negatif gadget pada individu antara lain pertumbuhan otak terlalu cepat, hambatan perkembangan, obesitas, gangguan tidur, penyakit mental, agresif, demensia digital, kecanduan, radiasi dan tidak berkelanjutan.¹²⁵ Hal ini tentu sangat mempengaruhi kesehatan mental Gen Z, akibat dari kesehatan yang buruk seseorang dapat mengalami stress. Gen Z merupakan usia yang produktif untuk mengembangkan kemajuan suatu bangsa oleh karena itu kesehatan mental yang stabil sangat dibutuhkan oleh generasi ini, Sehat secara mental merupakan kondisi yang dapat meningkatkan potensi individu, terutama pada Gen Z.¹²⁶

Imam Al Ghozali menyatakan bahwa aspek kesehatan mental berasal dari semua aspek kehidupan yaitu hablum minAllah, hablum minanas, hablum minal 'alam. Spriritual memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental, seseorang yang memahami dan menghayati pelaksanaan ibadah ia mampu mengatasi konflik dalam hidupnya, mampu mengatasi permasalahannya sehingga lebih memiliki kesehatan yang stabil.¹²⁷ Pelaksanaan ibadah dalam ruang lingkup agama islam meliputi

¹²⁴ Sladek and Grabinger, "Gen Z."

¹²⁵ Hasanah, "Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak."

¹²⁶ Resekiani Mas Bakar, A. Putri Maharani Usmar, and U. N. Makassar, "Growth Mindset Dalam Meningkatkan Mental Health Bagi Generasi Zoomer," *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* 2, no. 2 (2022): 122–28.

¹²⁷ Esa Nur Wahyuni and Khairul Bariyyah, "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46–53.

melaksanakan solat, dzikir, puasa, membaca Al-quran, dan kegiatan ubudiyah lainnya. Dalam Al-Quran Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۖ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمُوتَ ۖ بَلْ أَحْيَاءٌ وَلَكِنْ لَا تَشْعُرُونَ ١٥٤

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar. Dan janganlah kamu mengatakan orang-orang yang terbunuh di jalan Allah (mereka) telah mati. Sebenarnya (mereka) hidup, tetapi kamu tidak menyadarinya. Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,” (Al-Baqarah:153-155)

Dalam ayat tersebut Allah SWT memerintahkan makhluknya untuk memohon pertolongan dengan solat dan sabar, solat adalah cara makhluk berkomunikasi kepada Tuhannya dan sabar adalah kunci dari seluruh keberhasilan, konsisten, istiqomah, dan bertahan adalah manifestasi dari sikap sabar. Dalam Kitab ihya' ulumuddin juz 4 imam Al-ghozali menjelaskan bahwa kunci dari kesuksesan, kedudukan (*aj-jah*) adalah percaya dan bertahan. Solat dan sabar adalah petunjuk yang diberikan oleh Allah ketika hambanya mengalami masalah, Allah berfirman solat dan sabarlah. Selain solat dan sabar agama juga mengajarkan kepada manusia untuk membaca Al-Quran, karna nasihat terbaik adalah Al-Quran dan mayat. Membaca Al-Quran dan berdzikir bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, seperti firman Allah dalam Al-Quran Surah Ar-Ra'ad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” (QS. Ar- Ra'ad: 28)

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa hati akan menjadi tentram ketika manusia mengingat Allah dan mengingat Allah ini dapat dilakukan dengan solat, membaca Al-Quran, dan berdzikir. Ayat tersebut sejalan dengan pengertian kesehatan mental yang diutarakan WHO yakni keadaan dimana individu merasa sejahtera secara sadar, kesejahteraan ini mencakup kemampuan individu dalam mengcoping stress dalam hidupnya secara wajar, bekerja dengan produktif serta berperan dalam

komunitasnya.¹²⁸ Ketika hati tenang maka seseorang akan merasa sejahtera, ini adalah satu metode coping stress yang dapat dilakukan sesuai tuntunan agama dan di ridhoi oleh Allah SWT. Tindakan yang diridhoi Allah tentulah tindakan yang bermanfaat dan produktif.

¹²⁸ Putri, Wibhawa, and Gutama, “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental).”

