



Konsep Diri dan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Magister

Self Concept and Quarter Life Crisis on Master Students

Oleh :

Muhammad Naufal Elian Yassar¹

Maria Magdalintan Kalvari Puspita Maraji's²

ABSTRACT

Submitted:
31-05-2024

Revised:
05-08-2024

Accepted:
03-09-2024

Quarter life crisis is a crisis experienced by individuals who are at the emerging adulthood stage of development. Quarter life crisis can be experienced by master's students who are in the age range classified as emerging adulthood. One of the factors that influences the quarter life crisis is self-concept. As far as researchers are concerned, currently there is no research that examines the influence of self-concept on the quarter life crisis in master's students. This research aimed to determine empirically the influence of self-concept on the quarter life crisis in master's students. The data analysis technique used in this research was simple linear regression data analysis technique. The conclusion of this research was that there was an influence of self-concept on the quarter life crisis in master's students. This research implies that master's students need to evaluate themselves positively so they can face the quarter life crisis well.

Keywords: *emerging adulthood; master student; quarter life crisis; self concept*

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan krisis yang dirasakan oleh individu yang berada pada tahap perkembangan emerging adulthood. Quarter life crisis dapat dialami oleh mahasiswa magister yang berada dalam rentang usia yang tergolong emerging adulthood. Salah satu faktor yang mempengaruhi quarter life crisis yaitu konsep diri. Sejauh penelusuran peneliti, saat ini belum ada penelitian yang meneliti mengenai pengaruh konsep diri terhadap quarter life crisis pada mahasiswa magister. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh konsep diri terhadap quarter life crisis pada mahasiswa magister. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu teknik analisis data regresi linear sederhana. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh konsep diri terhadap quarter life crisis pada mahasiswa magister. Penelitian ini mengimplikasikan bahwa mahasiswa magister perlu memandang dirinya secara positif sehingga dapat menghadapi quarter life crisis dengan baik.

Kata kunci: *emerging adulthood; konsep diri; mahasiswa magister; quarter life crisis*

¹ Muhammad Naufal Elian Yassar, Universitas Gadjah Mada, naufalelian@gmail.com (Corresponding Author)

² Maria Magdalintan Kalvari Puspita Maraji's, Universitas Gadjah Mada, mariamagdalintan@gmail.com

PENDAHULUAN

Quarter life crisis diartikan sebagai krisis emosional yang dirasakan individu dengan usia 18 hingga 29 tahun yang meliputi ketidakstabilan kehidupan yang tinggi, perubahan-perubahan dalam kehidupan yang konstan, terdapat banyaknya pilihan dalam kehidupan yang muncul, dan adanya kepanikan serta ketidakberdayaan (Robbins & Wilner, 2001). Robinson (2015) menyebutkan jika *quarter life crisis* terjadi pada saat seseorang sudah secara sah dianggap dewasa, namun individu tersebut belum memiliki arah hidup yang menentu, belum memiliki komitmen panjang terkait hidupnya, dan hidupnya pun belum stabil.

Berbagai penelitian yang ada menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dirasakan oleh *emerging adult* di Indonesia. Penelitian Febriani dan Fikry (2023) dan Fazira *et al.* (2023) menemukan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* merasa bimbang dalam mengambil keputusan, merasakan kecemasan, merasa terjebak pada situasi yang sulit, merasakan putus asa, memiliki penilaian yang negatif kepada diri sendiri, merasa tertekan, serta mempunyai kekhawatiran terhadap hubungannya dengan orang lain. Riyanto dan Arini (2021) sendiri menemukan bahwa kecemasan tentang karier menjadi tema *quarter life crisis* yang muncul pada *emerging adult*. *Quarter life crisis* yang dirasakan oleh *emerging adult* ditandai dengan adanya pikiran serta perasaan negatif yang dinilai meresahkan. Pikiran dan perasaan negatif tersebut membawa dampak pada kehidupan mereka dalam menjalani aktivitas, relasi, adaptasi diri, memenuhi kebutuhan hidup, dan mempengaruhi kondisi kesehatan mental. *Quarter life crisis* juga diketahui berdampak bagi kehidupan individu yang mengalami, seperti merasa minder, melakukan penarikan diri dari lingkungan, merasakan hilang motivasi, bahkan merasa depresi karena sering melakukan perbandingan diri dengan orang lain (Salsabila *et al.*, 2023).

