

Hubungan Self-Esteem dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa KH. Mukhtar Syafa'at yang Mengalami Quarter-Life Crisis

Titan Nara Balgis¹, Halimatus Sa'diah²

^{1,2}Universitas KH. Mukhtar Syafa'at, Blokagung, Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

¹*titannara2@gmail.com*

²*halimah@iaida.co.id*

Abstract

The Relationship between Self-Esteem and Mental Health in KH. Mukhtar Syafa'at University Students Who Experience Quarter-Life Crisis. Mental health conditions are increasing worldwide, mainly due to demographic changes. Based on the population census in 2020, an interesting result was found: Gen Z dominates the population of Indonesia more than millennials. The increase in Gen Z is a demographic bonus experienced by the Indonesian nation. Demographic changes have resulted in a 13% increase in mental health conditions and substance use disorders in the last decade (up to 2017). If Gen Z experiences mental disorders, what will happen is that the potential for disability will increase. This does not help a nation; it puts a burden on a country, while the demographic picture of a nation will decrease due to the increasing number of suicides committed by Gen Z who experience mental disorders. This study aims to determine the relationship between self-esteem and mental health in KH. Mukhtar Syafa'at University students who are experiencing a Quarter-Life Crisis. This research uses both descriptive and quantitative methods. This study uses a non-probability sampling technique with a simple-taking technique using purposeful sampling. Data is obtained by distributing questionnaires. Based on this study, the significance value is obtained as <0.001 and the correlation coefficient value is 0.711, so the results show that there is a relationship between self-esteem and mental health in students experienced the quarter-life crisis with a positive relationship direction.

Keywords: gen z, mental health, self-esteem, quarter life crisis

Pendahuluan

Menurut WHO (*World Health Organization*), dalam beberapa tahun terakhir, telah ada peningkatan pengakuan atas peran kesehatan mental yang terbukti dimasukkannya kesehatan mental dalam tujuan pembangunan berkelanjutan. Kondisi kesehatan mental berubah terutama karena perubahan demografi serta memiliki efek besar pada berbagai bidang kehidupan, seperti prestasi sekolah atau pekerjaan, hubungan dengan keluarga dan teman, dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam masyarakat (World Health Organization, 2023). Dalam Al-Quran Allah SAW berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

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

Berdasarkan ayat diatas dapat difahami bahwa Allah SWT memberikan pertolongan berupa pelajaran (Al-Quran) sebagai penyembuh bagi penyakit dalam dada (gangguan kesehatan mental) dan juga petunjuk serta rahmat bagi manusia. Hal ini tidak lain karena pentingnya kesehatan mental bagi manusia.

Kondisi kesehatan mental dalam skala dunia saat ini sedang dalam keadaan tidak stabil. Berdasarkan informasi yang dilansir oleh WHO, pada tahun 2019, 1 dari 8 orang, atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi sebagai gangguan yang paling umum. Pada tahun 2020, jumlah orang yang hidup dengan gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan karena pandemi COVID-19. Perkiraan awal menunjukkan peningkatan masing-masing sebesar 26% dan 28% untuk gangguan kecemasan dan depresi berat hanya dalam satu tahun. Meskipun ada pilihan pencegahan dan pengobatan yang efektif, sebagian besar orang dengan gangguan mental, Kondisi kesehatan mental saat ini menyebabkan 1 dari 6 orang hidup dengan disabilitas (World Health Organization, 2024).

Berdasarkan usia, perlu ada kewaspadaan pada generasi Z terkait kesehatan mental. Disatu sisi, peningkatan gen Z ini merupakan bonus demografi yang dialami bangsa Indonesia (Badan Pusat Statistika, 2020). Namun disisi lain ada kekhawatiran mengalami krisis. Generasi Z (Gen Z) adalah orang yang lahir dalam kurun waktu 1997 sampai dengan 2012 dan saat ini diperkirakan berumur 15 sampai 26 tahun (Stillman & Stillman, 2017). Dalam psikologi perkembangan Elizabeth B. Hurlock mengatakan bahwa usia dewasa awal diawali dari usia 18 sampai dengan perkiraan usia 40 tahun (Hurlock, 1981). Generasi Z saat ini memiliki usia yang termasuk kedalam dewasa awal yakni di usia 18 sampai 26 tahun. Pada dewasa awal mereka sudah memahami dengan benar berbagai harapan yang ditunjukkan oleh masyarakat atau lingkungan sosialnya.

