



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh *Self-Esteem* Terhadap *Quarter-Life Crisis* pada *Emerging Adult* dengan *Self-Compassion* sebagai Moderator

KIARA I. S. HUSAIN & DEWI RETNO SUMINAR*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Emerging Adulthood merupakan masa dimana individu umumnya mengalami ketidakstabilan yang memicu *Quarter-Life Crisis*. Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang tidak konsisten mengenai hubungan kausalitas antara *Self-Esteem* dan krisis yang dialami individu. Menurut berbagai penelitian sebelumnya, *Self-Compassion* dianggap sebagai variabel yang berkontribusi pada stabilitas emosional lebih daripada *Self-Esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada *Emerging Adult* dan efek moderasi dari *Self-Compassion* terhadap pengaruh tersebut. Subjek penelitian ini adalah *Emerging Adult* (usia 18-25 tahun) dengan total jumlah 243 partisipan. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear sederhana dan moderated regression analysis. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Self-Esteem* seseorang pada *Emerging Adult* maka akan semakin rendah tingkat *Quarter-Life Crisis* mereka. Tingkat *Self-Compassion* seseorang juga dapat berperan sebagai moderator atau menjadi pelindung ketika tingkat *Self-Esteem* rendah, melindungi individu tersebut dari tingkat *Quarter-Life Crisis* yang lebih buruk.

Kata kunci: *Self-Esteem*, *Quarter-Life Crisis*, *Self-Compassion*, *Emerging Adult*

ABSTRACT

Emerging Adulthood is the time when individuals commonly experience instability which leads to *Quarter-Life Crisis*. Previous study showed inconsistencies on the causality relations between *Self-Esteem* and one's crisis. Based on some previous research, *Self-Compassion* was a bigger contributor to emotional stability than *Self-Esteem*. This study aimed to examine the impact of *Self-Esteem* on *Quarter-Life Crisis* on *Emerging Adults*; and the moderation effect of *Self-Compassion* on said impact. Subjects on this study were *Emerging Adults* (age 18-25) with total of 243 participants. The analytical method used in this study was simple linear regression and moderated regression analysis. This study concluded that higher *Self-Esteem* would result in lower *Quarter-Life Crisis*. *Self-Compassion* would moderate or act as protector from worse *Quarter-Life Crisis* when an individual has low level of *Self-Esteem*.

Keywords: *Self-Esteem*, *Quarter-Life Crisis*, *Self-Compassion*, *Emerging Adult*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: dewi.suminar@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Emerging Adult dapat didefinisikan sebagai tahap hidup “diantara” (in-between) yang terjadi pada kurang lebih rentang umur 18 sampai 25 tahun, dimana seseorang yang masih muda sudah menjadi orang dewasa yang sah secara hukum namun masih belum menetap di berbagai aspek, eksploratif, dan secara relatif bebas dari komitmen jangka panjang (Robinson O. C., 2018). Arnet (2007) mengatakan ada 5 fitur yang membuat tahap *Emerging Adulthood* ini berbeda dari tahap kehidupan lain; masa eksplorasi identitas, ketidakstabilan, self-focused, perasaan in-between, dan masa beragamnya kemungkinan.

Individu pada periode *Emerging Adulthood* yang mengidentifikasi kuat dengan perannya untuk mencari sense of self nya sebagai individu terpisah dari orang tua atau wali mereka, akan secara aktif berusaha membangun identitas independen mereka. Selama mengeksplorasi mereka mungkin akan lebih terbuka pada pengaruh dan peristiwa situasional, hal ini dapat berwujud sebagai berbagai stressor, dalam menentukan sense of self mereka (Bellintier & Neupert, 2018). Dalam proses ini, individu dapat merasakan ketidakstabilan yang berlebihan, perubahan yang konstan, pilihan yang tak-terhitung banyaknya, dan rasa kerentanan yang diiringi rasa panik, yang semuanya menghasilkan respon berwujud *Quarter-Life Crisis* (Thorspecken, 2005).

Quarter-Life Crisis adalah periode krisis yang umum dialami individu dalam rentang usia 18-29 tahun (Robinson O. C., 2018), dimana mereka merasa kelam, terisolasi, tidak mampu, dan ragu akan diri sendiri serta merasakan emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tau arah (Black, 2010). Fenomena ini cenderung terjadi ketika individu berusaha berpindah atau baru saja berpindah dari struktur hidup yang tidak stabil, terbuka, dan eksploratoris ke tahap yang lebih tetap, lebih dapat diprediksi, dan lebih berakar pada peran produktif (Robinson, 2016).