Karpika dan Segel (2021) menggambarkan mahasiswa merasakan *quarter life crisis* dikarenakan mereka belum mempunyai rencana yang baik terkait masa depannya. Belum memiliki rencana yang matang membuat individu kurang siap menghadapi tantangan, yang nantinya dapat mengembangkan kecemasan, frustrasi, dan ketakutan dengan masa depan. Kemudian, peluang kerja yang sedikit juga menjadi faktor mengapa mahasiswa dapat mengalami *quarter life crisis* karena kondisi tersebut berpotensi mengembangkan perasaan cemas dan ketakutan pada masa depan. Kondisi tersebut sejalan dengan Adellia dan Varadhila (2023) yang menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* mengalami permasalahan psikososial berupa kecemasan terhadap masa depan.

Quarter life crisis juga dapat dirasakan mahasiswa magister yang sedang berada dalam rentang usia yang tergolong *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan suatu konsep dalam tahap-tahap perkembangan manusia yang dirumuskan oleh Arnett (2000). *Emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan saat individu menilai dirinya sudah tidak remaja lagi, namun juga menilai dirinya belum dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Kamila dan Netrawati (2022) menyajikan suatu temuan bahwa mahasiswa magister mengalami *quarter life crisis* yang tergolong tinggi. Penelitian tersebut menemukan bahwa karier, keluarga, dan kesehatan menjadi aspek *quarter life crisis* terkategori sangat tinggi pada partisipan dalam penelitian tersebut.

Salah satu faktor yang membawa dampak bagi *quarter life crisis* yaitu konsep diri (Zarqan *et al.*, 2020). Konsep diri dapat diartikan dengan gambaran mental diri seseorang (Calhoun & Acocella, dalam Ghufroon & Risnawita, 2018). Rogers (dalam Feist *et al.*, 2018) menyebutkan bahwa konsep diri merupakan aspek keberadaan (*one's being*) dan pengalaman individu yang disadari. Individu dengan konsep diri yang positif

memiliki keyakinan dengan kemampuan diri yang dimiliki dalam menghadapi masalah-masalah yang ada.

Penelitian yang meneliti hubungan antara konsep diri dan *quarter life crisis* masih jarang dilakukan di Indonesia, terlebih penelitian yang melibatkan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Penelitian Masluchah *et al.* (2022) menemukan bahwa adanya hubungan yang negatif antara konsep diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa. *Quarter life crisis* merupakan tantangan bagi mahasiswa sarjana yang penuh dengan kecemasan terhadap masa depan dan ketidakstabilan emosi yang dirasakan. Masa depan, isu finansial, identitas diri, dan hubungan dengan orang lain dirasakan oleh mahasiswa sebagai stresor *quarter life crisis*. Mereka juga berpotensi mengalami kesulitan untuk melakukan penyesuaian sosial dengan orang dewasa di luar keluarga (Masluchah *et al.*, 2022). Konsep diri membantu mahasiswa memahami dirinya terlebih dahulu, termasuk mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Hal tersebut membantu mahasiswa mengembangkan potensi dalam diri dan mengurangi sisi negatif dalam diri. Konsep diri juga dapat membantu mereka menyadari pola masalah yang dihadapi dan mengatasinya, mempelajari dunia luar, dan mampu untuk berinteraksi dengan lingkungan luar. Konsep diri positif yang dimiliki mahasiswa diharapkan dapat membantu mereka menghadapi kecemasan, kebimbangan, serta ketidakpastian yang merupakan bentuk dari *quarter life crisis* (Masluchah *et al.*, 2022).

Terdapat temuan yang menarik dari penelitian Pamungkas dan Handrastomo (2024) yang menghasilkan temuan bahwa informan penelitian yang sedang menjalani pendidikan S2 merasakan *quarter life crisis* yang lebih rendah tingkat kompleksitasnya dibandingkan dengan informan penelitian dengan sedang menjalani pendidikan pendidikan D3, D4, dan S1. Partisipan dengan pendidikan S2 dalam penelitian tersebut diketahui tidak merasakan kecemasan terkait hubungan asmara dan merasa bahwa mereka tidak perlu terburu-buru untuk segera menikah. Kondisi tersebut merefleksikan bahwa partisipan tersebut mengetahui seperti apa harapan untuk dirinya sendiri di masa depan, yaitu agar tidak terburu-buru menikah. Harapan sendiri, yaitu gambaran individu mengenai bagaimana kemungkinan diri di masa depan. adalah salah satu dari tiga aspek konsep diri yang dirumuskan oleh Calhoun dan Acocella (dalam Ghufroon & Risnawita, 2018). Berdasarkan temuan tersebut, peneliti memprediksi bahwa konsep diri memiliki peran yang membuat informan penelitian berlatar pendidikan S2 tersebut mempunyai level *quarter life crisis* lebih rendah dibandingkan informan penelitian dengan sedang menjalani pendidikan pendidikan D3, D4, dan S1. Oleh sebab itu, peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik tersebut.