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self esteem* dengan kesehatan mental pada mahasiswa BKI Universitas KH. Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa *self esteem* dapat menjadi bekal untuk melewati *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh Gen Z di fase dewasa awal. Ketika *self esteem* tinggi maka kesehatan mentalnya juga tinggi namun jika sebaliknya jika *self esteem* rendah maka kesehatan mentalnya juga rendah. Hal ini menjadi bukti bahwa *self esteem* berhubungan kuat dengan kesehatan mental. Berdasarkan penelitian ini pula dapat disimpulkan bahwa pendapat yang dimiliki seseorang tentang diri sendiri, evaluasi tentang nilai diri dan nilai yang dianggap sebagai nilai yang dimiliki sebagai manusia. Hal ini termasuk pemikiran yang kita miliki tentang diri kita sendiri dan kemampuan kita, orang seperti apa kita, harapan apa yang kita berikan pada diri sendiri memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kesehatan mental artinya jika kesehatan mental berpengaruh pada *Quarter Life Crisis* maka *self esteem* juga dapat digunakan sebagai bekal melewati fase *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal. Kesehatan mental yang tinggi maka cenderung lebih siap menghadapi fase *Quarter Life Crisis* ini.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki berbagai keterbatasan dalam pelaksanaannya, keterbatasan-keterbatasan tersebut yaitu:

1. Kesulitan dalam merefleksikan data menjadi kalimat yang mudah dipahami karena karakteristik data pada penelitian kuantitatif ini adalah berupa angka, pemahaman tentang SPSS yang belum menyeluruh juga menjadi hambatan dalam penelitian ini.
2. Sulitnya melakukan pengontrolan pada jawaban yang tepat pada angket disebabkan karena sebagian mahasiswa malas membaca dan memilih untuk memberi jawaban yang kurang tepat.
3. Pengembalian angket tidak sesuai dengan jumlah angket yang disebar hal ini dikarenakan mahasiswa yang tidak berangkat kuliah atau enggan menjawab.
4. Kepercayaan diri peneliti yang kurang sehingga angket tidak tersebar dengan maksimal.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *self esteem* dengan kesehatan mental pada

mahasiswa BKI Universitas KH. Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter Life Crisis*, maka penulis memberikan beberapa saran membangun yang diharapkan dapat membantu, yaitu sebagai berikut:

1. Memahami adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *self esteem* dengan kesehatan mental secara valid karna sudah dilakukan penelitian, maka alangkah lebih baiknya jika kita terus mengembangkan *self esteem* kita, senantiasa memberi penilaian terbaik pada diri sendiri, bersikap evaluative dan inovatif untuk kebaikan diri sendiri karna mengetahui begitu berharganya diri kita.
2. Bagi orang tua, teman, tenaga pendidik diharapkan selalu memberikan dorongan yang positif kepada Gen Z ini agar potensinya berjalan secara stabil dan maksimal.
3. Bagi mahasiswa BKI Universitas KH. Mukhtar Syafa'at dan seluruh Gen Z di seluruh Indonesia yang saat ini sedang berjuang melawati *Quarter Life Crisis*. Terus kembangkan *self esteem* karna hal ini akan memberi kesehatan mental yang stabil.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, Shantenu, Sharath Chandra Guntuku, Oliver C. Robinson, Abigail Dunn, and Lyle H. Ungar. "Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter." *Frontiers in Psychology* 11 (March 6, 2020): 341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>.
- Agustin, Inayah. "Terapi dengan Pendekatan Solutin-Focused pada Individu yang Mengalami Quarter Life Crisis." Universitas Indonesia, 2012. <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-Inayah%20Agustin.pdf>.
- Ahadiyanto, N. *Psikologi Perkembangan Dewasa Dan Lanjut Usia*. Sumanto Al Qurtuby, 2021. <https://books.google.co.id/books?id=O6KBEAAAQBAJ>.
- Algifari, Muhamad Iqbal, and Syafwan Syafwan. "Kampanye Sosial Quarter-Life Crisis Work Life, Love Life, World View Melalui Media Digital." *DEKAVE : Jurnal Desain Komunikasi Visual* 11, no. 2 (June 29, 2021): 235. <https://doi.org/10.24036/dekave.v11i2.113345>.
- Amalia, Ananda Rizka, and Dede Rahmat Hidayat. "Pengaruh Kekerasan Verbal Terhadap Self-Esteem Remaja Akhir Di Kota Bekasi." *Jurnal Syntax Fusion* 3, no. 09 (2023): 977–86.
- Anjara, S. G., C. Bonetto, T. Van Bortel, and C. Brayne. "Using the Ghq-12 to Screen for Mental Health Problems Among Primary Care Patients: Psychometrics and Practical Considerations." *International Journal of Mental Health Systems* 14 (2020): 1–13.
- Arikunto. *Metode Penelitian*. Bumi Aksara, 2006.
- Auttama, Nisarath, Katekaew Seangpraw, Parichat Ong-Artborirak, and Prakasit Tonchoy. "Factors Associated with Self-Esteem, Resilience, Mental Health, and Psychological Self-Care Among University Students in Northern Thailand." *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 2021, 1213–21.
- Avison, William R., and Morris Rosenberg. "Conceiving the Self." *Canadian Journal of Sociology / Cahiers Canadiens de Sociologie* 6, no. 2 (1981): 212. <https://doi.org/10.2307/3340091>.
- Badan Pusat Statistik. "Jumlah Penduduk Menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, Dan Jenis Kelamin, Indonesia, 2020." Organisasi. *Badan Pusat Statistik* (blog), 2020. <https://sensus.bps.go.id/main/index/sp2020>.
- Bakar, Resekiani Mas, A. Putri Maharani Usmar, and U. N. Makassar. "Growth Mindset Dalam Meningkatkan Mental Health Bagi Generasi Zoomer." *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* 2, no. 2 (2022): 122–28.
- Branden, Nathaniel. *The Power of Self-Esteem*. Deerfield Beach, Flo: Health Communications, 1992.