Krisis ini umum dialami individu dalam tahap *Emerging Adulthood* yang masih mencari arah hidup, identitas, dan menghadapi banyaknya pilihan dalam hidupnya. Ketidakyakinan mengenai masa depan merupakan tema besar yang fundamental dalam *Quarter-Life Crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Gejala yang biasa individu rasakan beragam mulai dari ketidakpuasan kerja, kecemasan, sampai depresi (Thorspecken, 2005). Pada periode ini individu juga cenderung mempercayai bahwa pilihan atau hal yang dilakukan akan berdampak seumur hidup sehingga hal ini memicu kebingungan serta membuat individu menghabiskan banyak waktu berusaha membuat pilihan terbaik, yang kemudian mengakibatkan stres (Robbins & Wilner, 2001).

Beberapa pencetus teori menyatakan bahwa krisis dapat memiliki peran dalam perkembangan dewasa yang positif (Denne & Thomson, 1991; Erikson, 1968; Forer, 1963; Levinson, 1978, 1996; King, 2001; Sheehy, 1977 dalam Robinson, 2013). Krisis dapat menjadi stimulus yang mendorong perubahan ketika seseorang memiliki gaya hidup yang problematik atau tidak sehat (Kegan & Lahey, 2009 dalam Robinson, 2013). Krisis juga sering berujung pada evaluasi mengenai kekuatan personal ketika telah berhasil menyelesaikan episode hidup yang menantang atau menyulitkan secara emosional (Robinson, 2008 dalam Robinson, 2013). Post-crisis growth (pertumbuhan paska krisis) melibatkan evaluasi mengenai pengalaman hidup yang negatif karena memiliki efek positif pada individu (Denne & Thompson, 1991; Robinson & Smith, 2010a dalam Robinson, 2013). Hal tersebut juga dapat berujung pada *Self-Esteem* dan rasa otonomi yang meningkat (Robinson, 2008 dalam Robinson 2013).

Menurut Arnett (2007) terdapat bukti bahwa kesejahteraan meningkat pada masa *Emerging Adulthood* dan hal ini mengindikasikan bahwa kebanyakan orang sukses beradaptasi dalam menghadapi tantangan perkembangan mereka. Di sisi lain, perlu diperhatikan bahwa beberapa *Emerging Adult* mengalami masalah kesehatan mental yang serius seperti depresi dan gangguan penyalahgunaan zat (Schulenberg & Zarrett, 2006; Tanner, Arnett, & Leis, in press; Tanner et al., 2007). Pada masa *Emerging Adult*, individu bisa jadi memiliki peran sosial dan kewajiban yang lebih sedikit dari kelompok usia yang lebih muda (masih diatur orang dewasa) dan juga kelompok usia yang lebih tua (hidupnya sudah terstruktur kerja, keluarga, dan kewajiban lainnya (Arnett, 2007). Walau kebanyakan *Emerging Adults* berkembang dalam kebebasan ini, beberapa lainnya merasa hilang dan dapat mulai mengalami masalah kesehatan mental yang serius (Arnett, 2007).

Mengeksplorasi minat atau identitas dapat menjadi hal yang membangun diri, namun periode ini juga bisa terasa menakutkan dan membingungkan terutama bagi *Emerging Adults* yang merasa tidak bisa membuat pilihan mengenai jalan apa yang harus dipilih, atau merasa pilihan tentang hubungan romantis dan pekerjaan tidak bisa diraih (Arnett, et.al., 2014). Pada penelitian Glanzer dan koleganya (2015), sebanyak 31,9% (73 orang) dari *Emerging Adults* dari rentang usia 18-23 tahun menyatakan belum bisa menemukan tujuan (Glanzer, Hill, & Robinson, 2015).

Quarter-Life Crisis banyak terjadi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan pendidikannya (Black, 2010), yang umumnya terdiri dari individu dengan kisaran usia 18-21 tahun. Pengalaman universitas memberikan kesempatan pada individu untuk menunda pekerjaan yang permanen, pernikahan, menjadi orang tua, dan peran dewasa lainnya, sehingga hal ini memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai alternatif identitas serta mengembangkan rasa diri (sense of self) yang koheren (Schwartz, Kurtines, & Montgomery, 2005). Gangguan psikologis yang dialami pelajar seperti kecemasan, stres, dan gangguan tidur, bahkan depresi merupakan hal yang umum pada pelajar dalam rentang usia tersebut (Saleh, Camart, & Romo, 2017). Kecemasan dan perasaan overwhelmed banyak dialami mahasiswa, termasuk mahasiswa yang sukses pada masa kuliahnya (Saleh, Camart, & Romo, 2017).

