

HUBUNGAN SELF ESTEEM, SELF EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS NURUL JADID

Nayyiratut Tadzkiroh¹, Sri Astutik Andayani², Tauriana³

nayyiratuttadzkiroh19@gmail.com¹, astutikandayani@unuja.ac.id², estauriana@unuja.ac.id³

Universitas Nurul Jadid

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada pada masa penuh dengan rasa kekhawatiran, kecemasan dengan segala penyesuaian masa depan yang dihadapi, sehingga merasa tertekan, stress, dan depresi yang lebih. Terdapat mahasiswa yang kurang rasa percaya diri, kurang menerima diri sendirinya, yang mengakibatkan berada pada masa quarter life crisis, yang tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan Self Esteem, Self-Efficacy Dengan QuarterLife Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Nurul Jadid. Metode pada Penelitian ini menggunakan kuantitatif yang berbentuk penelitian korelasional yang mengkaji hubungan antar variable. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 309 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik Probability Sampling dengan rancangan propotional stratified random sampling. Hasil uji statistik menggunakan uji statistic non parametric kendal's tau b dan didapatkan nilai sig .000 artinya nilai sig < ,05 dengan nilai r -,543 pada variable hubungan self esteem dengan quarter life crisis, pada variable self efficacy didapatkan nilai sig .000 artinya nilai sig < ,05 dengan nilai r -,516. Kesimpulan dapat ditarik kesimpulan yang berarti hipotesis diterima terdapat hubungan yang moderat dengan arah hubungan yang negative yang memiliki arti semakin rendah self esteem dan self efficacy maka akan semakin tinggi tingkatan quarter life crisis. Begitu pula sebaliknya semakin tinggi self esteem dan self efficacy maka akan semakin rendah tingkatan quarter life crisis. Saran penelitian ini diharapkan dapat menjadi refrensi bagi peneliti selanjutnya dan dapat diterapkan untuk pengembangan rencana keperawatan lebih lanjut.

Kata Kunci: Self Esteem, Self Efficacy, Quarter Life Crisis, Mahasiswa Tingkat Akhir.

ABSTRACT

Final year students are students who are in a period full of worry, anxiety with all the future adjustments faced, so they feel depressed, stressed, and more depressed. There are students who lack self-confidence, lack of self-acceptance, which results in being in a period of quarter life crisis, where in order for the level of quarter life crisis not to increase students must have high self esteem and self efficacy. The purpose of this study was to determine the relationship between Self Esteem, Self-Efficacy with QuarterLife Crisis in Final Year Students at Nurul Jadid University. The method in this study uses quantitative in the form of correlational research that examines the relationship between variables. The sample in this study amounted to 309 respondents. The sampling technique uses Probability Sampling technique with proportional stratified random sampling design. The results of statistical tests using non-parametric statistical tests kendal's tau b and obtained a sig value of .000 means the sig value < ,05 with an r value of -.543 on the variable relationship between self esteem and quarter life crisis, on the self efficacy variable obtained a sig value of .000 means the sig value < ,05 with an r value of -.516. The conclusion can be drawn, which means that the hypothesis is accepted, there is a strong relationship with a negative relationship direction, which means that the lower the self esteem and self efficacy, the higher the level of quarter life crisis. Vice versa, the higher the self esteem and self efficacy, the lower the level of quarter life crisis. This research suggestion is expected to be a reference for further researchers and can be applied to further develop nursing plans.

Keywords: Self Esteem, Self Efficacy, Quarter Life Crisis, Final Year Students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir penuh dengan rasa kekhawatiran dan kecemasan berlebih. Sering kali mengalami berbagai konflik yang terjadi dalam dirinya. Konflik dan tantangan

dapat muncul seperti ketidakpastian hidup. dengan segala penyesuaian terhadap masa depan yang dihadapi, sehingga merasa tertekan, stress, dan depresi yang lebih. Selain itu mahasiswa seringkali dapat tuntutan dari lingkungan sekitar untuk menjadi lebih dewasa dengan segala permasalahan yang terjadi seperti harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, keterbatasan sumber daya keuangan serta waktu yang dihabiskan untuk menyelesaikan pendidikan, dan kekhawatiran mengenai karir dan tuntutan lainnya setelah lulus. Karena merasa belum cukup memiliki bekal atau persiapan mengenai masa depan akan seperti apa. Beberapa mahasiswa tidak mampu mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi selama masuk pada masa mahasiswa tingkat akhir dan sehingga mengalami terjadinya krisis emosional dalam dirinya. Krisis emosional yang terjadi membuat individu dapat mengalami fenomena quarter life crisis. Dalam kehidupan sehari-hari, remaja tidak bisa melepaskan diri dari rasa takut akan Kecemasan.

Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada Tahun (2019), menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan mental umum yang prevalensinya tinggi, hingga lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Dan juga terdapat 301 juta orang di dunia juga mengalami gangguan kecemasan termasuk 58 juta anak-anak dan anak remaja. Terdapat salah satu faktor gangguan kecemasan sosial yang dapat ditandai dengan rasa takut dan khawatir berlebihan dalam situasi sosialnya.

Dilansir dari perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa di Indonesia pada tahun 2020 terdapat sebanyak 69% warga Indonesia memiliki masalah psikologis dengan rata-rata menderita gejala cemas, depresi, dan juga trauma psikologis dengan masalah psikologis terbanyak ditemukan pada anak usia 17-29 tahun dimana termasuk pada umur anak mahasiswa, dan diatas 60 tahun. 13,4% diantaranya dari Jawa Timur. Dilansir dari laporan Dinas Kesehatan Jawa Timur tahun 2019, Jumlah masyarakat di provinsi Jawa Timur tahun 2019 sekitar 39.698.631 orang, sementara jumlah dengan Gangguan Mental Emosional (GME) anak usia diatas 15 tahun yaitu (6,8%) dari jumlah total penduduk Jawa Timur sekitar 1.889.655 kasus yang mengalami depresi, dan terdapat anak usia diatas 15 tahun sekitar 1.250.507 kasus (4,5%). Angka ini membuktikan bahwa banyak orang yang mengalami gangguan mental mulai dari usia remaja atau diatas usia 15 tahun.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta masyarakat Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Dilansir dari riset kementerian kesehatan (2022) menyatakan depresi berada pada urutan nomor 4 penyakit di dunia, dan diprediksikan akan menjadi masalah gangguan kesehatan yang utama. Terdapat Penelitian terakhir yang telah dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan menemukan kenaikan gangguan cemas sekitar 6,8 persen yang ditandai dengan adanya Masalah Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja selain gangguan kecemasan juga pada gangguan depresi mengalami peningkatan sebesar 8,5%. Berdasarkan data Kemenkes sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 jiwa mengalami depresi.

Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo tahun 2018, penderita gangguan mental yang dikarenakan rasa cemas dan takut berlebih di Kabupaten Probolinggo mencapai 1.654 orang. dari total penduduk Kabupaten Probolinggo yaitu 1.128.464. Dilihat dari beberapa permasalahan gangguan mental yang muncul di Probolinggo disebabkan oleh rasa cemas dan takut berlebih dan juga faktor ekonomi.