Harapan yang bervariasi tersebut seperti pekerjaan yang mapan, pemilihan teman hidup, berinteraksi dengan pasangan, menjalankan sebuah rumah tangga, serta menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bagian dari organisasi sosial (Ahadiyanto, 2021). Tetapi banyak dewasa awal yang belum mampu menghadapi tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sosialnya sehingga menimbulkan kebingungan dalam menjalani kehidupan di fase ini, hal ini tentu akan berdampak pada kesehatan mentalnya. Kebingungan yang dirasakan Gen Z ini bisa disebut *Quarter-Life Crisis*, *Quarter-Life Crisis* menjadi istilah dalam psikologi populer dari krisis perkembangan yang terjadi selama masa dewasa awal (18-30)(Agarwal, Guntuku, Robinson, Dunn, & Ungar, 2020).

Quarter-Life Crisis menimbulkan kebingungan, merasa ragu dan takut terhadap kegagalan dan kenyataan harus menghadapi banyak pilihan yang ada (Algifari & Syafwan,

2021). Dewasa awal akan mengalami perubahan sikap yang cukup signifikan dalam berkomunikasi. Hal tersebut dapat diamati dalam aktivitas sehari-hari misalnya generasi Z lebih nyaman berinteraksi dengan gawai atau gadget dari pada bertemu langsung (Zis, Effendi, & Roem, 2021). Media sosial membuat Generasi Z yang mengonsumsi konten-konten yang mengandung unsur ekonomi dan materi merasa takut gagal dalam karir dan pendidikannya di masa depan (Permatasari, Marsa, & Setyonugroho, 2022).

Self-esteem (harga diri) memberikan pencegahan terhadap kecemasan yang beragam yang timbul dari kesadaran manusia. Bukti empiris yang relevan dengan pernyataan ini adalah bahwa tingkat harga diri yang tinggi mengurangi kecemasan dan perilaku defensif yang berhubungan dengan kecemasan, pengingat akan kematian dan adanya kehidupan akhirat, meningkatkan usaha harga diri untuk mempertahankan harga diri terhadap ancaman dari berbagai domain (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, & Schimel, 2004). Sikap ini sangat diperlukan oleh Gen Z yang berpotensi mengalami *Quarter-Life Crisis*, karna mereka berada di fase dewasa awal yang rentan terjamah oleh kecemasan dan kebingungan terhadap kehidupannya. *Self-esteem* akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan, seperti pernah disinggung oleh Rosulullah SAW, beliau bersabda:

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

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

Self-esteem (harga diri) dapat mengurangi pengaruh negatif terhadap kesehatan mental (Cahill, Ferro, Campbell, & Ronen, 2021). Sedangkan *self-esteem* (harga diri) yang rendah membuat seseorang rentan terhadap depresi dan kecemasan, meskipun resiliensi dapat bertindak sebagai faktor pelindung terhadap perkembangan gangguan mental (Doyle & Catling, 2022). Pada kalangan mahasiswa sarjana Tiongkok ditemukan bahwa intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* (harga diri) dapat memberikan manfaat kesehatan mental jangka panjang (Zhang et al., 2023). Sedangkan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat. Hubungan dengan teman dan keluarga merupakan faktor utama yang terkait dengan harga diri, ketahanan, kesehatan mental, dan perawatan diri psikologis di kalangan mahasiswa (Auttama, Seangpraw, Ong-Artborirak, & Tonchoy, 2021). Mahasiswa KH Mukhtar Syafa’at yang akan menjadi subjek