Mahasiswa bisa mengalami stres akibat memulai kuliah atau menamatkan kuliah (transisi ke lingkungan dan kebiasaan baru), lingkungan hidup, tekanan akademik, dan kekhawatiran finansial (Oswalt & Riddock, 2007). Salah satu penyebab stres paling utama pada usia ini adalah stres akademik (Pozos-Radillo, Preciado-Serrano, Acosta-Fernandez, Aguilera-Velasco, & Delgado-Garcia, 2014).

Hasil penelitian Agusmar dan koleganya (2019) menunjukkan bahwa salah satu penyebab stres mahasiswa yang paling menonjol adalah tanggung jawab pada keluarga dan perasaan tidak kompeten. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Beiter dan kolega (2015) yang menunjukkan beberapa sumber kekhawatiran mahasiswa tersebut yang mengindikasikan sumber stres sedang sampai ekstrem adalah tekanan untuk sukses, rencana setelah lulus, performa akademik, dan *Self-Esteem*.

Tidak hanya masalah pada mahasiswa, beberapa situasi paling umum dari *Quarter-Life Crisis* ini diantaranya adalah merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan, pengangguran, tekanan pekerjaan, putus hubungan (Robinson & Wright, 2013), mempertanyakan diri sendiri tanpa henti, kehilangan rasa identitas, atau mempertanyakan pilihan karir (Thorspecken, 2005), masalah dukungan finansial, gaya hidup (Robinson, 2018), dll. Beberapa orang dapat menanggapi isu-isu tersebut dengan berhenti dari pekerjaan mereka, mengulur-ulur keputusan karir, mengalami depresi, atau munculnya gangguan kecemasan (Thorspecken, 2005).

Self-Esteem merupakan konstruk penting dalam psikologi perkembangan dan mengacu pada evaluasi positif dan negatif mengenai diri sendiri (Yang, et al., 2020). *Self-Esteem* yang positif dapat dilihat sebagai faktor kritis pelindung dari masalah kesehatan dan perilaku sosial (Yang, et al., 2020). Namun penelitian lain justru menunjukkan bahwa tidak ada kesimpulan yang kuat mengenai kausalitas hubungan antara *Self-Esteem* dan stres, kecemasan, atau depresi sehingga diduga efek ini juga disebabkan oleh variabel ketiga (Sowislo & Orth, 2013). Penelitian dari Rossi & Mebert (2011) juga menunjukkan bahwa tren psikis *Emerging Adults* secara umum positif dimana skor depresi mereka menurun. Penemuan ini mendukung hipotesis kemungkinan adanya variabel lain yang berperan.

Salah satu variabel yang dianggap dapat memoderasi efek dari *Self-Esteem* pada kesehatan mental adalah *Self-Compassion* (Marshall, et al., 2015). Diantara individu yang memiliki *Self-Compassion* tinggi, *Self-Esteem* yang rendah hanya memiliki efek yang sedikit pada kesehatan mental, menunjukkan pengaruh buffering potensial (Marshall, et al., 2015). Sementara individu dengan *Self-Compassion* yang rendah menunjukkan hubungan yang lebih kuat antara *Self-Esteem* dan kesehatan mental daripada individu dengan *Self-Compassion* yang tinggi (Marshall, et al., 2015).

Hasil penelitian Sowislo & Orth (2013) dan Rossi & Mebert (2011) menduga adanya peran variabel selain *Self-Esteem* pada tren psikis *Emerging Adults* dan merekomendasikan penelitian setelahnya untuk mencoba meneliti *Self-Esteem* dan kondisi *Emerging Adult* dengan variabel lain. Penelitian Marshall dan kolega (2015) menunjukkan bahwa *Self-Compassion* dapat memoderasi efek yang dimiliki *Self-Esteem* pada kesehatan mental. *Self-Compassion* juga dapat mengurangi kebutuhan individu terhadap *Self-Esteem* dalam situasi yang memicu keraguan (Neff, 2017) sehingga penulis ingin meneliti apakah benar variabel ini memiliki efek moderasi pada *Self-Esteem Emerging Adult* pada konteks yang belum dilakukan sebelumnya yaitu *Quarter-Life Crisis*.

Berdasarkan paparan studi sebelumnya, *Self-Esteem* dan *Self-Compassion* dapat diasumsikan memiliki pengaruh interaktif yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental yang dapat diaplikasikan pada konteks *Quarter-Life Crisis*. Dengan demikian, penulis mengajukan hipotesis bahwa (H1) *Self-Esteem* memiliki pengaruh terhadap *Quarter-Life Crisis* yang dialami *Emerging Adult*, dan (H2) pengaruh *Self-Esteem* dan *Quarter-Life Crisis* pada *Emerging Adult* dimoderasi oleh *Self-Compassion*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada *Emerging Adult* dan peran *Self-Compassion* dalam memoderasi pengaruh tersebut. Hasil penelitian dapat menjadi saran potensi intervensi bagi *Emerging Adult* yang mengalami *Quarter-Life Crisis* agar dapat mengatasi krisis yang mereka alami.