- Cahill, Peter T., Mark A. Ferro, Wenonah N. Campbell, and Gabriel M. Ronen. "Self-Esteem Mediates Mental Health Outcomes in Young People with Epilepsy." *Epilepsia* 62, no. 9 (2021): 2072–81.
- Cast, A. D., and P. J. Burke. "A Theory of Self-Esteem." *Social Forces* 80, no. 3 (March 1, 2002): 1041–68. <https://doi.org/10.1353/sof.2002.0003>.
- Doyle, Isobel, and Jonathan C. Catling. "The Influence of Perfectionism, Self-Esteem and Resilience on Young People's Mental Health." *The Journal of Psychology* 156, no. 3 (2022): 224–40.
- Ervon Veriza, S. K. M. M. K. M., S. P. M. Elvin Rosa, S. K. M. M. K. M. Dr. Pahrurazi, and S. K. M. K. La Ode Alifariki. *Model Intervensi Modifikasi Perilaku Self Esteem (MIMSE) Dalam Menurunkan Perilaku Berisiko Pada Kesehatan Remaja*. CV Pena Persada, 2023. <https://books.google.co.id/books?id=vJu-EAAAQBAJ>.
- Firdausia, Salsabila, Ria Novianti, and Rita Kurnia. "Hubungan Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Anak Usia 4-5 Tahun." *Aulad : Journal on Early Childhood* 3, no. 2 (July 22, 2020): 95–102. <https://doi.org/10.31004/aulad.v3i2.68>.
- Fridayanti, F, N Kardinah, and Tyas Julianti Nurul Fitri. "Peran Workplace Well-Being Terhadap Mental Health: Studi Pada Karyawan Disabilitas." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (December 31, 2019): 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5754>.
- Gyun, Yoon Hong. *How To Respect Myself*. 1st ed. Vol. 14x20cm. Ciganjur Jakarta Selatan: Transmedia Pusaka, 2020.
- Handayani, Eka Sri. *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. 1st ed. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, 2022.
- Hasanah, Muhimmatul. "Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak." *Indonesian Journal Of Islamic Early Childhood Education* 2, no. 2 (2017): 207–14.
- Herawati, Icha, and Ahmad Hidayat. "Quarterlife Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5 (2020). <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.
- Hidayat, Abas, and Fani Juliyanto Perdana. "Pengaruh Self-Efficacy Dan Self-Esteem Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon." *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 4, no. 12 (2019): 1–16.
- Holloway, Franklin, ed. *Self-Esteem: Perspectives, Influences and Improvement Strategies*. Psychology of Emotions, Motivations and Actions. New York: Nova Publishers, 2016.
- Hurlock, Elizabeth B. *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. 5th ed. New Delhi: Tata McGraw-Hill, 1981.