Kecemasan Mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai macam perasaan negative serta kebingungan, kesedihan rasa besalah, kemarahan pada diri sendiri pada kondisi yang dialaminya, merasa tertekan serta kehilangan harapan akan masa depannya. Jika perasaan ini tidak di tangani dengan baik, maka dapat menjadikan individu mengalami masa quarter life

crisis mulai dari frustrasi, stress, depresi dan gangguan psikologis lainnya. Menurut Robbins dan Wilner (2001) penyebab utama quarter life crisis adanya krisis emosional pada usia dua puluhan ditandai dengan adanya rasa ketidakpuasan dalam pekerjaan, hubungan, perkuliahan, dan ingin mencari siapa diri mereka yang sebenarnya dengan apa yang telah dilakukan. Menurut Atwood dan Scholtz (2008) penyebab terjadinya quarter life crisis adanya ketidakpuasan jika tujuan yang diinginkan tidak sesuai dengan yang diharapkan dan takut gagal dalam mencapai tujuan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Terdapat dampak negatif pada quarter life crisis, pada individu adalah dapat menimbulkan stress dan depresi. Oleh peneliti (Habibie 2019).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi quarter life crisis faktor yang pertama adalah faktor lingkungan yaitu dari pertanyaan orang lain yang dapat membuat beban seperti "kapan nikah?". Faktor kedua yaitu faktor dalam diri sendiri, masalah yang timbul dalam diri sendiri karena apa yang dilakukan tidak sesuai dengan harapan. Faktor media sosial, media sosial biasanya menjadi tempat memamerkan apa yang dipunya, hal seperti ini dapat membuat seseorang minder dan cemas. Faktor perubahan zaman, seiring berkembangnya zaman banyak hal juga yang ikut berubah dan menginginkan semua hal serba cepat, dan ingin dirinya lebih dari orang lain. Faktor sosial budaya, yang sangat berpengaruh adalah orang yang ada disekitar individu, jika terus-menerus mendapat tekanan akan menyebabkan hal negatif. Selain itu juga ada penyebab dari dalam diri sendiri yaitu adanya ketidakpuasan dalam mencapai suatu tujuan dan muncul perasaan takut gagal.

pada mahasiswa tingkat akhir, terdapat banyaknya pertimbangan dan pikiran keraguan untuk merencanakan kehidupan setelah lulus kuliah. Kecemasan pada mahasiswa juga terjadi pada kecemasan ekonomi, kecemasan hubungan, kecemasan pekerjaan mahasiswa, yang berpengaruh pada pandangan diri mahasiswa terhadap dirinya. Pandangan negatif maupun positif pada diri sendiri bagi mahasiswa dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan pada diri sendiri sehingga merasa gagal, merasa pandangan pada dirinya sendiri kurang mampu dan merasa harga diri rendah sebab kurangnya nilai positif pada dirinya yang mengakibatkan terjadinya pandangan negatif pada individu. Akan tetapi sebaliknya jika pada mahasiswa mempunyai pandangan pada dirinya positif pada kemampuan yang dimiliki oleh individu maka dapat mempunyai rasa harga diri tinggi dan pandangan pada dirinya sendiri lebih positif.

Menurut Rosenberg (1965) self-esteem merupakan suatu evaluasi positif (tinggi) maupun negatif (rendah) terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki self-esteem rendah memiliki kecenderungan menjadi rentan terjadinya kecemasan pada diri sendiri yang sehingga mengakibatkan depresi, self-esteem yang tinggi dapat membantu individu untuk meningkatkan inisiatif, resiliensi, dan perasaan puas pada diri seseorang.

Berdasarkan penelitian dahulu Agus Mujianto (2021) mengatakan bahwa adanya hubungan antara self-esteem dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Dibuktikan dengan adanya kekhawatiran dan kecemasan pada mahasiswa hingga terjadinya stress sampai depresi yang paling menonjol adalah rasa tanggung jawab pada keluarga dan perasaan yang tidak kompeten. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Beiter dan Kolega (2015) yang menunjukkan beberapa sumber kekhawatiran mahasiswa tersebut sehingga terjadinya sumber stress sedang sampai ekstrem adalah adanya tekanan untuk sukses, rencana setelah lulus, rasa harga diri rendah untuk masa depan performa akademik, dan self-esteem.

Menurut Malbi & Reasoned Malbi (2010) menyatakan bahwa self-esteem adalah keyakinan individu terhadap dirinya sendiri untuk berkompeten dan berguna dalam kehidupan. Mahasiswa yang merasa percaya diri, secara umum lebih berprestasi dibanding mereka yang merasa rendah diri. Individu yang meyakini dirinya dapat mengejar impiannya, mampu meraih kesuksesan, akan memiliki daya saing dan usaha dibandingkan mahasiswa yang memandang dirinya rendah serta tidak mampu. Mahasiswa dengan self-esteem yang tinggi akan

membangkitkan rasa percaya diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna, serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Sedangkan pada mahasiswa dengan self-esteem yang rendah menilai terhadap dirinya dengan munculnya perasaan tidak menghargai diri sendiri, serta menganggap dirinya gagal dalam kurangnya rasa menghargai usaha yang telah dilakukan sehingga terjadinya penurunan rasa percaya diri terhadap individu yang mengakibatkan rasa kecemasan dan kekhawatiran itu terjadi.

Harga diri pada mahasiswa merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang karena harga diri ini dapat berpengaruh pada proses berfikir, keputusan-keputusan yang diambil, dan nilai-nilai tujuan individu dan berpengaruhnya pada rasa Percaya diri mahasiswa. Dapat diartikan bahwa suatu kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara tepat. Seseorang akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi jika yakin dengan kemampuan yang dimiliki serta mendapat penghargaan yang realistis dari orang lain. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan penelitian dahulu Elsa Nadila (2022) mengatakan bahwa adanya hubungan antara self-esteem dan self-efficacy pada orientasi masa depan mahasiswa dibuktikan dengan adanya remaja membutuhkan self-esteem dan self-efficacy untuk membuat perencanaan masa depannya. Penemuan ini sejalan dengan penelitian (Bandura) yang menunjukkan self-efficacy yang tinggi dapat membangkitkan rasa percaya diri, rasa penghargaan diri dan keyakinan pada kemampuan yang dimiliki oleh individu, juga sebaliknya jika terdapat self-efficacy yang rendah terjadinya penurunan rasa percaya diri hingga dapat mengakibatkan harga diri rendah.

Self-efficacy adalah keyakinan diri dan kepercayaan diri individu saat menghadapi kondisi dan persoalan-persoalan yang dialami dalam kehidupan individu (Bandura, 1977). Self-efficacy juga dapat didefinisikan sebagai kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menguasai kondisi dan dapat menghasilkan suatu hal yang menguntungkan (Santrock, 2007). Saat individu memiliki self-efficacy maka akan dapat mengurangi stres bahkan depresi dalam menghadapi persoalan-persoalan maupun pengalaman yang tidak baik dan memiliki kesiapan agar dapat menjalani kehidupan pada masa saat ini dan masa depan (Bandura, 1997).