METODE

Desain Penelitian

Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian survei *cross-sectional*. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner secara daring. Kuesioner berisi alat ukur tiap variabel dan data kriteria partisipan. Kuesioner dibagikan melalui berbagai media sosial yang umum digunakan *Emerging Adult* seperti *Instagram*, *twitter*, *line*, dan *telegram*.

Partisipan

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Kriteria penelitian ini adalah orang beranjak dewasa atau *Emerging Adult* (usia 18-25 tahun) di Indonesia. Laki-laki maupun perempuan dapat berpartisipasi dalam studi ini karena penulis bermaksud meneliti *Emerging Adult* pada umumnya. Partisipan diminta untuk memberikan informed consent sebelum mengisi kuesioner tersebut.

Dalam menghitung jumlah minimal sampel, penulis menggunakan aplikasi G*Power dengan *a priori power analysis*. Penelitian yang dijadikan acuan adalah Walshe (2018) yang berjudul '*The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, Self-Esteem, and maximization as predictors of coping self-efficacy*'. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan nilai effect size sebesar 0,76, alpha sebesar 0,05, dan power sebesar 0,80 atau 80%. Disimpulkan bahwa jumlah minimal sampel yang harus didapatkan dalam penelitian ini sebanyak 48 subjek, sementara sampel aktual yang didapat adalah sebanyak 243 subjek.

Total partisipan yang terkumpul adalah 243 partisipan ($M=27$; $SD=6.11$) sebesar 80,7% perempuan dan 19,3% laki-laki. Sebesar Dalam rentang usia 18-25 tahun, sebanyak 32,5% berusia 21 tahun, 20,6% berusia 22 tahun, 16,5% berusia 20 tahun, 7,8% berusia 23 tahun, 4,9% berusia 19 tahun, 4,5% berusia 24%, 2,5% berusia 25 tahun, dan 1,6% berusia 18 tahun.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan 3 instrumen untuk mengukur *Self-Esteem*, *Self-Compassion*, dan *Quarter-Life Crisis*. Instrumen telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia dan diuji ke sampel dengan rentang usia yang sesuai dengan penelitian ini.

Alat ukur yang digunakan untuk variabel *Self-Esteem* pada penelitian ini adalah Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES). Alat ukur yang disusun oleh Rosenberg (1965) ini terdiri dari 10 aitem dan merupakan alat ukur *Self-Esteem* unidimensial. Skala ini mengukur *Self-Esteem* secara global baik untuk remaja maupun dewasa awal. RSES dalam penelitian ini merupakan versi yang sudah diadaptasi Azwar (2021) ke dalam bahasa Indonesia. Reliabilitas Guttman alat ukur RSES yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia ini dilaporkan sebesar $r_{xxi} = 0,92$ (Azwar S., 2021). Skala ini menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif jawaban: 1 Sangat Tidak Sesuai (STS), 2 Tidak Sesuai (TS), 3 Sesuai (S), 4 Sangat Sesuai (SS). Pada penelitian ini alat ukur *Self-Esteem* menghasilkan reliabilitas baik ($\alpha = 0,873$).

Variabel *Self-Compassion* akan diukur menggunakan alat ukur *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dirancang Neff (2003) dan ditranslasi Rachman (2020). Terdapat 26 aitem yang mewakili 3 dimensi dengan aitem *favourable* dan *unfavourable* masing-masing berjumlah 13. Jumlah aitem menjadi 23 setelah dilakukan uji coba dengan aitem *favourable* berjumlah 11 dan aitem *unfavourable* berjumlah 12. Reliabilitas alat ukur sebesar 0,918. Pilihan jawaban berupa skala Likert dengan rentang 1 sampai 5 dimana 1 (Tidak Pernah), 2 (Tidak Sering), 3 (Kadang), 4 (Sering), 5 (Selalu). Alat ukur ini memiliki reliabilitas cronbach's alpha sebesar 0.889 pada putaran pertama yang menggugurkan 3 aitem. Kemudian pada putaran kedua reliabilitas menjadi 0.918 (Rachman, 2020). Pada penelitian ini alat ukur *self-compassion* menunjukkan reliabilitas yang tinggi ($\alpha = 0.887$).