dalam penelitian ini merupakan kategori gen Z yang lebih banyak diisi oleh mahasiswa yang berlatar belakang pesantren tetapi mereka tetap berpotensi mengalami *Quarter-Life Crisis* karena mereka lahir di era gencarnya teknologi, walaupun akses penggunaan gadget, internet, dan media sosial sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-esteem* dengan kesehatan mental pada Mahasiswa KH. Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter-Life Crisis*.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian korelasi (Susanti, Sukmawaty Yuana, & Salam, 2019). Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Perguruan Tinggi terkait yakni Universitas KH. Mukhtar Syafa'at yang berlokasi di daerah Blokagung, Karangdoro, Tegalsari Banyuwangi. Sementara waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2024. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas KH. Mukhtar Syafa'at yang aktif pada tahun akademik 2023/2024 yang terindikasi mengalami *Quarter-Life Crisis*. Alasan peneliti mengambil objek tersebut karena Mahasiswa Universitas KH Mukhtar Syafa'at termasuk kedalam semua kategori yang telah disebutkan dalam penelitian ini yaitu merupakan kategori Gen Z, berada di periode perkembangan dewasa awal, dan berpotensi mengalami fase *Quarter-Life Crisis*. Sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*. Pengambilan jumlah sampel dilakukan dengan mengambil mahasiswa Universitas KH. Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter-Life Crisis* yang diperoleh dari hasil angket milik Agustin (2012). Alat ukur ini terbagi dalam 7 dimensi berdasarkan pengertian *Quarter-Life Crisis* itu sendiri, ketujuh dimensi tersebut antara lain kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan, hingga perasaan khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun (Agustin, 2012). Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah (1) Mahasiswa Universitas KH Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter-Life Crisis* (2) berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan dengan menyebar 150 angket *QLC*, dari penyabaran angket tersebut didapat 91 angket kembali. Kemudian dari 91 angket *QLC* yang kembali ditemukan 66 mahasiswa yang terindikasi mengalami *Quarter-life crisis* dan 25 mahasiswa yang tidak terindikasi mengalami *Quarter-life crisis* berdasarkan questioner milik Agustin (2012). Sehingga 66 orang yang terindikasi mengalami *QLC* ini kembali mengisi angket lanjutan dalam penelitian ini. Pengisian angket kembali dilakukan oleh 66 orang namun angket yang berhasil kembali berjumlah 36, hal ini dikarenakan banyak mahasiswa yang enggan berpartisipasi dalam penelitian ini. Sehingga dari proses ini peneliti mendapat 36 responden. Variabel dalam penelitian ini adalah *self-esteem* (X) sebagai variable bebas (*Independent variabel*) dan kesehatan mental (Y) sebagai variable terikat (*Dependent variabel*). Instrumen *self-esteem* dalam penelitian ini menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)* skala Likert empat poin dengan indikator *self-esteem* itu sendiri (Maroqi, 2019). Sedangkan instrument kesehatan mental dalam penelitian ini menggunakan instrument *The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12)* Goldberg & Williams (1988) versi 12 item ini diadopsi sebagai alat skrining dalam

penelitian multi-negara yang dilakukan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengenai gangguan mental di layanan kesehatan primer, karena versi ini dianggap sebagai yang paling tervalidasi di antara inventarisasi serupa. GHQ-12 versi bahasa Indonesia dapat digunakan untuk menyaring pasien layanan primer yang berisiko tinggi mengalami gangguan mental. Analisis Faktor Konfirmatori (CFA) menemukan bahwa instrumen versi Indonesia mempunyai dua faktor: *psychological distress* dan *social dysfunction* (Anjara, Bonetto, Van Bortel, & Brayne, 2020).

Instrument *self-esteem* dengan menggunakan Instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)* yang dimodifikasi oleh Maroqi (2019). Hasil uji validitas konstruk terhadap instrumen menggunakan pendekatan *confirmatory factor analysis* mengungkapkan bahwa sepuluh item bersifat unidimensional atau dengan kata lain hanya mengukur satu faktor saja yaitu *self-esteem*. Instrumen ini memenuhi kriteria antar item yang baik (signifikan, $t > 1.96$) (Maroqi, 2019).

Sedangkan Instrument *The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12)* versi Indonesia menunjukkan bahwa GHQ-12 valid. Semua butir pertanyaan dinyatakan valid dalam konstruk distress psikologik dan disfungsi sosial dengan $r > 0,196$ (Suhardi & S, 2016). Instrument *self-esteem* menggunakan Instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)* menggunakan skala Likert empat poin, RSE menunjukkan menunjukkan korelasi sebesar 0,85 dan 0,88 yang mengindikasikan stabilitas yang sangat baik (Avison & Rosenberg, 1981), sedangkan Instrument *The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12)* versi Indonesia menunjukkan Konsistensi internal yang baik (Cronbach's $\alpha = 0,76$) (Anjara et al., 2020). Studi lain menunjukkan bahwa GHQ-12 reliabel dengan konsistensi yang baik Cronbach's $\alpha = 0,863$ (Primasari & Hidayat, 2016).