Self-efficacy memiliki pengaruh terhadap quarter life crisis. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Aziz (2022), dengan responden 354 mahasiswa Fakultas Psikologi tahun 2017 dan hasilnya menunjukkan bahwa adanya hubungan antara self-efficacy dengan quarter life crisis. Individu yang memiliki self-efficacy yang tinggi akan yakin dengan kemampuan yang ada pada dirinya, sehingga dapat melewati suatu persoalan. Self-efficacy mempunyai fungsi saat mengalami quarter life crisis (Walshe, 2018). Individu yang kurang memiliki kepercayaan dan keyakinan pada kemampuan dirinya saat menguasai kondisi, dan kurang dapat bereaksi agar mencapai suatu tujuan, dapat mengalami quarter life crisis yang meliputi rasa takut, cemas, tertekan, perasaan khawatir, hingga frustrasi. Sebaliknya, individu yang memiliki kepercayaan dan keyakinan pada kemampuan dirinya dalam menguasai kondisi, dan dapat bereaksi agar mencapai suatu tujuan, tidak dapat mengalami quarter life crisis (Sari & Aziz, 2022).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hidayati dan Muttaqien (2020), dengan partisipan 175 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015, menunjukkan hasil terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara self-efficacy dengan quarter life crisis. Semakin tinggi self-efficacy maka semakin rendah quarter life crisis. Sebaliknya, semakin rendah self-

efficacy maka semakin tinggi quarter life crisis. Selain itu, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari dan Aziz (2022), dengan partisipan 87 orang mahasiswa, menunjukkan bahwa individu yang mempunyai self-efficacy yang tinggi bisa membantu individu melalui quarter life crisis. Sebaliknya, jika individu mempunyai self- efficacy yang rendah maka individu rentan mengalami quarter life crisis.

Berdasarkan wawancara yang melibatkan 27 Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas kesehatan Univesitas Nurul Jadid yang peneliti lakukan secara mewawancarai langsung. peneliti menemukan bahwa individu merasa gelisah, cemas dan khawatir terkait apa yang akan dilakukan setelah lulus. Salah satu mahasiswa berinisial NH menjelaskan seringkali mendapatkan pertanyaan-pertanyaan negatif muncul tentang bagaimana ia dapat berguna bagi orang tua, keluarga, dan masyarakat sekitarnya bahkan bingung terkait pekerjaan apa yang akan didapatkannya setelah lulus nanti. Kondisi lain yang dijelaskan mahasiswa berinisial UF merasa camas dan khawatir dalam waktu satu bulan harus dapat menyelesaikan tugas akhir kuliah, menjelang kelulusan.

Pada 01 September 2021 melalui Inews Jatim diberitakan terdapat percobaan bunuh diri mahasiswa tingkat akhir di Malang yang diduga mengalami tekanan ekonomi dan skripsi. Pada mahasiswa Fakultas kesehatan khususnya tingkat akhir akan segera menghadapi kehidupan nyata di masyarakat. Ekspektasi yang sering dipikul Mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan adalah penilaian diri dan rasa percaya diri pada individu. Sedangkan mereka juga punya tantangan sendiri baik dari segi karir, hubungan interpersonal bahkan pendidikan. Hal tersebut dapat menjadi tekanan dan sumber kecemasan bagi individu tersebut. Dengan demikian Peneliti memilih Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas kesehatan universitas nurul jadid sebagai responden penelitian karena bertepatan dengan kelulusan dan tugas akhir yang seringkali membuat mahasiswa merasa tertekan, seperti yang dikatakan Fischer (2020) bahwa momen kelulusan atau masa transisi dari dunia akademis menuju dunia nyata shingga individu sangat rentan mengalami quarter-life crisis. Santrock juga mengatakan bahwa perubahan kehidupan seperti masa transisi dari universitas dapat beresiko menimbulkan kecemasan hingga episode krisis yang diakibatkan oleh perasaan tidak punya harapan, penurunan harga diri yang mengakibatkan hilangnya rasa percaya diri, kelelahan mental, sedih hingga depresi (Sumartha, 2020).

Berdasarkan uraian dan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui terkait “Hubungan, Self Esteem, Self-Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Nurul Jadid” ini dapat menginformasikan pentingnya self-esteem dan self-efficacy dalam menghadapi quarter-life crisis..

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan strategi untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk keperluan dalam melakukan pengujian hipotesis atau untuk menjawab pertanyaan penelitian serta sebagai alat untuk mengontrol dan mengendalikan barbagai variabel dalam penelitian.

Penelitian ini meggunakan metode penelitian kuantitatif yang berbentuk penelitian korelasional yang pada hakikatnya mengkaji hubungan antar variable. dimana metode ini menyajikan data berupa angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran serta penampilan hasil penelitian tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan demikian penelitian ini mencoba untuk mengetahui hubungan terhadap variabel-variabel yang ada melalui pengujian hipotesis. Maka jenis penelitian ini merupakan penelitian hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis gambaran Self Esteem pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di jelaskan sebelumnya di ketahui dari 309 mahasiswa tingkat akhir universitas nurul jadid yang menjadi responden (52.8%) diantaranya memiliki Self esteem dengan kategori sedang hal tersebut dapat diartikan mahasiswa tingkat akhir universitas nurul jadid memiliki penilaian diri terhadap dirinya yang bersifat positif sesuai dengan aspek aspek Self esteem oleh minchinton antara lain (perasaan mengenai diri sendiri) yang mengacu pada dimensi penerimaan dirinya sendiri dalam menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya.

Penelitian ini di didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Febriana et al, (2022) mengenai Self Esteem terhadap mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah IAIN Salatiga yang berada pada kategori sedang 67%, dimana mahasiwa fakultas Dakwa IAIN Salatiga memiliki sikap penerimaan diri (self acceptance) yang cukup baik. Yang berarti mahasiswa dapat menerima, menghargai, mengapresiasi dirinya sendiri sebagai mana adanya. Bagi mahasiswa self esteem ialah suatu bentuk evaluasi dari sikap yang didasarkan pada perasaan keberhargaan diri individu, yang bisa berupa perasaan positif atau negatif. Sedangkan Individu yang memiliki self esteem rendah akan kurang menghargai dirinya sendiri, dan dapat memandang rendah pada diri sendiri, tidak memiliki rasa kepercayaan diri yang cukup, dan merasa tidak berharga. Coopersmith (1976) menyatakan bahwa self-esteem adalah evaluasi diri atau persepsi diri yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri. berdasarkan penilaian, penerimaan, dan perlakuan yang diterima orang lain.

Self esteem sangat dekat kaitannya dengan penilaian diri yang dihasilkan dalam segi positif dan negatif, hal ini akan berpengaruh terhadap bagaimana seseorang berperilaku sehari-hari. Individu dengan self esteem yang tinggi memperlihatkan perilaku penerimaan diri, optimis, puas dengan kemampuan yang dimiliki dan karakter diri. Ketika individu memiliki self esteem yang rendah, sering merasa cemas, sensitif dan agresivitas yang tinggi sehingga menjadi mudah marah dan kecewa karena memiliki rasa ketidakpuasan yang menimbulkan rasa tidak percaya diri sehingga rentan mengalami stres bahkan lebih parahnya lagi dapat mengalami depresi berkepanjangan. Harga diri remaja adalah keseluruhan hasil penilaian diri remaja terhadap diri mereka yang akan menentukan bagaimana mereka menghargai diri mereka sendiri, hasil penilaian tersebut dapat berupa penerimaan atau penolakan.