Penelitian yang peneliti lakukan memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang meneliti tentang keterkaitan antara konsep diri dan *quarter life crisis*. Penelitian ini memiliki berbeda dengan penelitian Masluchah *et al.* (2022). Perbedaan tersebut yaitu pada subjek penelitian. Penelitian ini melibatkan mahasiswa magister sebagai partisipan penelitian, sedangkan penelitian Masluchah *et al.* (2022) melibatkan mahasiswa sarjana. Terdapat perbedaan situasi yang dialami oleh mahasiswa sarjana dan mahasiswa magister. Mahasiswa sarjana biasanya masih dalam fase eksplorasi diri, sementara mahasiswa magister lebih fokus pada spesialisasi karier dan menghadapi harapan yang lebih tinggi. Perbedaan pengalaman hidup dan konteks sosial-karier membuat mereka mengalami *quarter life crisis* dengan cara berbeda (Hasyim *et al.*, 2024). Mahasiswa magister, yang lebih terpengaruh oleh tuntutan pasar kerja, sering merasa terjebak dalam usaha mencapai tujuan hidup mereka, seperti menyelesaikan pendidikan lanjutan, mencari pekerjaan yang sesuai, dan membangun hubungan yang

lebih serius atau menikah. Krisis ini diperparah oleh kecemasan dan keraguan dalam berkomitmen terhadap tujuan jangka panjang, seperti masalah karir atau keuangan yang kompleks. Di Indonesia, *quarter life crisis* pada mahasiswa magister dapat juga dipengaruhi oleh tekanan dari orang-orang terdekat untuk memenuhi ambisi, yang menyebabkan kebingungan, tekanan, serta memelihara budaya rasa malu dan rendah diri dalam masyarakat.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa magister. Rumusan permasalahan yang peneliti ajukan pada penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa magister. Selanjutnya, hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa magister. Penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan konsep diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa magister, memberikan sumbangan ilmiah dalam khazanah keilmuan psikologi secara umum, dan dapat menjadi referensi yang relevan terkait variabel konsep diri dan *quarter life crisis* secara khusus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan dua variabel yang diteliti, yaitu konsep diri sebagai variabel bebas serta *quarter life crisis* sebagai variabel terikat. Konsep diri didefinisikan sebagai keyakinan seorang individu terhadap dirinya sendiri meliputi pandangan, pengetahuan, dan evaluasi diri mengenai sifat alami, tujuan hidup, kualitas unik, pengalaman, serta perilaku khas. Kemudian, *quarter life crisis* didefinisikan sebagai krisis pada individu yang muncul pada usia 18 sampai 29 tahun dengan ciri-ciri adanya perasaan putus asa, kebingungan, perasaan cemas, tekanan, penilaian yang negatif kepada diri sendiri, dan kekhawatiran terhadap relasi yang dijalin dengan orang lain. Desain penelitian yang dipakai oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu desain penelitian kuantitatif. Penelitian ini melibatkan subjek dengan karakteristik sebagai berikut: (1). Warga Negara Indonesia, (2). Mahasiswa aktif Program Magister Perguruan Tinggi, (3). Berusia 18-29 tahun. Rentang usia partisipan penelitian tersebut didasarkan kepada usia *emerging adulthood* yang dirumuskan oleh Arnett *et al.* (2014). Partisipan penelitian ini dikumpulkan dengan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan karakteristik subjek penelitian yang telah peneliti susun. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala konsep diri hasil modifikasi dari skala konsep diri yang disusun oleh Yassar dan Qonitatin (2022) ($\alpha = 0,945$; 27 aitem) dan skala *quarter life crisis* hasil modifikasi dari skala *quarter life crisis* yang disusun oleh Wijaya dan Utami (2021) ($\alpha = 0,947$; 22 aitem). Selanjutnya, teknik analisis data yang peneliti gunakan yaitu teknik analisis data regresi linear sederhana. Hipotesis dalam penelitian ini akan diuji menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows Release* versi 26.0.