- Ihsani, Hanifa, and Sabrina Etika Utami. "The Role of Religiosity and Self-Efficacy Towards a Quarter-Life Crisis in Muslim College Students." *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research* 3, no. 1 (2022): 31–37.
- "Issues With Self Esteem Author Wellbeing Services South Glasgow.Pdf," n.d.
- Kamaruddin, Ilham, Imam Tabroni, and Muna Azizah. "Konsep Pengembangan Self-Esteem Pada Anak Untuk Membangun Kepercayaan Diri Sejak Dini." *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 6, no. 3 (2022): 496–503.
- Kartikasari, M. N. D., Y. Fitria, F. E. Damayanti, S. Prabu, R. A. Fatsena, I. Kusumawaty, H. A. Rahmy, N. M. Jalal, and Y. S. Budi. *Kesehatan Mental. Global Eksekutif Teknologi*, 2022. <https://books.google.co.id/books?id=gbSYEAAAQBAJ>.
- Kim, Young Ju, Maeng Je Cho, Subin Park, Jin Pyo Hong, Jee Hoon Sohn, Jae Nam Bae, Hong Jin Jeon, Sung Man Chang, Hae Woo Lee, and Jong-Ik Park. "The 12-Item General Health Questionnaire as an Effective Mental Health Screening Tool for General Korean Adult Population." *Psychiatry Investigation* 10, no. 4 (2013): 352.
- Kurniawan, R. *Analisis Regresi*. Kencana Prenada Media, 2016. <https://books.google.co.id/books?id=KcY-DwAAQBAJ>.
- L S, dah. *Statistik Inferensial*. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah, 2021.
- Lubis, Fatimah Malini, and Devin Mahendika. "Hubungan Parenting Style, Peer Pressure, Self-Esteem, Dan Kesehatan Mental Pada Remaja Indonesia Di Jawa Barat." *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1, no. 02 (March 31, 2023): 90–104. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.262>.
- M, Jewellius Kistomi. *Berdamai Dengan Quarter Life Crisis: Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, Dan Melanjutkan Hidup*. Anak Hebat Indonesia, 2022. <https://books.google.co.id/books?id=wSipEAAAQBAJ>.
- . *Berdamai Dengan Quarter Life Crisis: Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, Dan Melanjutkan Hidup*. Anak Hebat Indonesia, 2022. <https://books.google.co.id/books?id=wSipEAAAQBAJ>.
- Makowska, Zofia, Dorota Merecz, Agnieszka Moscicka, and Wojciech Kolasa. "The Validity of General Health Question-Naires, GHQ-12 and GHQ-28, in Mental Health Studies of Working People." *International Journal of Occupational Medicine & Environmental Health* 15, no. 4 (2002).
- Maroqi, Nelan. "Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA)." *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)* 7, no. 2 (July 30, 2019): 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>.

- Marpaung, Yosef Agung Novaliano, and Yuli Azmi Rozali. "Pengaruh Self Esteem Terhadap Romantic Jealousy Pada Individu Dewasa Awal." *JCA of Psychology* 2, no. 03 (2021).
- Nikmarijal, Nikmarijal, and Ifdil Ifdil. "Urgensi Peranan Keluarga Bagi Perkembangan Self-Esteem Remaja." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 2, no. 2 (June 30, 2014): 19–24. <https://doi.org/10.29210/19800>.
- Ningsih, Yusria. *Kesehatan Mental*. UIN SA Press, 2018.
- Notosoedirjo, Moeljono, and Latipun. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. 4th ed. Vol. 15,5 cm. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2014.
- Orth, Ulrich, and Richard W. Robins. "The Development of Self-Esteem." *Current Directions in Psychological Science* 23, no. 5 (October 2014): 381–87. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>.
- Owens, Timothy J., Sheldon Stryker, and Norman Goodman. *Extending Self-Esteem Theory and Research: Sociological and Psychological Currents*. Cambridge University Press, 2006.
- Permatasari, Amanda, Mohammad Ammar Marsa, and Setyonugroho. "Dampak Media Sosial Dalam Quarter Life Crisis Gen Z Di Indonesia" 7 (2022): 6.
- Poluakan, Marcelino Vincentius, Didin Dikayuana, Herry Wibowo, and Santoso Tri Raharjo. "Potret Generasi Milenial Pada Era Revolusi Industri 4.0." *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 2, no. 2 (2019): 187–97.
- Poswolsky, Adam Smiley. *The Quarter-Life Breakthrough: Invent Your Own Path, Find Meaningful Work, and Build a Life That Matters*. First edition. New York, NY: TarcherPerigee, 2016.
- Pribadi, Eunike Azalia, and Erdiansyah Rezi. "Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Harga Diri Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Remaja Di Jakarta" 3, no. 2 (2019): 453–62.
- Primasari, Indira, and Rahmat Hidayat. "General Health Qquestionnaire-12 (Ghq-12) Sebagai Instrumen Skrinning Gangguan Penyesuaian." *Jurnal Psikologi* 43, no. 2 (2016): 121–34.
- Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama. "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2015).
- Pyszczynski, Tom, Jeff Greenberg, Sheldon Solomon, Jamie Arndt, and Jeff Schimel. "Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review." *Psychological Bulletin* 130, no. 3 (2004): 435–68. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>.
- Rasul, Muhammad. "Kesehatan Mental Mahasiswa Di Fase Quarter-Life Crisis." *Maliki Interdisciplinary Journal* 1, no. 2 (n.d.): 148–56.