Terdapat beberapa Mahasiswa tingkat akhir di universitas nurul jadid sering menghadapi tekanan akademik dan karier yang signifikan terkait dengan penyelesaian studi, pencarian pekerjaan, dan perencanaan masa depan. Tekanan ini dapat mempengaruhi self-esteem mereka secara positif atau negatif. Mereka mungkin merasa bangga dan percaya diri jika berhasil menyelesaikan studi dengan baik, atau merasa cemas dan kurang percaya diri jika menghadapi kesulitan. Mahasiswa tingkat akhir juga seringkali mulai membentuk dan menegosiasikan identitas profesional dan pribadi mereka. Seperti berekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri atau rasa ketidakpastian tentang masa depan dapat memengaruhi self-esteem mereka. Sehingga Mereka merasa tertekan untuk memenuhi standar yang mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri atau yang diharapkan oleh orang lain. Pada tahap ini, mahasiswa sering membandingkan diri mereka dengan teman temannya yang mungkin sudah mendapatkan pekerjaan atau memiliki pencapaian lainnya. Perbandingan ini bisa berdampak negatif pada self-esteem jika mahasiswa merasa tertinggal atau kurang berhasil dibandingkan orang lain. Mahasiswa tingkat akhir biasanya harus menyeimbangkan antara tuntutan akademik, pekerjaan paruh waktu, dan kehidupan sosial. Ketidakmampuan untuk mengelola waktu dan stres dapat memengaruhi self-esteem mereka, baik secara langsung melalui pencapaian akademik atau secara tidak langsung melalui dampaknya pada kesejahteraan emosional.

Pada mahasiswa tingkat akhir, terdapat banyaknya pertimbangan dan pikiran keraguan

untuk merencanakan kehidupan setelah lulus kuliah. Kecemasan pada mahasiswa Juga terjadi pada kecemasan ekonomi, kecemasan hubungan, kecemasan pekerjaan mahasiswa, yang berpengaruh pada pandangan diri mahasiswa terhadap dirinya. Pandangan negatif maupun positif pada diri sendiri bagi mahasiswa dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan pada diri sendiri sehingga merasa gagal, merasa pandangan pada dirinya sendiri kurang mampu dan merasa harga diri rendah sebab kurangnya penilai positif pada dirinya yang mengakibatkan terjadinya pandangan negatif pada individu. Akan tetapi sebaliknya jika pada mahasiswa mempunyai pandangan pada dirinya positif pada kemampuan yang dimiliki oleh individu maka dapat mempunyai rasa harga diri tinggi dan pandangan pada dirinya sendiri lebih positif.

Self esteem merupakan rasa suka terhadap diri sendiri, semakin individu menyukai dan menerima dirinya sebagai seseorang yang berharga dan terhormat maka semakin tinggi pula harga diri yang dimiliki. Brian Tracy menuliskan self esteem merupakan sebuah alat untuk mengukur serta menentukan seberapa besar seseorang menilai dirinya dan menganggap seberapa penting dirinya. Self esteem adalah aspek kepribadian yang menjadi komponen penting dalam membentuk sikap yang akan dilakukan individu, karena dapat berpengaruh pada pemikiran, derajat emosi, bagaimana mengambil keputusan bahkan pada tujuan hidup yang dimiliki seseorang.

Seseorang haruslah menerima dirinya sendiri secara utuh dan penuh, apa adanya serta mampu menilai diri kita sendiri sebagai seorang manusia. Dengan demikian, perasaan tentang dirinya sendiri tidak bergantung pada kondisi eksternal. Apapun yang terjadi kita dapat merasa nyaman dengan diri kita sendiri dan dapat menilai keunikan yang kita miliki tanpa menghiraukan karakter atau kemampuan yang kita punya atau tidak punya. Seorang yang memiliki self esteem yang tinggi dapat menghormati dirinya serta memiliki keyakinan penuh bahwa dirinya adalah seseorang yang penting dan berharga meski tidak berlaku bagi orang lain setidaknya berlaku bagi dirinya sendiri. Selain itu juga dapat memaklumi dan memaafkan diri sendiri atas segala kekurangan, ketidak sempurnaan bahkan kegagalan yang menimpa diri.

Orang-orang memberikan pengaruh pada kehidupan seseorang seperti orang tua dan teman sebaya. Orang-orang terdekat yang berada dalam kehidupan seseorang dapat menjadi pemicu tumbuhnya harga diri seseorang dan dalam hal ini anggota keluarga orang yang paling berpengaruh. sebab keluarga merupakan sistem sosial pertama yang dan memberikan pendidikan kepada seseorang.

Perasaan terhadap hidup berarti menerima tanggung jawab atas hidup yang dijalannya. Seseorang dengan self esteem yang tinggi akan menerima realita dengan lapang dada dan tidak menyalahkan keadaan atas hidup yang dijalannya termasuk atas masalah yang menimpa dirinya. Ia sadar bahwa semuanya terjadi dengan pilihan dan keputusannya sendiri, bukan karena faktor eksternal. Karena itu, ia pun akan membangun harapan dan cita-cita secara realistis sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Perasaan terhadap hidup juga menentukan apakah individu menganggap sebuah masalah merupakan rintangan hebat atau menganggap bahwa masalah adalah kesempatan yang dapat membantu mengembangkan dirinya. Selain itu, seseorang dengan self esteem yang tinggi tidak berusaha mengendalikan orang lain atau situasi yang ada, melainkan ia akan dengan mudah menyesuaikan diri. Perkembangan harga diri dimulai dari kesadaran seseorang apakah dirinya layak atau tidak. Hal ini merupakan hasil proses lingkungan, apresiasi, penerimaan dan interaksi orang lain dengannya. Ada beberapa perubahan harga diri yang dapat dijelaskan melalui konsep kesuksesan, nilai, aspirasi, dan mekanisme pertahanan diri.

Seseorang dengan self esteem yang tinggi akan memiliki rasa toleransi dan penghargaan yang sama terhadap orang lain. Ia percaya bahwa setiap individu, termasuk dirinya mempunyai hak yang sama dan patut dihargai dan dihormati. Dengan demikian seseorang yang memiliki

self esteem yang tinggi mampu memandang dengan bijaksana terhadap hubungannya dengan orang lain. individu memiliki yang self esteem tinggi yaitu mampu menghargai dan mampu menghormati dirinya sendiri, cenderung tidak menjadi perfect, mengenali keterbatasannya terhadap dirinya sendiri, berharap untuk lebih tumbuh dalam kehidupan masa depannya. Sedangkan Individu yang memiliki harga diri rendah mempunyai ciri-ciri cenderung menolak dirinya dan cenderung tidak puas pada dirinya sendiri

Saat seseorang merasa nyaman dengan dirinya, baik atas kekurangan dan keunikannya ia pun akan menghormati orang lain sebagaimana adanya mereka. Ia tidak akan memaksakan kehendak atau nilai-nilai kepada orang lain, karena ia tidak membutuhkan penerimaan dari orang tersebut untuk merasa bahwa dirinya berharga. Individu dengan self esteem yang tinggi memiliki pemikiran yang masuk akal, dapat menerima kekurangan orang lain, berwatak tenang, fleksibel dan bertanggung jawab dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Memandang orang lain dengan cara yang sama.

2. Analisis gambaran Self efficacy pada mahasiswa tingkat akhir

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di jelaskan sebelumnya di ketahui dari 309 mahasiswa tingkat akhir universitas nurul jadid yang menjadi responden 55.0% diantaranya memiliki Self efficacy dengan kategori sedang hal tersebut dapat diartikan mahasiswa tingkat akhir universitas nurul jadid memiliki keyakinan terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan tertentu dengan berhasil. Pada mahasiswa tingkat akhir, self-efficacy mempengaruhi bagaimana mereka merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi tugas-tugas akhir mereka, serta bagaimana mereka menghadapi transisi ke dunia kerja. sesuai dengan aspek aspek Self Efficacy oleh Bandura antara lain (kesulitan tugas) yang mengacu pada kemampuan untuk menyelesaikan tugas, kemampuan yang dimiliki individu dapat mendorong individu untuk terus berusaha dalam mencapai suatu tujuan yang individu inginkan.