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan sejak tanggal 15 Desember 2023 hingga 16 Februari 2024. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan oleh peneliti secara *online*. Peneliti melakukan penyebaran informasi rekrutmen subjek penelitian berupa poster elektronik dan/atau *caption* melalui media sosial. Pengumpulan data tersebut dilakukan dengan menggunakan media *Google Form* agar memudahkan pengumpulan data penelitian secara lebih efisien dan dapat menjangkau banyak kalangan. Partisipan penelitian yang terlibat di dalam penelitian ini yaitu sebanyak 189 orang mahasiswa magister. Jumlah tersebut telah melampaui target minimal jumlah partisipan penelitian,

yaitu sebanyak minimal 150 orang. Angka tersebut merupakan hasil penghitungan sampel penelitian menggunakan rumus Hair *et al.* (2014) dengan mempertimbangkan jumlah indikator dalam alat ukur yang dipakai peneliti dalam penelitian ini, yaitu 15 indikator, dan faktor pengali yang peneliti pilih, yaitu 10.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Analisis Deskriptif

Penelitian ini melibatkan sebanyak 189 mahasiswa magister. Partisipan penelitian terdiri atas 21 laki-laki dan 168 perempuan. Partisipan penelitian tersebut merupakan mahasiswa magister yang sedang menempuh pendidikan magister di dalam negeri maupun di luar negeri.

Tabel 1. *Statistik Deskriptif*

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Konsep Diri	189	52	104	77,60	10,998
QLC	189	23	132	84,22	23,540

Hasil uji deskriptif yang peneliti lakukan menemukan bahwa skor konsep diri partisipan penelitian berada pada rentang skor minimal 52 dan skor maksimal 104. Standar deviasi skor konsep diri partisipan penelitian yaitu 10,998. Selanjutnya, skor *quarter life crisis* partisipan penelitian berada pada rentang skor minimal 23 dan skor maksimal 132 dengan standar deviasi sebesar 23,540.

Tabel 2. *Kategorisasi Konsep Diri*

Interval	Kategori	N	Persentase
$29 < X \leq 50,75$	Sangat Negatif	0	0%
$50,75 < X \leq 72,5$	Negatif	57	30,2%
$72,5 < X \leq 94,25$	Positif	119	63%
$94,25 < X \leq 116$	Sangat Positif	13	6,9%
Jumlah		189	100%

Peneliti membagi skor konsep diri partisipan penelitian menjadi empat kategori. Kategori-kategori tersebut adalah kategori sangat negatif, negatif, positif, serta sangat positif. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tidak ada partisipan penelitian dengan skor konsep diri terkategori sangat negatif. Selanjutnya, sebanyak 57 orang partisipan penelitian (30,2%) memiliki skor konsep diri terkategori negatif. Sebanyak 119 orang partisipan penelitian (63%) memiliki skor konsep diri terkategori positif. Kemudian, 13 orang partisipan penelitian (6,9%) sisanya memiliki skor konsep diri terkategori sangat positif. Hasil analisis deskriptif tersebut menemukan bahwa mayoritas partisipan penelitian memiliki skor konsep diri terkategori positif. Hasil kategorisasi skor konsep diri partisipan dapat dilihat pada Tabel 2.

Peneliti membagi skor *quarter life crisis* partisipan penelitian ke dalam tiga kategori. Kategori-kategori tersebut adalah kategori rendah, sedang, dan tinggi. Terdapat 36 orang partisipan penelitian (19%) diketahui memiliki tingkat *quarter life crisis* terkategori rendah. Kemudian, sebanyak 114 orang partisipan penelitian (60,3%) diketahui memiliki tingkat *quarter life crisis* terkategori sedang. Terakhir, sebanyak 36 orang partisipan penelitian (20,6%) diketahui memiliki tingkat *quarter life crisis* terkategori tinggi. Hasil analisis deskriptif yang telah peneliti lakukan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas partisipan penelitian memiliki skor *quarter life crisis* terkategori sedang. Hasil kategorisasi skor *quarter life crisis* partisipan dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. *Kategorisasi Quarter Life Crisis*

Interval	Kategori	N	Persentase
$X < 64$	Rendah	36	19%
$64 \leq X < 104$	Sedang	114	60,3%
$104 \leq X$	Tinggi	39	20,6%
Jumlah		189	100%

Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan oleh peneliti sebelum dilakukannya uji hipotesis. Uji asumsi yang peneliti lakukan yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan analisis *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa variabel konsep diri memiliki nilai signifikansi 0,200 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menggambarkan bahwa variabel konsep diri berdistribusi normal. Kemudian, uji normalitas yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa variabel *quarter life crisis* memiliki nilai signifikansi 0,061 ($p > 0,05$). Temuan analisis tersebut menggambarkan bahwa variabel *quarter life crisis* berdistribusi normal. Uji linearitas yang telah peneliti lakukan kepada dua variabel penelitian, yaitu konsep diri dan *quarter life crisis*, menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear. Peneliti melakukan uji heteroskedastisitas dengan menggunakan uji glejser. Uji heteroskedastisitas tersebut menghasilkan signifikansi sebesar 0,354 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menggambarkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. Temuan dari uji asumsi yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa uji asumsi dapat terpenuhi. Oleh karena itu, uji hipotesis dapat dilakukan.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa magister. Hipotesis tersebut diuji dengan uji regresi linear sederhana. Hasil uji regresi linear sederhana yang telah dilakukan menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa magister, sehingga

hipotesis diterima. Hasil uji regresi linear sederhana juga menemukan bahwa rumus persamaan linear sederhana dalam penelitian ini yaitu $y=190,512-1,370x$. Artinya, setiap penambahan satu satuan konsep diri, maka skor *quarter life crisis* akan menurun sebesar 1,370. Hasil tersebut juga memperlihatkan bahwa semakin positif konsep diri, maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Selanjutnya, hasil uji hipotesis juga menemukan nilai *R Square* sebesar 0,410. Nilai *R Square* tersebut menggambarkan bahwa konsep diri memberikan sumbangan efektif sebesar 41% terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa magister, sisanya sebesar 59% ditentukan oleh berbagai variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil uji regresi linear sederhana yang telah dilakukan tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

R	R Square	F	a (Constant)	B (Slope)	Sig
0,640	0,410	129,736	190,512	-1,370	0,000

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas partisipan penelitian memiliki tingkat *quarter life crisis* yang tergolong sedang. Individu yang memiliki *quarter life crisis* dengan tingkat sedang digambarkan oleh Iqomah *et al.* (2021) sebagai individu yang mengalami ciri-ciri *quarter life crisis*, namun ia mampu menanggulangi masalah-masalah yang dialami, tidak merasa putus asa, mampu untuk secara mandiri mengambil keputusan, dan mampu menilai kemampuan diri sendiri dengan baik. Kemudian, menurut Atwood dan Scholtz (2008), tidak semua *emerging adult* mengalami *quarter life crisis* dalam tingkatan yang sama. Beberapa dari mereka mungkin dapat merasakan kebingungan dalam hidup dan kemudian mampu mengatasi kebingungan tersebut hingga mampu beranjak menuju tahap perkembangan kehidupan selanjutnya. Namun, ada juga sebagian besar *emerging adult* lainnya yang merasa terjebak dalam tahap *emerging adulthood*. Hal tersebut dikarenakan mereka tidak dapat melewati tantangan-tantangan yang ada dalam tahap perkembangan tersebut sehingga berpotensi merasakan *quarter life crisis*.

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas partisipan penelitian mempunyai konsep diri yang positif. Seseorang yang mempunyai konsep diri positif lebih mampu untuk melakukan evaluasi kepada dirinya sendiri dengan positif dan lebih yakin dengan kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan masalah (Calhoun dan Acocella dalam Ghufon & Risnawita, 2018). Konsep diri positif dapat membantu mahasiswa magister untuk beradaptasi terhadap tantangan-tantangan dalam masa *emerging adulthood* dan menilai bahwa diri mereka mampu melewati berbagai tantangan tersebut dengan baik. Konsep diri positif juga dapat mendorong individu agar lebih optimis menjalani kehidupan dan membuat individu tersebut dapat mengelola pikiran dan perilakunya dalam menyesuaikan diri dengan permasalahan yang dihadapi serta mampu untuk segera melewatinya (Myers & Twenge, 2013; Thanoesya *et al.*, 2016).