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi yakni pengukuran antara dua atau lebih variable yang dinyatakan dengan tingkat hubungan (derajat keeratan) antara variabel (Kurniawan, 2016). Jenis korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *rank spearman*, statistika *rank spearman* adalah pengukuran statistika dimana skala dalam semua variabel atau salah satunya merupakan skala ordinal (ranking) dan data tidak harus terdistribusi normal (L S, 2021).

Kajian Teori

Dewasa Awal

Menurut Arnett (2006) dalam Santrock (2018) menyebutkan bahwa dewasa awal terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun, masa ini adalah perpindahan dari fase remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2018). Dalam psikologi perkembangan Elizabeth B. Hurlock mengatakan bahwa usia dewasa awal diawali dari usia 18 sampai dengan perkiraan usia 40 tahun. Bersamaan dengan adanya perubahan fisik dan psikologis terdapat kemampuan reproduktif yang semakin berkurang (Hurlock, 1981).

Menurut Arnett (2006) dalam Santrock (2018), yaitu: 1) Eksplorasi identitas khususnya terkait hubungan percintaan dan pekerjaan, 2) Ketidakstabilan terkait percintaan, pekerjaan, dan Pendidikan, 3) *Self-focused* (fokus pada diri), 4) *Feeling in-between* (merasa seperti berada/diperalihan), 5) Usia dengan kemungkinan yang beragam, masa dimana seseorang memiliki kesempatan untuk mengubah hidupnya (Santrock, 2018).

Perkembangan sepanjang rentan kehidupan menurut Havighurst dalam Elizabeth B. Hurlock (1978): 1) Memulai pekerjaan, 2) Memilih pasangan, 3) Belajar hidup dengan tunangan, 4) Mulai membuka keluarga, 5) Mengasuh anak, 6) Mengelola keluarga, 7) Bertanggung jawab sebagai warga negara, 8) Mencari kelompok sosial yang menyenangkan (Hurlock, 1981). Performa Fisik pada masa ini terjadi sebelum seseorang berumur 30 tahun yaitu antara usia 19 hingga 26 tahun. Namun angka kematian pada masa ini lebih besar dari pada anak-anak dan remaja, salah satu masalah kesehatan pada masa ini adalah obesitas. Menurut Paiget secara kualitatif pola pikir remaja dengan orang dewasa sama, namun secara kuantitatif orang dewasa memiliki pengetahuan yang lebih banyak dari remaja. Fasa ini seseorang cenderung berfikir realistis dan pragmatis hal ini karna banyak dihadapkan dengan kejadian yang realistis, selain itu fase ini juga cenderung memiliki pola pikir reflektif dan relativistic. Para peneliti menemukan bahwa orang dewasa muda cenderung lebih menggunakan pemikiran postformal (persoalan menuntut pemikiran reflektif) dibandingkan remaja (Santrock, 2018).

Quarter-Life Crisis

Quarter-Life Crisis (QLC) pada masa perkembangan berada pada fase dewasa awal. fase dewasa awal yakni fase dimana individu punya banyak peluang untuk eksplorasi namun disamping itu juga akan menghadapi banyak tantangan yang berat (Herawati & Hidayat, 2020). Ahli yang pertama kali memperkenalkan istilah ini adalah Robbins dan Wilner pada tahun 2001 berdasarkan penelitiannya pada golongan muda di Amerika. Mereka memberi julukan kepada individu yang berada fase ini dengan julukan "*twentysomethings*" yakni usia dua puluhan, usia dimana seseorang baru saja keluar dari zona nyaman sebagai pelajar menuju dunia nyata, hidup di bagian dunia yang memiliki banyak tuntutan, misalnya tuntutan bekerja ataupun menikah (Alexandra Robbins & Wilner, 2001).

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

Self-Esteem

Menurut Santrock (2003) Harga diri (*Self-esteem*) merupakan dimensi evaluatif diri secara menyeluruh terhadap diri sendiri. *Self-esteem* adalah salah satu faktor penting yang digunakan individu untuk melihat dirinya atau konsep dirinya dan menjadi faktor penting pula dalam perilaku manusia. (Ervon Veriza, Elvin Rosa, Dr. Pahrurazi, & La Ode Alifariki, 2023).