Dalam menentukan gambaran di masa depan diperlukan adanya keyakinan dalam diri untuk menjalani dan menentukan usaha dalam menghadapi situasi di masa depan yang mengandung keraguan, penuh tekanan dan tidak terduga. Self efficacy adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuan yang ia miliki dalam mengatasi berbagai macam situasi yang muncul.

Self-efficacy pada mahasiswa tingkat akhir memainkan peran dalam menentukan bagaimana mereka menghadapi tantangan akademis dan transisi ke dunia kerja. Keyakinan terhadap kemampuan diri mempengaruhi cara mereka menyelesaikan tugas akhir, mempersiapkan diri untuk pekerjaan, dan mengatasi rintangan yang muncul. Dukungan sosial, pengalaman belajar dari orang lain, serta kesehatan mental dan emosional juga berperan dalam membentuk self-efficacy mereka. Mengembangkan self-efficacy yang positif dapat membantu mahasiswa tingkat akhir merasa lebih siap dan percaya diri menghadapi tantangan yang ada di depan mereka.

Self Efficacy adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah pencapaian tujuan atau dalam mengatasi hambatan masalah. Penelitian ini didukung oleh putri Khaaznatuzzahra (2023) mengenai hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas ekonomi universitas islam sultan agung semarang. Hasil penelitian menunjukkan 77.5% mahasiswa memiliki skor kategori sedang. Berada dalam kategori sedang self efficacy yang diperoleh karena adanya rasa percayaan individu terhadap keyakinan dalam mepacain tujuan serta dapat mengatasi permasalahan dengan baik dalam kehidupannya. Self-efficacy adalah keyakinan diri dan kepercayaan diri individu saat menghadapi kondisi dan persoalan-persoalan yang dialami dalam kehidupan individu Self-efficacy juga dapat sebagai kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menguasai kondisi dan dapat menghasilkan suatu hal yang

menguntungkan. Saat individu memiliki self-efficacy maka akan dapat mengurangi stres bahkan depresi dalam menghadapi persoalan-persoalan maupun pengalaman yang tidak baik dan memiliki kesiapan agar dapat menjalani kehidupan pada masa saat ini dan masa depan. Self efficacy yang ada pada mahasiswa tingkat akhir dapat mengurangi rasa keraguan dalam memutuskan suatu pilihan untuk masa depannya.

Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih baik dalam menghadapi kegagalan dan kesulitan. Mereka melihat hambatan sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai indikator dari kegagalan pribadi. Ini membantu mereka untuk terus berusaha meskipun mengalami kemunduran atau kesalahan dalam proses akademis atau transisi ke dunia kerja. Self-efficacy juga berhubungan dengan kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan perubahan dan tantangan baru. Mahasiswa yang yakin akan kemampuan mereka untuk belajar dan berkembang biasanya lebih terbuka terhadap pengalaman baru dan lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan. Mahasiswa dengan self-efficacy tinggi biasanya memiliki pola pikir positif dan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan. Mereka lebih cenderung untuk menetapkan tujuan yang menantang dan berkomitmen untuk mencapainya.

Secara garis besar self-efficacy terbagi menjadi dua bentuk, yaitu self efficacy tinggi dan self-efficacy rendah. Santrock menyatakan, self-efficacy rendah pada pembelajaran dapat menghindari banyak tugas belajar, khususnya yang menantang. Sedangkan dengan self-efficacy tinggi akan dapat menghadapi tugas belajar tersebut dengan keinginan besar. Dengan self efficacy tinggi lebih tekun berusaha pada tugas belajar dibanding individu dengan self-efficacy rendah.

Individu yang memiliki self-efficacy yang tinggi cenderung mengerjakan suatu tugas tertentu, meskipun tugas-tugas tersebut sulit. Individu tidak memandang tugas tersebut sebagai hal yang perlu dihindari. Selain itu, individu mengembangkan minat dan ketertarikan yang mendalam pada suatu aktivitas dan berkomitmen mencapai tujuan yang diinginkan.

Individu yang memiliki self-efficacy tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan dan keterampilan. Mereka akan meningkatkan usaha mereka untuk mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali self-efficacy mereka kembali setelah kegagalan tersebut.

Individu yang memiliki self-efficacy yang rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit mereka mengurangi usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi dan mendapatkan self-efficacy mereka ketika menghadapi kegagalan

3. Analisis Quarter life crisis mahasiswa tingkat akhir universitas nurul jadid

Berdasarkan hasil penelitian diatas di ketahui dari 309 mahasiswa tingkat akhir universitas nurul jadid yang menjadi responden diantaranya berada pada kategori sedang 53.7%. hasil ini menunjukkan mahasiswa dalam kategori sedang mengalami quarter life crisis ditandai dengan indikator putus asa, putus asa dalam fase quarter life crisis dimana perasaan yang mendalam dan melemahkan yang bisa muncul ketika seseorang merasa terjebak dalam ketidakpastian dan kesulitan dalam mengatasi tantangan hidup yang berkaitan dengan masa depan. Hal ini dibuktikan dengan mahasiswa dalam menghadapi masa masa krisis perkuliahan dimana mereka mampu melewati rasa putus asa, dan dapat menyelesaikan tugas tugas yang sulit/skripsi, juga terdapat dari beberapa mahasiswa tingkat akhir sudah memiliki tujuan hidup untuk masa depannya, dan juga ada yang belum memiliki tujuan hidup untuk masa depannya serta masih bingung akan kehidupan yang akan datang. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Amalia et al, (2021) menyatakan Deskripsi skor skala quarter life crisis yang diperoleh dalam penelitiannya yaitu dengan kategori sedang 50.1%.

Dimana sebagian mahasiswa sudah memiliki tujuan hidup dan ada yang belum memiliki tujuan hidup serta merasa khawatir terhadap masa depan.

Keputusan yang dialami oleh individu biasanya diakibatkan oleh kegagalan atau perasaan tidak puas terhadap hasil yang didapatkan, serta menganggap bahwa semua usaha yang telah ia lakukan sia-sia. Hal tersebut mengakibatkan harapan dan impian yang semua ingin terus dikembangkan menjadi terabaikan karena perasaan tidak mampu dan putus asa. Keputusan biasanya akan terus meningkat apalagi ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang lebih sukses pada bidang akademis dan karier. Sementara individu akan melihat dirinya jauh berbeda dari teman-temannya sehingga menimbulkan rasa putus asa. Rasa putus asa juga dapat diakibatkan karena kurangnya dukungan.