Quarter-Life Crisis pada penelitian ini akan diukur dengan alat ukur yang dirancang oleh Christine Hassler (2009) dan ditranslasi oleh Agustin (2012) sesuai dengan teori Robinson. Alat ukur aslinya terdiri dari 25 aitem favorable dengan pilihan jawaban menggunakan skala Likert yang memiliki rentang dari 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Setuju), dan 4 (Sangat Setuju). Alat ukur

dimodifikasi dan diuji kembali oleh Habibie, A., Syakarofath, N., & Anwar, Z. (2019) ke 219 mahasiswa berusia 18-25 tahun dan menghasilkan koefisien reabilitas sebesar 0,924 setelah 2 aitem diantaranya gugur dari 25 menjadi 23 aitem. Pada penelitian ini alat ukur menghasilkan reliabilitas sebesar 0.930.

Sebelum melakukan uji regresi, peneliti melakukan uji asumsi. Uji asumsi tersebut diantaranya terdiri dari uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas (Janie, 2012). Uji normalitas Anderson-Darling menghasilkan signifikansi 0,483, $p > 0.05$, menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal. Hasil Goldfeld-Quandt menunjukkan signifikansi 0,114, $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas. Tidak terdapat indikasi adanya multikolinearitas karena data memiliki nilai VIF 2.70 (kurang dari 5) dan taraf *tolerance* $> 0,2$ yaitu 0.370.

Peneliti juga melakukan uji korelasi sebelum melakukan uji regresi. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa *Self-Esteem* berkorelasi signifikan dengan Quarter-Life Crisis ($r = -0.689$, $p < .001$). *Self-Esteem* juga menghasilkan korelasi signifikan dengan Self-Compassion ($r = -0.794$, $p < .001$). Self-Compassion dan Quarter-Life Crisis pun berkorelasi signifikan ($r = -0.606$, $p < .001$).

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear sederhana dan moderated regression analysis dengan teknik bootstrapping untuk mengukur pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat serta efek moderasi dari variabel moderator. Bootstrap dilakukan sebagai cara untuk menarik sampel secara berulang 1000 kali dengan uji statistik dengan menggunakan data yang ada sebagai populasi pengganti agar mendekati distribusi sampling (Singh & Xie, 2008). Efek moderasi dapat dilihat dari interaction effects antara variabel prediktor dan variabel moderator. Perangkat lunak yang digunakan untuk menganalisis data adalah program statistik Jamovi versi 2.3.12 *for windows*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Statistik Deskriptif

Jumlah partisipan sebanyak 243 orang dengan rentang usia 18-25 tahun. Variabel *Self-Esteem* memiliki rata-rata 27.0 dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 40, serta standar deviasi 6.11. Variabel Quarter-Life Crisis memperoleh rata-rata sebesar 67.5, nilai maksimum 92, nilai minimum 25, range 67, dan standar deviasi 13.7. Sementara variable Self-Compassion memiliki nilai rata-rata sebesar 71.9, nilai maksimum 110, nilai minimum 33, range 77, dan standar deviasi sebesar 12.9.

Skor *Self-Esteem*, Quarter-Life Crisis, dan Self-Compassion dari seluruh subjek dikategorikan ke tiga kelompok norma yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012). Menurut penormaan tersebut sebanyak 54% subjek memiliki *Self-Esteem* sedang, 36% tinggi, dan 10% rendah. Kemudian penormaan juga menunjukkan mayoritas partisipan memiliki tingkat Quarter-Life Crisis yang tinggi yaitu sebesar 53% dari total subjek, 40% diantaranya kategori sedang, dan 7% sisanya kategori rendah. Pada Self-Compassion, sebesar 75% dari total partisipan berada pada kategori sedang, 19% kategori tinggi, dan 6% sisanya termasuk kategori rendah.