- Robbins, A. *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived*. Penguin Publishing Group, 2004. <https://books.google.co.id/books?id=6JUAbTHK5QEC>.
- Robbins, A., and A. Wilner. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Publishing Group, 2001. <https://books.google.co.id/books?id=0o2ams7ShwsC>.
- Robbins, Alexandra, and Abby Wilner. *Quarterlife Crisis*. London: Bloomsbury, 2001.
- Robinson, Oliver C., and Gordon R. T. Wright. "The Prevalence, Types and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical Study." *International Journal of Behavioral Development* 37, no. 5 (September 2013): 407–16. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>.
- Robinson, Oliver C., Gordon R. T. Wright, and Jonathan A. Smith. "The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis." *Journal of Adult Development* 20, no. 1 (March 2013): 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>.
- Rosenberg, Morris. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton Legacy Library. Princeton: Princeton University Press, 2016.
- Santrock, John W. *Life-Span Development*. 13th ed. New York (N.Y.): McGraw-Hill, 2018.
- Sepsita, Vera. "Dampak Quarterlife Crisis Terhadap Kesehatan Mental Pada Dewasa Muda." *TSAQOFAH* 4, no. 2 (January 8, 2024): 1099–1106. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491>.
- Shadika, Kiara Imani, and Husain. "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Emerging Adult Dengan Self-Compassion Sebagai Moderator," 2022.
- Sholichah, Ima Fitri, Andi Nadira Paulana, and Putri Fitriya. "Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa." *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* 1, no. 1 (2019): 191–97.
- Sladek, Sarah, and Alyx Grabinger. "Gen Z." *Introducing the First Generation of the 21st Century Available At*, 2014.
- Stillman, David, and Jonah Stillman. *Gen Z @ Work: How the Next Generation Is Transforming the Workplace*. First edition. New York, NY: Harper Business, an imprint of HarperCollinsPublishers, 2017.
- Sugiyono. *Statistika untuk Penelitian*. 30th ed. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sugiyono. *Metode penelitian kuantitatif*. Vol. 16x24 cm. Bandung: Alfabeta, 2018.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Edisi 2, Cetakan ke-1 Cetakan ke-10, Maret 2018. Vol. xxx, 782 halaman : ilustrasi ; 24 cm. Bandung: Alfabeta, 2018.

- Suhardi, and Idaiani S. "Validitas Dan Reliabilitas General Health Questionnaire Untuk Skrinning Distress Psikologik Dan Disfungsi Sosial Di Masyarakat" 36 (4) (2016): 161–73.
- Sujudi, Muhammad Abdullah, and Bengkel Ginting. "Quarterlife Crisis Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara." *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi* 2, no. 2 (2020): 105–12.
- Suyono, Tsana Afrani, Asteria Devy Kumalasari, and Efi Fitriana. "Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda." *Jurnal Psikologi* 14, no. 2 (2021): 301–22.
- Triana, Rike, Budi Anna Keliat, and Ni Made Dian Sulistiowati. "The Relationship between Self-Esteem, Family Relationships and Social Support as the Protective Factors and Adolescent Mental Health." *Humanities & Social Sciences Reviews* 7, no. 1 (2019): 41–47.
- Wahyuni, Esa Nur, and Khairul Bariyyah. "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?" *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46–53.
- World Health Organization. "Mental Health." Organisasi, 2023. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.
- World Health Organization. "Mental Health Newsroom." Organisasi, 2022.
- World Health Organization, World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization, 2022.
- Zhang, Guohua, Xiaolian Tu, Nani Ding, Joseph T. F. Lau, Pengcheng Wang, and Xue Yang. "Prospective Relationships Between College Adjustment, Self-Esteem, and Mental Health Status Among Chinese Undergraduates." *Journal of American College Health* 71, no. 3 (March 24, 2023): 844–50. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909036>.
- Zis, Sirajul Fuad, Nursyirwan Effendi, and Elva Ronaning Roem. "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital." *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial* 5, no. 1 (April 10, 2021): 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>.
- Zwagery, Rika Vira, and Emma Yuniarrahmah. "Psikoedukasi 'Quarter Life Crisis: Choose The Right Path, What Should I Do Next?'" *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4, no. 3 (2021): 272–80.