Stempleton (2020) menyatakan bahwa pada saat individu berusia 20 tahun cenderung akan merasakan perasaan gelisah, kecewa, kesepian dan depresi yang sudah menjadi hal umum terjadi pada individu ketika berada di fase quarter life crisis. Masa transisi ini merupakan tahapan yang cukup kompleks dihadapi individu karena pada tahapan ini individu akan berhadapan dengan sumber stress yang mengarah pada suatu permasalahan yang sulit dihadapi, sehingga individu akan merasakan perasaan terjebak dan kehilangan arah. Akan tetapi sebagian individu, masa ini merupakan masa kejayaan karena pada masa ini individu dapat mengeksplorasi diri lebih jauh, namun belum memiliki komitmen yang stabil terhadap suatu pilihan. Rendahnya quarter life crisis bisa terlihat bagaimana individu dapat melewati permasalahan yang sulit dengan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain, memunculkan perasaan bahwa dirinya sangat berharga, dan belajar mencintai diri sendiri. Seseorang mungkin merasa ragu tentang jalur karir yang dipilih dan mulai mempertanyakan apakah mereka berada di bidang yang tepat. Mereka mungkin merasa tidak puas dengan kemajuan mereka. Ada perasaan tidak pasti tentang masa depan, termasuk pertanyaan tentang tujuan hidup, stabilitas finansial, dan pencapaian pribadi. Seringkali, individu merasa tertekan karena melihat teman-teman mereka mencapai tonggak penting dalam hidup, seperti pernikahan, pembelian rumah, atau kemajuan karir, dan merasa tertinggal atau tidak cukup berhasil. Ada perasaan tekanan dari keluarga, teman, atau masyarakat untuk mencapai tujuan tertentu pada usia muda, yang dapat menambah stres dan kebingungan. Kesulitan dalam menyeimbangkan pekerjaan, hubungan pribadi, dan kesehatan mental dapat menjadi masalah. Seseorang mungkin merasa kesulitan dalam menciptakan rutinitas yang memadai atau mencapai keseimbangan yang sehat.

Menghadapi quarter life crisis dalam kategori sedang mungkin memerlukan dukungan dari teman, keluarga, atau seorang profesional seperti konselor atau pelatih kehidupan. Strategi seperti perencanaan karir yang matang, pengembangan diri, dan menetapkan tujuan yang realistis dapat membantu seseorang melewati fase ini dengan lebih baik.

quarter life crisis merupakan masa ketidakstabilan emosi, kebingungan identitas dan perasaan insecure setelah perubahan besar yang terjadi dari masaremaja menuju masa dewasa dan biasanya terjadi pada umur 21-29 tahun. Quarter life crisis dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan emosi yang luar biasa, Perubahan secara terus-menerus, terlalu banyaknya pilihan, adanya perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu dengan rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal munculnya hal ini ditandai saat dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, rasa panik, khawatir dan tidak tentu arah. Hal ini juga bisa mengarah pada depresi hingga gangguan psikis lainnya.

Mahasiswa tingkat akhir dengan mempunyai Penilaian diri yang negatif akan menimbulkan kecemasan hingga ketakutan akan kegagalan individu. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri akan selalu ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati tantangan dalam kehidupannya. Selain itu individu juga akan merasa bahwa hanya dirinya saja yang mengalami situasi yang sulit sehingga individu akan merasa

sendiri dan terlihat rendah dibandingkan dengan orang lain karena belum mencapai kehidupan yang hebat seperti teman-temannya. Lingkungan di sekitar individu dapat memberikan dampak pada pikiran dan perilaku individu yang tidak jarang akan membawa individu pada situasi yang berat terutama dalam mengambil keputusan. Individu terkadang akan merasa susah dalam memilih keputusan, tetapi juga tidak bisa meninggalkan keputusan yang lain. Selanjutnya pada situasi sulit ini, individu memang tidak akan mudah dalam menghadapinya karena sering bertambahnya kebingungan dan ketakutan karena terkadang individu memang tidak mudah menghadapi situasi sulit namun di sisi lain individu tidak mengetahui bagaimana cara memulainya.

Individu yang mengalami quarter life crisis akan merasa sangat tertekan dengan masalah yang dihadapi dan merasa bahwa permasalahan yang sedang ia hadapi semakin berat. Perasaan seperti ini mengakibatkan aktivitas individu menjadi terganggu karena merasa bahwa masalah yang ia hadapi selalu ada dan membebani dirinya. Individu merasa bahwa keberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pada pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan mereka mencapaitarget atau akan mejadi lebih sukses. Pada usia ini individu akan memiliki beragam harapan yang ingin terpenuhi, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan cemas dan takut tidak bisa memberikan hasil yang terbaik. Pada masa ini individu ingin melakukan semua hal secara sempurna dan semaksimal mungkin menghindari kegagalan. Perasaan cemas dan khawatir ini akan membuat individu merasa tidak aman karena dihantui kegagalan yang belum tentu dialaminya. Hubungan interpersonal dengan lawan jenis merupakan syarat pada masa ini, apalagi budaya yang berkembang di Indonesia seakan mengharuskan pada pemudanya untuk segera menikah sebelum usia tiga puluh tahun. Hal ini dapat mengakibatkan munculnya rasa khawatir dan kecemasan baru, sehingga individu mulai bertanya pada dirinya mengenai kesiapannya dalam menikah, termasuk kapan dia menikah, dengan siapa dia akan menikah dan apakah pasangan yang telah dipilih bersama merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya. Selain pertanyaan-pertanyaan mengenai hubungan interpersonal dengan lawan jenis, individu juga akan mengkhawatirkan apakah dirinya dapat menyeimbangkan antara hubungannya dengan keluarga, teman, pasangan dan kariernya

Pada fase emerging adulthood individu mulai dihadapkan dengan keputusan-keputusan pribadi mengenai pilihan kehidupannya. Pilihan hidup yang semakin banyak akan memunculkan harapan-harapan baru pada individu mengenai masa depan, sehingga terkadang menimbulkan kebingungan hingga merasa ketakutan. Kebingungan dan ketakutan tersebut disebabkan karena adanya kekhawatiran atas kesalahan dalam pengambilan keputusan yang mungkin dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, individu pada usia ini juga masih belum memiliki banyak pengalaman sehingga masih sering merasa gelisah dalam mengambil keputusan

4. Analisis Hubungan Self Esteem, Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir di universitas nurul jadid

a) Hubungan Self Esteem dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir di universitas nurul jadid

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan uji non parametrik kendall's tau didapatkan nilai sign sebesar 0,000 yang artinya nilai sign $<$,05 dan nilai r sebesar -0,543 hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self esteem dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di universitas nurul jadid dengan arah hubungan yang negatif atau dapat diartikan semakin rendah self esteem pada individu maka semakin tinggi nilai quarter life crisis pada individu begitu pula sebaliknya semakin tinggi nilai self esteem pada individu maka semakin rendah nilai quarter life crisis pada individu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agus Mujianto (2021) yang menjelaskan tentang hubungan antara self esteem dengan quarter- life crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah IAIN Salatiga. Yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan yang negatif antara self esteem dengan quarter-life crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah IAIN Salatiga. Artinya, semakin tinggi tingkat self esteem mahasiswa maka semakin rendah quarter-life crisis, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat self esteem maka semakin tinggi quarter-life crisis.

Self-esteem mengacu pada penilaian seseorang terhadap nilai dan kemampuan diri mereka. bagaimana seseorang merasa tentang diri mereka sendiri, baik secara positif maupun negatif. Pengaruh Negatif Individu dengan self-esteem rendah mungkin lebih rentan terhadap quarter life crisis karena mereka mungkin merasa tidak mampu mencapai tujuan hidup atau membandingkan diri mereka dengan standar yang tidak realistis. Rasa tidak percaya diri dapat memperburuk perasaan kebingungan dan ketidakpastian tentang masa depan.