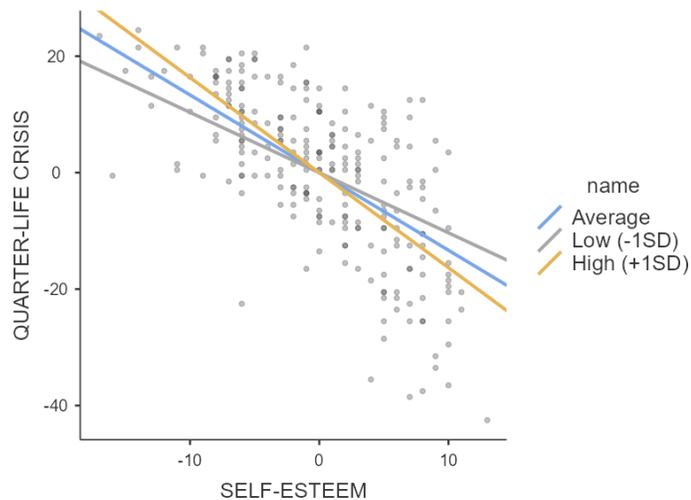
Analisis Regresi

Regresi dilakukan untuk menguji pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Quarter-Life Crisis*. Hasil analisis regresi linear menunjukkan bahwa model dapat menjelaskan data ($F(1, 241)=218$; $p<0,001$; $R\text{ square}=0.689$) dan varians *Self-Esteem* dapat menjelaskan 47,5% dari varians *Quarter-Life Crisis*. *Self-Esteem* ($B=-1.54$; $SE=0.104$; $t=-14.8$; $p<0,001$) memiliki pengaruh dengan arah negatif terhadap *Quarter-Life Crisis*.

Analisis Moderasi

Hasil analisis moderasi menunjukkan bahwa *Self-Esteem* memiliki pengaruh yang kuat dan signifikan terhadap *Quarter-Life Crisis* ($B=-1.3335$; 95% CI $[-1.5318, -1.1352]$; $SE=0.10118$; $p<0.001$), konsisten dengan hasil regresi pada tahap sebelumnya. *Self-Compassion* juga memiliki efek yang cukup signifikan dengan arah negative terhadap *Quarter-Life Crisis* ($B=-1.555$; 95% CI $[-0.2482, -0.0628]$; $SE=0.04729$; $p=0.001$). Hasil *interaction effect* antara *Self-Esteem* dan *Self-Compassion* adalah signifikan ($B=-0.0232$; 95% CI $[-0.0352, -0.0111]$; $SE=0.00614$; $p<0.001$) menunjukkan bukti kuat terjadinya moderasi.

Penulis juga menggunakan *simple slope analysis* guna melihat kemiringan garis regresi secara visual (lihat Gambar 1). Jika terdapat moderasi, kemiringan garis regresi akan bervariasi. Gradien garis regresi antara individu yang memiliki tingkat *Self-Esteem* tinggi ($B=-1.63$; 95% CI $[-0.190, -1.360]$; $SE=0.139$; $p<0.001$) dengan individu yang memiliki tingkat *Self-Esteem* rendah ($B=-1.03$; 95% CI $[-0.127, -0.795]$; $SE=0.122$; $p<0.001$) kemiringannya cukup terlihat menunjukkan efek moderasi yang sedang.



Gambar 1. *Simple Slope Plot*

DISKUSI

Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self-Esteem* pada konteks *Quarter-Life Crisis* yang dialami *Emerging Adults* serta apakah ada peran moderasi dari *Self-Compassion*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penulis mendapat bukti untuk menolak H_{01} yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Quarter-Life Crisis*, sehingga ada probabilitas hipotesis alternative diterima. Penelitian ini menemukan adanya efek yang signifikan pada pengaruh *Self-Esteem*

terhadap Quarter-Life Crisis. Semakin tinggi tingkat *Self-Esteem* maka tingkat Quarter-Life Crisis semakin rendah.

Penemuan ini sejalan dengan penemuan bahwa *Self-Esteem* memiliki kaitan dengan krisis yang dialami individu pada usia *Emerging Adulthood* (Chung, et al, 2014). *Self-Esteem* dapat dideskripsikan sebagai evaluasi subjektif individu mengenai nilainya sendiri (Noronha, Monteiro, & Pinto, 2018). *Self-Esteem* yang tinggi dapat melindungi individu dari isu kesehatan atau social, kecemasan, stres, dan depresi serta membantu individu untuk berkembang dalam mencapai kepuasan hidup dan kesuksesan (Edwards, 2010; To et al., 2014). *Self-Esteem* yang tinggi berarti individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi pula untuk berpikir dan bertahan saat menghadapi tantangan hidup, serta lebih merasa pantas untuk menikmati hasil usaha diri sendiri (Branden, 2021).

Sementara itu *Self-Esteem* yang rendah dikaitkan dengan rasa tidak kompeten, signifikan, maupun layak (Chung, et al., 2014; Maddy, et al., 2015). Pada tahap *Emerging Adulthood*, individu banyak mengalami kesulitan menghadapi situasi tentang kekecewaan dari apa yang individu alami dibandingkan ekspektasi yang ada, masalah mencari pekerjaan maupun menetap pada pekerjaan, mencari tujuan hidup, dll (Atwood & Scholtz, 2008, Robinson & Wright, 2013; Robbins & Wilner, 2001; Arnett, 2000) yang dapat berujung pada beberapa gejala Quarter-Life Crisis yaitu timbulnya stres, keraguan pada diri sendiri, kecemasan, takut akan kegagalan, serta depresi. Ketika *Self-Esteem* rendah maka akan berdampak pada aspek self-efficacy dan self-respect dimana individu jadi terhambat dalam menilai dan memutuskan suatu hal serta tidak merasa pantas untuk mencapai hal yang diinginkan (Branden, 2021) sehingga memperburuk dampak dari quarter-life crisis.