Penelitian ini menemukan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa magister. Temuan penelitian ini selaras dengan temuan penelitian Zarqan *et al.* (2020) yang menunjukkan bahwa konsep diri berkontribusi dominan dalam penurunan tingkat *quarter life crisis* pada individu. Penelitian ini juga menemukan bahwa semakin positif konsep diri

mahasiswa magister, maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Hasil penelitian ini selaras dengan temuan penelitian Masluchah *et al.* (2022) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Konsep diri merupakan gambaran mental diri seseorang (Calhoun & Acocella, dalam Ghufroon & Risnawita, 2018). Weiten *et al.*, (2018) merumuskan bahwa konsep diri mencakup keyakinan individu tentang diri sendiri, apa yang muncul dalam kepala saat individu berpikir tentang dirinya sendiri, serta seperti apa tujuan hidup dari individu itu sendiri. Konsep diri juga meliputi pandangan individu tentang berbagai kemungkinan seperti apa diri individu tersebut di masa depan (Myers & Twenge, 2013). Konsep diri digunakan oleh individu sebagai acuan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Konsep diri dapat memberikan pengaruh kepada bagaimana individu berperilaku di masa sekarang dan di masa depan (Weiten *et al.*, 2018). Individu memiliki kecenderungan untuk berperilaku selaras dengan konsep diri yang dipunyai. Konsep diri penting bagi mahasiswa magister karena dapat membantu mahasiswa magister dalam berperilaku di masa sekarang dan masa depan dan memberikan pandangan seperti apa dirinya di masa depan. Konsep diri yang positif dapat membantu seorang individu mengorganisasikan pikirannya dan dapat membantu individu mengarahkan perilakunya secara lebih baik (Myers & Twenge, 2013). Calhoun dan Acocella (dalam Ghufroon & Risnawita, 2018) menyebutkan bahwa konsep diri positif membuat individu yakin pada kemampuan yang dipunyai untuk menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi serta mampu untuk melakukan pengembangan diri. Thanoesya *et al.* (2016) menyebutkan bahwa seorang individu dengan konsep diri yang positif memiliki pengetahuan luas dan dapat beradaptasi dengan mudah terhadap berbagai permasalahan yang mereka hadapi. Konsep diri positif yang dimiliki oleh mahasiswa magister dapat membantu mereka mengelola perilakunya secara lebih baik dan yakin dengan kemampuannya dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Konsep diri yang positif akan membantu mahasiswa magister menilai situasi sulit yang dialami menjadi optimis dan lebih positif. Konsep diri yang positif diketahui membantu individu memandang situasi yang sulit dilakukan menjadi situasi yang mudah untuk dilakukan (Widiastuti & Indriana, 2018).

Penelitian ini menemukan bahwa semakin positif konsep diri, maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Setiap penambahan satu satuan konsep diri, maka skor *quarter life crisis* akan berkurang sebanyak 1,370. Konsep diri yang dimiliki mahasiswa magister dapat membantu mereka mengatasi *quarter life crisis* yang dialami. Konsep diri diketahui menjadi faktor yang berpengaruh pada tingkat *hardiness* individu (Miskolciová & Duricová, 2015). Individu yang mempunyai level *hardiness* tinggi akan melihat permasalahan yang dihadapi sebagai tantangan, alih-alih sebagai ancaman. Mahasiswa magister yang memiliki konsep diri yang positif akan menilai masalah terkait mimpi dan harapan yang dimiliki, tantangan dalam bidang akademik, spiritualitas dan agama, karier dan pekerjaan, relasi percintaan dan relasi dengan teman serta keluarga, dan identitas diri sebagai tantangan yang positif. Kemudian, konsep diri dapat membuat mahasiswa magister memandang permasalahan yang dihadapi dengan optimisme, sebagaimana yang disebutkan oleh Thanoesya *et al.* (2016) bahwa konsep diri positif dapat meningkatkan optimisme pada individu. Konsep diri positif dapat membantu mahasiswa magister memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri, membantu mengatasi kebimbangan yang dialami terkait masa depan, tidak merasakan putus asa, tidak merasa terjebak di dalam situasi yang sulit, mengurangi perasaan cemas yang dialami, mengurangi perasaan tertekan, serta menghilangkan

kekhawatiran terkait hubungan dengan orang lain yang sudah terjalin dan akan terjalin di masa mendatang. Penelitian Sitepu dan Nasution (2017) menunjukkan mahasiswa dengan konsep diri positif mampu menetapkan strategi coping yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang dialami. Ratnasari *et al.* (2023) menemukan bahwa ketika individu memiliki strategi coping stres yang baik, individu tersebut dapat mengatasi *quarter life crisis* yang dirasakan. Strategi coping dapat membantu individu yang sedang ada pada masa *emerging adulthood* dalam menghadapi tantangan sulit pada masa tersebut secara efektif, menaikkan kepuasan hidup yang dirasakan, dan mengurangi risiko mengalami depresi (Konaszewski *et al.*, 2022).