LAMPIRAN

SURAT PENGANTAR PENELITIAN



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/007.12/ UIMSYA/FDKI/C.3/III/2024

Lamp. : -

Hal : PENGANTAR PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:
Kepala Prodi BKI UIMSYA
di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

N a m a : TITAN NARA BALGIS
NIM : 2012211016
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Pesanggaran, Banyuwangi, Jawa Timur
HP : 082132618081

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Hubungan Self Esteem dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa BKI Universitas KH. Mukhtar Syafaat Yang Mengalami Quarter Life Crisis"

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



19 Maret 2024

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIPY. 3150128107201

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 51.2.12/017.1/ UIMSYA/FDKI/C.3/VI /2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kaprodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : TITAN NARA BALGIS
Tempat Tanggal Lahir : Banyuwangi, 26 Maret 2001
Status : Mahasiswa
NIM : 2012211016
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Lembaga : Universitas KH. Mukhtar Syafaat

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Kegiatan Penelitian, di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung.

Tanggal Penelitian : 19 Maret 2024 – 10 Juni 2024
Judul Penelitian : **Hubungan Self Esteem Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa BKI Universitas KH. Mukhtar Syafaat Yang Mengalami Quarter Life Crisis**

Penelitian tersebut berlangsung baik dan tidak mengganggu pelaksanaan proses belajar mengajar di prodi kami.

Demikian surat keterangan penelitian ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Blokagung, 10 Maret 2024

Kaprodi BKI

Hamatus Sa'diah, S.Psi., M.A

NIPY. 3151301019001

HASIL CEK PLAGIASI



Titan Nara Balgis 2012211016.docx

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

perpus.tebuireng.ac.id

Internet Source

2%

2

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

1%

3

link.springer.com

Internet Source

1%

4

digilib.uin-suka.ac.id

Internet Source

1%

5

repository.ubharajaya.ac.id

Internet Source

1%

6

etheses.iainponorogo.ac.id

Internet Source

1%

7

ejournal.uin-suska.ac.id

Internet Source

1%

8

digilib.uinsby.ac.id

Internet Source

1%

9

nuritehknologi.blogspot.com

Internet Source

1%

PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN

PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN

Yang tertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Titan Nara Balgis

NIM : 2012211016

Program : Sarjana (S1)

Universitas : KH. Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa Skripsi ini secara keseluruhan adalah penelitian atau karya saya sendiri kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 11 Juni 2024

Saya yang menyatakan



Titan Nara Balgis

NIM : 2012211016

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI



INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM

IAIDA

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

TERAKREDITASI

BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pkn. Pkn. Darussalam Blokagung RTV Karangturi Tegalar Banyuwangi Jawa Timur 68491 Telp (0333) 847498, Fax (0333) 848221, Hp. 08025840333, Website: www.iaida.ac.id, Email: info@idiblokagung@gmail.com

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama

Titan Nara Balgis

NIM

2012210016

Program Studi

BK1

Judul Skripsi

Hubungan Self Esteem dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa BK1 Universitas KH. Mukhtar Syapa'at yang Mengalami Quarter Life Crisis

Pembimbing

Ibu Halimatus Sa'diyah

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Latar belakang + Mengenal data.	22/11/2023	
2	Referensi latar belakang = 5 artikel self esteem + religiusitas	20/11/2023	
3	Definisi operasional variable Jelajahi Food nade + Definisi operasional konsep teori yg dipakai + Blue print	06/12/2023	
4	Analisis Data	13/12/2023	
5	Skoring Penelitian	21/05/2024	
6	Skoring penelitian	25/05/2024	
7	Hasil & Pembahasan	02/06/2024	
8	Pembahasan & Penutup.	10/06/2024	
9			
10			
11			
12			