Berdasarkan penelitian terdahulu, semua aspek dan gejala krisis tersebut terbukti berkaitan erat dengan *Self-Esteem*. Pada penelitian Fathi-Ashtiani dan kolega (2007), peningkatan *Self-Esteem* berkaitan dengan penurunan kecemasan. *Self-Esteem* juga memiliki korelasi yang erat pada pencapaian performa akademis (Lane, Lane, & Kyprianou, 2004) yang esensial pada usia sekolah (dalam penelitian ini 18-22 tahun). Tingkat *Self-Esteem* juga dianggap berpengaruh pada tingkat job efficacy (Chung, et al., 2014; Maddy, et al., 2015) yang merupakan salah satu masalah utama yang banyak dialami individu dengan Quarter-Life Crisis. Individu dapat merasa tidak puas dengan pekerjaannya (Robinson, 2018) atau frustrasi akan pencarian kerja (Throspecken, 2005). Pada penelitian Adler (1980), individu yang memiliki tingkat *Self-Esteem* tinggi akan cenderung lebih bertanggungjawab dalam kepuasan terhadap pengalaman kerja mereka (Adler, 1980). Balkis & Duru (2012) juga menemukan bahwa *Self-Esteem* dapat menurunkan efek ketakutan akan kegagalan serta kerentanan nilai diri (self-worth).

Penelitian ini juga membuktikan adanya efek moderasi Self-Compassion pada pengaruh *Self-Esteem* terhadap Quarter-Life Crisis yang cukup signifikan. Hal ini sejalan dengan bukti penelitian Marshall dan kolega (2015) yang menunjukkan bahwa Self-Compassion dapat memoderasi pengaruh tingkat *Self-Esteem* pada kesehatan mental. Pada individu yang memiliki tingkat Self-Compassion tinggi, rendahnya *Self-Esteem* akan memiliki lebih sedikit pengaruh pada kesehatan mental (Marshall, et al., 2015).

Tingkat Self-Compassion yang tinggi dapat membantu *Self-Esteem* dalam melindungi individu dari dampak buruk quarter-life crisis karena aspek-aspek dalam self-compassion dapat mengurangi kebutuhan individu terhadap *Self-Esteem* dalam situasi yang memicu keraguan diri atau self-doubt (Neff, 2017) seperti Quarter-Life Crisis. Self-compassion memberikan resiliensi dan stabilitas emosi yang lebih karena *Self-Esteem* cenderung melibatkan kebutuhan untuk menjadi special dan perbandingan dengan orang lain (Neff, 2011). Hal ini disebabkan karena aspek self-kindness dalam self-compassion memiliki kecenderungan untuk lebih memahami dan peduli akan diri sendiri tanpa penilaian yang judgemental (Neff, 2011). Apabila tingkat *Self-Esteem* beresiko turun karena individu merasa dirinya tidak seberapa kompeten dibanding yang lain, self-compassion membuat individu

menyikapi kekurangan dan ketidakcukupan personal tersebut dengan menerima bahwa individu memang tidak sempurna (Neff, 2011).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bukti adanya pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada *Emerging Adults*. Pengaruh ini memiliki arah negatif yang berarti semakin tinggi tingkat *Self-Esteem* maka tingkat *Quarter-Life Crisis* akan semakin rendah. *Self-Compassion* juga terbukti memiliki efek moderasi yang cukup signifikan pada pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Quarter-Life Crisis* dimana semakin tinggi *Self-Compassion* maka akan semakin membantu *Self-Esteem* dalam menurunkan tingkat *Quarter-Life Crisis*.