Konsep diri positif pada mahasiswa magister dapat membantu mereka memandang kemampuan diri dan kondisi diri dengan positif. Konsep diri positif dapat menghilangkan keraguan dalam diri sendiri dan mengurangi perasaan bahwa kesulitan yang dihadapi hanyalah terjadi pada dirinya sendiri. Konsep diri positif dapat menghindarkan mahasiswa magister memiliki penilaian diri yang negatif, di mana penilaian diri yang negatif merupakan salah satu dimensi dari *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Konsep diri yang positif juga membuat mahasiswa magister mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Pengetahuan tersebut membantu mereka melewati kebimbangan untuk memilih pilihan antara mengambil pendidikan yang lebih tinggi dan bekerja. Kebimbangan dalam menentukan langkah selanjutnya dalam pendidikan dan karier merupakan masalah-masalah yang dihadapi seorang individu yang memiliki *quarter life crisis* (Nash & Murray, 2010). Dengan kata lain, konsep diri positif dapat membantu mahasiswa magister mengurangi kebimbangan ketika mengambil keputusan mengenai masa depan, di mana kebimbangan dalam mengambil keputusan merupakan salah satu dimensi dalam *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001). Kondisi-kondisi tersebut kemudian membuat mahasiswa magister mempunyai level *quarter life crisis* terkategori sedang.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri memberikan sumbangan efektif sebesar 41% terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa magister, sisanya sebesar 59% ditentukan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Terdapat variabel-variabel lain yang berpotensi mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa magister. Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) menemukan bahwa kecerdasan emosi memberikan peran yang signifikan terhadap *quarter life crisis*. Dukungan sosial teman sebaya juga diketahui berpengaruh terhadap *quarter life crisis* (Asrar & Taufani, 2022). Hasyim *et al.* (2024) menyebutkan bahwa spiritualitas, jenis kelamin, usia, kecemasan, dukungan sosial, dan komitmen pada tujuan yang lebih tinggi menjadi faktor-faktor yang dapat memberikan pengaruh pada *quarter life crisis*. Religiusitas juga ditemukan berkontribusi secara signifikan terhadap *quarter life crisis* (Ashari *et al.*, 2022).

Hasil penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian Masluchah *et al.* (2022) karena adanya perbedaan jenis analisis data yang digunakan. Penelitian ini dapat menunjukkan bahwa konsep diri berperan memberikan sumbangan efektif sebesar 41% terhadap *quarter life crisis*, sedangkan hasil penelitian Masluchah *et al.* (2022) hanya menunjukkan arah dan seberapa kuat hubungan antara konsep diri dan *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini dapat melengkapi penelitian sebelumnya dan memberikan informasi mengenai sejauh apa peran konsep diri terhadap *quarter life crisis*.

Terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini. Kelemahan pertama yaitu partisipan penelitian yang terlibat di dalam penelitian ini dapat dikatakan masih sedikit. Kelemahan selanjutnya yaitu perbandingan jumlah partisipan penelitian berjenis

kelamin perempuan yang terlibat dalam penelitian ini tidak seimbang dengan partisipan penelitian berjenis kelamin laki-laki.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa magister. Penelitian ini juga menemukan bahwa semakin positif konsep diri, maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Konsep diri memberikan sumbangan efektif sebesar 41% terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa magister, sisanya sebesar 59% ditentukan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini mengimplikasikan bahwa mahasiswa magister perlu memandang dirinya secara positif sehingga dapat menghadapi *quarter life crisis* dengan baik.

Peneliti merumuskan saran bagi dua pihak, yaitu partisipan penelitian dan peneliti selanjutnya. Peneliti menyarankan partisipan penelitian agar tetap memandang dirinya secara positif agar dapat mengatasi dan melewati *quarter life crisis* dengan baik. Cara pandang yang positif terhadap diri sendiri diketahui dapat menurunkan tingkat *quarter life crisis*. Kemudian, peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya agar dapat melibatkan lebih banyak partisipan penelitian apabila ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara konsep diri dan *quarter life crisis* dan melibatkan partisipan penelitian berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan jumlah yang proporsional. Peneliti selanjutnya juga disarankan dapat meneliti *quarter life crisis* pada mahasiswa magister dengan ditinjau dari variabel lain agar dapat mengetahui gambaran lebih komprehensif tentang *quarter life crisis* yang dirasakan mahasiswa magister.

DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika permasalahan psikososial masa *quarter life crisis* pada mahasiswa. *Psikosains*, 18(1), 29–41.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Ashari, A., Ikhsan, M., Mayasari, R., & Fauziah, S. (2022). Kontribusi religiusitas terhadap *quarter life crisis* mahasiswa fakultas ushuluddin adab dan dakwah angkatan 2017 iain kendari. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 2(1). <https://doi.org/10.31332/jmrc.v2i1.4511>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter-life crisis* pada dewasa awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29–35.

- <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 1349–1358.
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami keterlambatan penyelesaian masa kuliah. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 1472–1487.
- Feist, J., Feist, G., & Roberts, T.-A. (2018). *Theories of personality*. McGraw-Hill.
- Ghufron, M., & Risnawita, R. (2018). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hair, J. F., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Black, W. C. (2018). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management* ISSN:, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Iqomah, Meyritha, & Yoga. (2021). Gambaran quarterlife crisis pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]*, 4(2), 93–101. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Kamila, I., & Netrawati, N. (2022). Krisis masa dewasa awal pada mahasiswa magister: Tantangan kehidupan dan relevansi layanan bimbingan dan konseling. *Consilium*, 2(1).
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Konaszewski, K., Niesiobedzka, M., & Kolemba, M. (2022). Coping and mental health during emerging adulthood: The relationships between coping strategies and risk of depression and life satisfaction among students in higher education. *Polish Psychological Bulletin*, 53(2), 112–121. <https://doi.org/10.24425/ppb.2022.141139>
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep diri dalam menghadapi quarter life crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–29. Doi : <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Miskolciová, L., & Duricová, L. (2015). Relationship between self-concept and resistance terms of “hardiness” in university students. *The New Educational Review*, 96–106. <https://doi.org/10.15804/tner.2015.39.1.08>
- Myers, D., & Twenge, J. (2013). *Social psychology*. McGraw-Hill.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose*. Jossey-Bass.
- Pamungkas, P. R., & Handrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–190.
- Ratnasari, D., Grafiyana, G. A., Nur’aeni, N., & Wahidah, F. R. N. (2023). Coping with quarter-life crisis: An analysis of the role of social support and coping stress on senior university students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(2), 143–149. <https://doi.org/10.32505/inspira.v4i2.6977>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. doi:<https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher Penguin.

Muhammad Naufal Elian Yassar, & Maria Magdalintan Kalvari Puspita Maraji's.

Konsep diri dan quarter life crisis pada mahasiswa magister

- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17–30). Routledge.
- Salsabila, F. A., Harsyanthi, F., Mustika, I., Hidayat, W. S. P., & Riany, Y. E. (2023). The dynamics of quarter life crisis and coping strategies for final year undergraduate students. *Journal of Family Sciences*, 8(1), 123–135. <https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751>
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). Pengaruh konsep diri terhadap coping stress pada mahasiswa fai umsu. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 68–83.
- Thanoesya, R., Syahnar, & Ifdil, I. (2016). Konsep diri dan optimisme mahasiswa dalam proses penulisan skripsi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 2(2), 58–61. <https://doi.org/10.29210/02017113>
- Weiten, W., Dunn, D., & Hammer, E. (2018). *Psychology applied to modern life adjustment in the 21st century*. Cengage Learning.
- Widiastuti, D., & Indriana, Y. (2018). Hubungan antara konsep diri dengan hardiness pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 332–338.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143–161. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>
- Yassar, M. N. E., & Qonitatin, N. (2022). Hubungan antara konsep diri dan hardiness pada pengurus himpunan mahasiswa teknik perkapalan (himaspal) universitas diponegoro periode 2019. *Jurnal EMPATI*, 11(2), 122–128. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.34436>
- Zarqan, I. A., Dwi Pamungkas, P., Syakarofath, N. A., & Hendriyani, C. (2020). Building self-concept in millennials generation by reducing quarter life crisis. *International Journal of Business and Management Sciences*, 1(3), 1–15. <http://www.ijbms.org>