Blokagung, 10 Juni 2023

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A
NIPY. 3151301019001

DATA MAHASISWA BKI YANG MENGALAMI QLC

NO	NAMA	UMUR	PRODI/ANGKATAN
1	Adelia	20 Tahun	BKI/2022
2	Cemara	21 Tahun	BKI/2022
3	Annisa	19 Tahun	BKI/2022
4	Izza	20 Tahun	BKI/2022
5	Jeshifa	21 Tahun	BKI/2022
6	Tasbikhatul Alisa	19 Tahun	BKI/2022
7	Eva Emilatul	19 Tahun	BKI/2022
8	Umi Hasanah	20 Tahun	BKI/2022
9	Abel	20 Tahun	BKI/2022
10	Fuji Ana	20 Tahun	BKI/2022
11	Rini	19 Tahun	BKI/2022
12	Zaki	20 Tahun	BKI/2023
13	Sigit	19 Tahun	BKI/2023
14	M Syafi'i	20 Tahun	BKI/2023
15	Munawir	20 Tahun	BKI/2023
16	Ayyub	22 Tahun	BKI/2023
17	A Firman Fahmi	19 Tahun	BKI/2023
18	M Rifan Maulana	20 Tahun	BKI/2023
19	Fairuz	18 Tahun	BKI/2023
20	Ihwanul Kirom	20 Tahun	BKI/2023
21	Wayan	22 Tahun	BKI/2020
22	Silvy Syahadati	22 Tahun	BKI/2020
23	Sova Nida	22 Tahun	BKI/2020
24	Adib	22 Tahun	BKI/2020
25	Nawawi	22 Tahun	BKI/2020
26	Faisal Ahmad	22 Tahun	BKI/2020
27	Ehsan Zulfa	22 Tahun	BKI/2020
28	Ain	22 Tahun	BKI/2020
29	Aini	22 Tahun	BKI/2020
30	Silfy Ayu	22 Tahun	BKI/2020
31	Nur	22 Tahun	BKI/2020
32	Anis	22 Tahun	BKI/2020
33	Sulthon Alfarizi	20 Tahun	BKI/2022
34	Syafi' Mubarak	22 Tahun	BKI/2022

35	Syafiq Fahmi	21 Tahun	BKI/2022
36	Naufal	20 Tahun	BKI/2022

BLUEPRINT ROSENBERG SELF ESTEEM SCALE (RSES)

NO	ASPEK	Favorabel 1, 3, 4, 7, 10	Unfavorabel 2, 5, 6, 8, 9
1	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya		
2	Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik		
3	Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya		
4	Saya mampu berbuat sebaik orang lain pada umumnya		
5	Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya		
6	Saya sangat merasa tidak berguna sama sekali		
7	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain		
8	Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri		
9	Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal		
10	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri		

BLUEPRINT THE 12-ITEM GENERAL HEALTH QUESTIONNAIRE (GHQ-12)

NO	DIMENSI	QUESIONER
1	<i>psychological distress</i> (1,2,3,4,5,6) <i>Diutarakan secara negatif</i>	Sulit tidur karna khawatir (1)
		Merasa terus menerus dibawah tekanan (2)
		Merasa tidak sanggup mengatasi kesulitan-kesulitan (3)
		Merasa tidak Bahagia dan tertekan (4)
		Kehilangan kepercayaan diri (5)
		Berfikir bahwa diri anda tidak berguna (6)
2	<i>social dysfunction</i> (7,8,9,10,11,12) <i>Diutaran secara positif</i>	Dapat berkonsentrasi pada apapun yang anda kerjakan (7)
		Merasa bahwa anda berperan dalam berbagai hal yang bermanfaat (8)
		Merasa mampu untuk membuat suatu keputusan (9)
		Dapat menikmati aktivitas kegiatan sehari-hari (10)
		Mampu menanggung masalah-masalah anda (11)
		Setelah mempertimbangkan segala hal, saya merasa sangat bahagia (12)