Pengaruh Positif Sebaliknya, seseorang dengan self-esteem yang tinggi mungkin lebih mampu menghadapi tantangan dan ketidakpastian dengan sikap yang lebih positif. Mereka cenderung memiliki keyakinan yang lebih besar dalam kemampuan mereka untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan, sehingga mengurangi dampak negatif dari quarter life crisis.

Rosenberg berpendapat bahwa self -esteem adalah suatu bentuk evaluasi dari sikap yang didasarkan pada perasaan keberhargaan diri individu, yang bisa berupa perasaan positif atau negatif (Suhron, 2016). Individu yang memiliki self esteem rendah akan kurang menghargai dirinya sendiri, memandang rendah diri sendiri, tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup, dan merasa tidak berharga. Seiring dengan bertambahnya usia dan tuntutan yang ada, keadaan tersebut akan semakin membuat individu merasa terjebak di quarter-life crisis. Seperti yang dikatakan Allison yang menyatakan salah satu faktor internal quarter-life crisis adalah self being focused yang berarti seseorang akan mulai fokus terhadap dirinya sendiri, berusaha mandiri untuk menyiapkan kehidupannya dimasa depan. Jika individu selalu menilai dirinya rendah dan tidak berharga maka individu tersebut akan sulit untuk menghadapi quarter-life crisis dan tantangan- tantangan lainnya. Hal ini sejalan dengan dimensi ke tiga quarter-life crisis Robbins dan Wilner yang mengatakan bahwa penilaian diri yang negatif akan membuat individu berada dalam quarter-life crisis karena mengalami ketakutan, ketidak berdayaan, dan memandang rendah diri sendiri.

Self esteem yang tinggi dapat membantu individu untuk menghadapi berbagai krisis masa depan, sebaliknya tanpa adanya self esteem yang cukup maka individu akan mengalami kesulitan dalam menjalani hidupnya. Seperti yang diungkapkan Branden (dalam Adilia, 2020) bahwa tanpa dibekali self esteem yang sehat, individu akan mengalami kesulitan untuk mengatasi tantangan hidup maupun untuk merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

b) Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir di universitas nurul jadid

Berdasarkan hasil pada tabel 5.12 diatas menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self efikasi dan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nurul Jadid dengan nilai sig .000 yang artinya nilai sig < ,05 dengan nilai r -,516 yang artinya terdapat hubungan yang moderat dengan arah hubungan yang negative yang dapat diartikan semakin rendah self efikasi maka akan semakin tinggi tingkatan quarter life crisis begitupun sebaliknya semakin tinggi self efficacy maka semakin rendah quarter life crisis.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Khaazanatuzzahra (2023) yang menjelaskan tentang Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan yang negatif antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas

Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Yang artinya semakin tinggi self efficacy maka semakin rendah quarter life crisis pada mahasiswa. Sebaliknya apabila self efficacy rendah maka quarter life crisis yang dimiliki oleh mahasiswa semakin tinggi.

Self-efficacy merupakan keyakinan seseorang dalam kemampuan mereka untuk berhasil dalam tugas atau mengatasi tantangan tertentu. Ini berkaitan dengan bagaimana seseorang menilai kemampuannya untuk mempengaruhi hasil yang diinginkan melalui usaha dan keterampilan mereka. Pengaruh Negatif Jika self-efficacy seseorang rendah, mereka mungkin merasa tidak mampu mengatasi masalah atau mencapai tujuan hidup mereka. Ketidampungan ini dapat memperburuk perasaan krisis yang dialami, meningkatkan rasa kebingungan dan kecemasan tentang masa depan. Pengaruh Positif Sebaliknya, individu dengan self-efficacy tinggi cenderung merasa lebih percaya diri dalam menghadapi dan mengatasi tantangan. Mereka lebih mungkin untuk melihat quarter life crisis sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, daripada sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi

Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat self efficacy yang tinggi, mereka akan lebih mampu menghadapi fase quarter life crisis dengan baik. Self efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam kehidupan. Individu yang memiliki tingkat self efficacy yang tinggi cenderung merasa lebih percaya diri dan berani mengambil keputusan yang berisiko, serta mampu menghadapi masalah dengan baik (Siregar & Putri, 2019). Rasa mampu yang dimiliki oleh individu dengan menunjukkan berbagai upaya yang positif dalam kepercayaan diri individu untuk menghadapi kebingungan dan mengontrol diri agar tetap stabil dalam menghadapi suatu masalah. Hasil riset ini mendapati temuan yang mengonfirmasi penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Amalia, Suroso, & Pratitis (2021) bahwa partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 151 responden yang berusia antara 18 hingga 29 tahun. Hasil riset menunjukkan terdapat korelasi negatif antara tingkat kepercayaan diri (self efficacy) dan fenomena krisis kehidupan pada individu dewasa pada awal usia dewasa. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi quarter life crisis adalah self esteem yang berasal dari faktor internal berupa self esteem yaitu identitas diri (identity exploration). Quarter life crisis juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal yang timbul dari dalam diri seseorang akibat ketidakstabilan dan kebimbangan. Individu yang memiliki self efficacy atau kepercayaan diri yang tinggi akan dapat mengatasi fase quarter life crisis dengan baik dan apabila individu memiliki kepercayaan dirinya yang rendah maka individu cenderung sulit menghadapi fase krisis.

Dalam konteks quarter life crisis, baik self-esteem maupun self-efficacy memainkan peran penting. Self-esteem yang tinggi dapat memberikan landasan yang stabil untuk menghadapi ketidakpastian, sementara self-efficacy yang kuat membantu seseorang merasa mampu mengatasi tantangan. Keduanya saling berhubungan dan mempengaruhi bagaimana seseorang mengalami dan mengatasi quarter life crisis. Individu yang memiliki kedua kualitas ini cenderung lebih mampu mengelola fase ini dengan lebih baik, sementara mereka yang mengalami kekurangan dalam salah satu atau kedua aspek ini mungkin mengalami krisis yang lebih berat.

B. Implikasi Keperawatan

1. Dukungan Emosional

Individu dengan self esteem yang rendah mungkin memerlukan lebih banyak dukungan emosional. Perawat dapat berperan sebagai pendengar yang baik, memberikan dorongan positif, dan membantu individu merasa dihargai dan didukung dalam perjalanan mereka menuju kesejahteraan.

2. Pengembangan Rencana Perawatan yang Tepat

Berdasarkan penilaian self-esteem, peran perawat dapat membantu dalam

pengembangan rencana perawatan yang sesuai. Misalnya, jika self-esteem rendah dikaitkan dengan kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol berlebihan, perawat dapat membantu pasien mengembangkan strategi untuk mengatasi kebiasaan tersebut.

3. Pengelolaan diri dan pengembangan diri

Self-efficacy memainkan peran penting dalam pengelolaan diri individu dengan kondisi kronis atau penyakit jangka panjang. Perawat dapat membantu klien meningkatkan self-efficacy mereka dengan mengajarkan strategi pengelolaan diri, seperti perencanaan waktu, pemantauan gejala, dan pengambilan keputusan yang sehat. Dalam konteks pemulihan dan rehabilitasi, self-efficacy dapat mempengaruhi motivasi dan kemandirian individu dalam mencapai tujuan pemulihan mereka. Perawat dapat berperan sebagai fasilitator dalam membantu klien mengembangkan keyakinan diri mereka dan membangun keterampilan yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka.