Hasil penelitian dapat memperkaya bahan literasi mengenai krisis yang dialami *Emerging Adult* serta kaitannya dengan *Self-Esteem* dan *Self-Compassion*. Adanya bukti pengaruh signifikan dari kedua variabel tersebut dapat menjadi masukan untuk biro psikologi, psikologi, serta institut pendidikan dalam membuat intervensi dan mempersiapkan *Emerging Adult* menghadapi *Quarter-Life Crisis*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, dosen pembimbing, dosen penguji, keluarga, teman-teman, dan partisipan yang telah berkontribusi dalam membantu penulis dalam menyusun dan menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Kiara Imani Shadika Husain dan Dewi Retno Suminar tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Agarwal, S., Guntuku, S., Robinson, O., Dunn, A., & Ungar, L. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology*, 11:341. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00341.
- Agusmar, A., Vani, A., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health and Medical Journal*, 34-38.
- Arnett, J. (2007). *Emerging Adulthood: What is it, and what is it good for?* *Child Development Perspectives*, 68–73. doi:10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x.
- Arnett, J. J., Zukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of *Emerging Adulthood* at ages 18–29 years: Implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 569–576.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. doi:10.1016/j.jad.2014.10.054.
- Bellingtier, J., & Neupert, S. (2018). Daily Subjective Age in *Emerging Adults*. *Emerging Adulthood*, doi:10.1177/2167696818785081.
- Black, A. (2010). Halfway Between Somewhere and Nothing: An Exploration of the Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students. *Master of Education, University of Arkansas. Proquest. Dissertations and Theses*.
- Branden, N. (2021). *The power of Self-Esteem*. Florida: Health Communication, Inc.
- Chung, J., Robins, R., Trzesniewski, K., Nortfle, E., Roberts, B., & Widaman, K. (2014). Continuity and change in *Self-Esteem* during *Emerging Adulthood*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(3), 469–483. doi:10.1037/a0035135 .
- Edwards, D., Burnard, P., Bennett, K., & Hebden, U. (2010). A Longitudinal Study of Stress and *Self-Esteem* in Student Nurses. *Nurse Education Today*, 30(1), 78–84. doi:10.1016/j.nedt.2009.06.008.
- Glanzer, P., Hill, J., & Robinson, J. (2015). *Emerging Adults'* Conceptions of Purpose and the Good Life: A Classification and Comparison. *Youth & Society*, 50(6), 715–733. doi:10.1177/0044118x15602918 .
- Habibie, A., Syakarofath, N., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Marshall, S., Parker, P., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C., & Heaven, P. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low *Self-Esteem*: a longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 116-121.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Onself. *Self and Identity*, 85–101. doi:10.1080/15298860309032 .
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, *Self-Esteem*, and Well-Being. *Social and Personality Psychology*.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological. *The Oxford Handbook of Compassion Science*, 371.
- Noronha, L., Monteiro, M., & Pinto, N. (2018). A Study on the Self Esteem and Academic Performance Among the Students. *International Journal of Health Sciences and Pharmacy*, 2(1).
- Pandey, R., Tiwari, G., Parihar, P., & Rai, P. (2019). Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between *Self-Esteem* and well-being. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, doi:10.1111/papt.12259.
- Rachman, M. (2020). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua Yang Bercerai. *Doctoral dissertation, Universitas Airlangga*.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: NY: Tarcher/Putnam.
- Robinson, O. (2016). *Emerging Adulthood*, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. *Emerging Adulthood in a European context*, 17–30.
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During Postuniversity Transition. *Emerging Adulthood*, doi:10.1177/2167696818764144.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Rossi, N., & Mebert, C. (2011). Does a Quarterlife Crisis Exist? *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161. doi:10.1080/00221325.2010.521784 .
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in Psychology*, 19, doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019.
- Schwartz, S., Kurtines, W., & Montgomery, M. (2005). A Comparison of Two Approaches for Facilitating Identity Exploration Processes in *Emerging Adults*. *Journal of Adolescent Research*, 309–345. doi:10.1177/0743558404273119 .
- Singh, K., & Xie, M. (2008). Bootstrap: A Statistical Method. 14.
- Sowislo, J., & Orth, U. (2013). Does low *Self-Esteem* predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. doi:10.1037/a0028931.
- Stieg, C. (2020, October 21). *More than 7 in 10 Gen-Zers report symptoms of depression during pandemic, survey finds*. Retrieved from CNBC Make It: <https://www.cnbc.com/2020/10/21/survey-more-than-7-in-10-gen-zers-report-depression-during-pandemic.html>
- Thorspecken, J. (2005). Quarterlife crisis: The unaddressed phenomenon. *Proceeding of the Annual Conference of the New Jersey Counseling Association* (p. 120). Eatontown, New Jersey: George M. Kapalka, PhD, ABPP.
- Yang, S., Yat-nam Ng, P., Chiu, R., Shuying, L., & Klassen, R. (2020). Criteria for adulthood, resilience, and *Self-Esteem* among *Emerging Adults* in Hong Kong: A path analysis approach. *Children and Youth Services Review*, doi:10.1016/j.childyouth.2020.105607.