QUESTIONER QUARTER LIFE CRISIS

Pernyataan		1	2	3	4	5	6
		STS	←————→ SS				SS
1	Saya berada dalam situasi dimana semua yang saya lakukan tidak ada yang benar, namun jugatidak bisa dianggap salah						
2	Untuk pertama kalinya saya merasa sudah demikian tua dan tidak menghasilkan apa-apa dalam hidup saya						
3	Saya merasa tidak termotivasi dan tidak memiliki arah tujuan dalam hidup						
4	Saya sangat khawatir dan gelisah karena saya tidak tahu tujuan hidup saya sendiri						
5	Saya merasakan ada tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa.						
6	Saya merasa berhak memperoleh pencapaian hidup yang lebih besar dibandingkan dengan kehidupan saya saat ini						
7	Sehari-harinya, saya sering merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, sia-sia dan bahkan sedikit putus asa						
8	Saya merasakan adanya tekanan atau pengharapanyang demikian besar untuk meraih dan/atau mencapai sesuatu dalam hidup saya						
9	Saya merasa waktu telah berjalan begitu cepat dansaya belum juga mampu memutuskan karier yang tepat serta kapan saya akan menikah atau memiliki anak						
10	Saya merasa tertekan saat harus menghadapi pilihan-pilihan yang saya tahu akan mempengaruhi sisa hidup saya di masa depan						
11	Saya dengan mudahnya merasa gagal hanya karena saya tidak mengetahui apa yang sayainginkan dalam hidup saya						
12	Sepertinya saya tahu apa yang saya inginkan, tapisaya tidak tahu bagaimana cara untuk melakukannya						
13	Sulit bagi saya untuk membuat keputusan, dan walaupun keputusan itu sudah saya ambil, saya masih kerap mempertanyakannya.						
14	Saya menganalisa diri saya sendiri dengan cara yang terlalu berlebihan						

15	Saya merasakan ada perasaan bersalah setiap kali saya mengeluhkan soal hidup saya atau merasa bahwa saya telah mengecewakan banyak orang, terutama orangtua saya						
16	Saya merasa malu karena saya tidak kunjung mampu mengetahui tujuan hidup saya						
17	Hubungan percintaan, putus dari kekasih, dan/atau ketidakmampuan untuk memperoleh pasangansering membuat saya sedih dan tertekan						
18	Tinggal bersama orangtua dan mengandalkan sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya						
19	Saya sering membandingkan diri saya denganorang lain seumuran saya dan hal itu membuat saya merasa tidak setara dengan mereka						
20	Saya merasa keyakinan diri saya perlu ditingkatkan lagi						
21	Ketika saya terus-menerus memikirkan kehidupan saya, sangat mungkin sekali saya akan merasapanik dan cemas						
22	Hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang dulu saya rencanakan						
23	Saya mengalami kebingungan dan kebimbangan dalam hal karier						
24	Saya merasa tidak stabil secara finansial						
25	Melanjutkan sekolah adalah salah satu cara yangtepat mengingat saya tidak tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya						

QUESTIONER PENELITIAN

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya				
2	Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik				
3	Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya				
4	Saya mampu berbuat sebaik orang lain pada umumnya				
5	Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya				
6	Saya sangat merasa tidak berguna sama sekali				
7	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain				
8	Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri				
9	Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal				
10	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri				
11	Sulit tidur karna khawatir				
12	Merasa terus menerus dibawah tekanan				
13	Merasa tidak sanggup mengatasi kesulitan-kesulitan				
14	Merasa tidak Bahagia dan tertekan				
15	Kehilangan kepercayaan diri				
16	Berfikir bahwa diri anda tidak berguna				
17	Dapat berkonsentrasi pada apapun yang anda kerjakan				
18	Merasa bahwa anda berperan dalam berbagai hal yang bermanfaat				
19	Merasa mampu untuk membuat suatu keputusan				
20	Dapat menikmati aktivitas kegiatan sehari-hari				
21	Mampu menanggung masalah-masalah anda				

22	Setelah mempertimbangkan segala hal, saya merasa sangat bahagia				
----	--	--	--	--	--

UJI SPEARMAN RANK

Correlations

		Self esteem		Kesehatan mental
Spearman's rho	Self esteem	Correlation Coefficient	1.000	.711**
		Sig. (2-tailed)	.	< .001
		N	36	36
	Kesehatan mental	Correlation Coefficient	.711**	1.000
		Sig. (2-tailed)	< .001	.
		N	36	36

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

BIODATA PENULIS



Nama : Titan Nara Balgis
NIM : 2012211016
TTL : Banyuwangi, 26 Maret 2001
Alamat : Kandangan, Pesanggaran, Banyuwangi
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
No telpon : 082132618081

Riwayat Pendidikan :

- ✓ TK Perwanida III (2005-2006)
- ✓ SDN 7 Kandangan (2007-2012)
- ✓ SMP Plus Darussalam (2013-2016)
- ✓ MA Al-Amiriyyah (2017-2019)
- ✓ Universitas KH. Mukhtar Syafa'at (2020-Sekarang)