4. Dukungan Psikososial dan edukasi tentang Kesehatan mental

Perawat dapat memberikan dukungan psikososial kepada individu yang sedang mengalami quarter life crisis dengan mendengarkan, memberikan dorongan, dan menawarkan sumber daya yang relevan, seperti konseling atau grup dukungan. Perawat dapat memberikan edukasi tentang kesehatan mental dan strategi koping yang sehat untuk mengatasi stres dan kecemasan yang mungkin terkait dengan quarter life crisis.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan proses penelitian yang telah dilalui, beberapa keterbatasan saat peneliti melakukan penelitian antara lain:

1. Penggunaan skala uji coba dan skala penelitian dilakukan melalui platform

Google Form, yang mengakibatkan peneliti tidak memiliki cukup kesempatan untuk secara langsung mengawasi responden saat mengisi kuesioner.

2. Peneliti tidak dapat menjelaskan atau menyampaikan secara langsung

kepada responden bagaimana tata cara dalam pengisian kuesioner karena dilakukan secara online.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Self Esteem, self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di universitas nurul jadid dengan jumlah responden sebanyak 309 mahasiswa tingkat akhir, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Self esteem pada mahasiswa tingkat akhir di universitas nurul jadid menunjukkan bahwa Sebagian besar berada pada kategori sedang dengan nilai presentase (52.8%)
2. Self efficacy pada mahasiswa tingkat akhir di universitas nurul jadid menunjukkan bahwa Sebagian besar berada pada kategori sedang dengan nilai presentase (55.0%)
3. Quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di universitas nurul jadid menunjukkan bahwa Sebagian besar berada pada kategori sedang dengan nilai presentase (53.7%)
4. Terdapat hubungan Self esteem, Self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di universitas nurul jadid dengan nilai sig ,000 yang artinya nilai sig<0,5 dengan nilai r -,543 yang artinya terdapat hubungan yang kuat dengan arah hubungan yang negative. Pada nilai self efficacy dengan quarter life crisis sig.000 yang artinya nilai<sig.05 dengan ni r-,516 yang artinya terdapat hubungan yang kuat dengan arah
5. yang negative yang dapat diartikan ke tiga variable tersebut jika semakin rendah self esteem dan self efficacy maka akan semakin tinggi tingkatan quarter life crisis, begitu pula sebaliknya jika semakin tinggi self esteem dan self efficacy maka semakin rendah tingkatan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diberikan saran sebagai berikut.

1. Bagi Universitas Nurul Jadid

Universitas Nurul Jadid sebagai lembaga untuk menimba ilmu dan tempat pengembangan diri para mahasiswa, penting melakukan kegiatan yang berfungsi untuk mendorong mahasiswanya lebih mengenali diri sendiri, berpikir positif, dan menerima apa yang ada di diri sendiri sehingga mahasiswanya memiliki self esteem dan self efficacy yang sehat. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengadakan seminar, pelatihan ataupun kegiatan lainnya.

2. Bagi Mahasiswa tingkat akhir

Sebagai mahasiswa tingkat akhir yang akan menghadapi dunia nyata, persaingan dalam mendapatkan lapangan pekerjaan atau bahkan menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebaiknya lebih memahami dirinya sendiri, menerima kekurangan, kelebihan serta tetap berpikir tenang jika merasakan banyak tekanan. Karena tanpa menerima dan menghargai diri sendiri, dikhawatirkan akan terjebak dalam labirin kegelisahan, kecemasan yang tak berujung, dan fatalnya berakhir pada depresi dan keinginan untuk bunuh diri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti cara untuk meingkatkan self esteem dan self efficacy lebih mendalam atau terkait kegiatan seminar atau workshop yang dapat meningkatkan self esteem dan self efficacy.

Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingginya quarter-life crisis. Sehingga individu khususnya mahasiswa tingkat akhir dapat mengetahui dan melalui krisis seperempat abad ini dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Novita Sari, N. U. R. A. I. D. A. H. (2020). Cara mudah memahami teks prosedur. Guepedia.
- Alam, H. W. N. (2017). Peningkatan kemampuan memproduksi teks prosedur kompleks dengan menggunakan metode demonstrasi. *Diksatrasia: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 1(1), 32-38.
- Bungin, B., & Moleong, L. J. A. (2007). Jenis dan Pendekatan Penelitian. *Proses Kerja Kbl Dalam Menjalankan Program Corporate Social Responsibility Di PT. Pelindo*, 1.
- Devi, P. C., Hudiyono, Y., & Mulawarman, W. G. (2018). Pengembangan bahan ajar menulis teks prosedur kompleks dengan model pembelajaran discovery learning menggunakan media audio visual (video) di kelas XI SMA Negeri 1 Samarinda. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 1(2), 101-114.
- Fia, N. A., & Hanafi, F. (2024). Kemampuan Menulis Teks Prosedur Siswa Kelas Vii Smp. *Jurnal Pesastra (Pendidikan Bahasa dan Sastra)*, 1(2), 73-82.
- Hariyanti, A. (2021). Meningkatkan Kemampuan Menulis Teks Prosedur Dengan Menggunakan Model Problem Based Learning (Pbl) Pada Kelas X Dpib 1 Di Smk Negeri 2 Ciamis. *Diksatrasia: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 4(1).
- Harjanti, T. (2018). Peningkatan Kemampuan Menulis Teks Prosedur Kompleks dengan Menggunakan Media Gambar Berseri pada Siswa Kelas X IPA 1 SMA Negeri 1 Kota Sorong. *SOSCIED*, 1(2), 49-62.
- Hawira, H., Muhammadiyah, M. U., & Madjid, S. (2023). Keterampilan Menulis Deskripsi Berbasis Permainan Baraccung Siswa Kelas III UPT SD Negeri 181 Pinrang. *Bosowa Journal of Education*, 4(1), 140-148. Indonesia, S. B. Sejarah Bahasa Indonesia. Bahasa Indonesia.
- Kaiya, S. S. A., & Suputra, I. G. K. A. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Dalam Menulis Teks Eksposisi Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Popayato Barat. *Jurnal Senarai Bastra*, 2(2), 133-140.
- Rohmatun, R., & Sudarmaji, S. (2022). Kemampuan Menulis Teks Prosedur Kompleks Pada Siswa Kelas VII SMP IT Nurul Falah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022. *Warahan: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 4(1), 1-10.
- Rusino, R. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Siswa Menulis Teks Prosedur Melalui Model

- Pembelajaran Chain Writing Di Smp. *Jurnal Kajian Pembelajaran dan Keilmuan*, 5(1), 6.
- Sari, A. R. (2015). Keefektifan Media Pembelajaran Flash Card Dalam Pembelajaran Menulis Prosedur Kompleks Siswa Kelas X SMA NEGERI 6 YOGYAKARTA. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soekanto, S. (2007). Pengantar Penelitian Hukum, Universitas Indonesia, Jakarta. Subekti (2001). Hukum Perjanjian. Jakarta: Intermasa.
- Suarta, I. (2022). Pengantar Bahasa dan Sastra Indonesia Sejarah dan Perkembangannya. Pustaka Larasan.
- Wijaya, R. (2017). Penerapan Metode Demonstrasi dalam Pembelajaran Menulis Teks Prosedur Kompleks pada Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Semarang Tahun Ajaran 2016/2017 (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Semarang).