Menurut Rosenberg (1965) menyatakan bahwa harga diri mengacu pada evaluasi positif individu secara keseluruhan terhadap diri sendiri. Ia menambahkan bahwa harga diri yang tinggi terdiri dari individu yang menghargai dirinya sendiri dan menganggap dirinya berharga (Rosenberg, 1972). *Self-esteem* yang dibangun oleh verifikasi diri menyangga emosi negatif yang terjadi ketika verifikasi diri bermasalah, sehingga memungkinkan interaksi yang berkelanjutan dan kesinambungan dalam pengaturan struktural selama periode gangguan dan perubahan. Keinginan untuk mendapatkan harga diri yang sebagian dihasilkan melalui verifikasi diri, membentuk kestabilan kelompok karena memotivasi individu untuk membentuk dan memelihara hubungan yang memverifikasi identitas (Cast & Burke, 2002).

Kesehatan Mental

Para pakar berbeda-beda dalam menyebutkan Kesehatan mental, Maslow menyebutnya dengan *self actualization*, Rogers menyebutnya dengan *fully functioning*, Allport menyebutkan dengan *mature personality* dan lebih banyak menyebutnya dengan *mental health* (Ningsih, 2018). Kesehatan mental menurut *World Health Organization (WHO)* adalah keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan orang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Ini adalah komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendukung kemampuan individu dan kolektif kita untuk membuat keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal (World Health Organization, 2023). Kesehatan mental juga merupakan suatu kondisi yang seimbang antara kondisi fisik dengan psikis disebabkan keduanya saling berhubungan dan saling menguatkan antara satu dengan yang lainnya, sehingga dapat membantu individu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya (Fridayanti, Kardinah, & Nurul Fitri, 2019). Faktor-faktor kesehatan mental antara lain: (1) *Individual psychological and biological factors*, (2) *Family and community*, dan (3) *Structural factors* (lingkungan yang lebih luas, seperti infrastruktur, stabilitas sosial dan kualitas lingkungan (World Health Organization, 2022).

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas KH. Muhktar Syafa'at yang mengalami *Quarter-Life Crisis*.

Tabel 1 Tabel hasil analisis rank spearman antara *self-esteem* dan kesehatan mental

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

Berdasarkan analisis *rank spearman* dengan pengujian 2 arah (*2-tailed*) diperoleh nilai signifikansi sebesar < 0.001 , nilai tersebut < 0.05 sehingga ditemukan hubungan antara *self-esteem* dan kesehatan mental. Nilai koefisien korelasi dalam analisis ini yaitu 0.711 hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self-esteem* dengan kesehatan mental adalah hubungan yang kuat. Nilai koefisien korelasi 0.711 ini bernilai positif artinya arah hubungan antara *self-esteem* dengan kesehatan mental adalah paralel yakni bergerak pada satu arah, ketika *self-esteem* tinggi maka kesehatan mentalnya juga tinggi, sebaliknya jika *self-esteem* rendah maka kesehatan mentalnya juga rendah.

Hasil penelitian ini menyetujui dari hasil penelitian Zhang dkk. (2023) bahwa meningkatkan harga diri dapat memberikan manfaat kesehatan mental jangka Panjang dengan karakteristik subjek (N 265) mahasiswa sarjana tahun pertama (Zhang et al., 2023). Penelitian lain dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh protektif harga diri (*self-esteem*) terhadap kesehatan mental dilakukan pada remaja, menyatakan bahwa gangguan jiwa biasanya dimulai pada masa remaja. Penelitian dengan sampel remaja berusia < 15 tahun mendapatkan hasil bahwa faktor protektif harga diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja (Triana, Keliat, & Sulistiowati, 2019). Melihat hasil dari penelitian tersebut dapat kita pahami bahwa *self-esteem* tidak hanya dapat mempengaruhi kesehatan mental pada masa dewasa awal, namun menjadi faktor protektif sebelum masa dewasa awal terlampaui atau saat individu berada di masa perkembangan di masa remaja.

Harga diri (*self-esteem*) merupakan dimensi evaluatif diri secara menyeluruh terhadap diri sendiri (Marpaung & Rozali, 2021). *Self esteem* adalah salah satu faktor penting yang digunakan individu untuk melihat dirinya atau konsep dirinya dan menjadi faktor penting pula dalam perilaku manusia (Ervon Veriza et al., 2023). *High level of self esteem* dapat menjadikan seseorang merasa berharga, menghormati (*respect*) diri sendiri, melihat dirinya setara dengan orang lain, selalu mengevaluasi diri, ingin terus maju dan berkembang. Namun *self-esteem* yang rendah dapat menjadikan seseorang bertemu dengan banyak persoalan baik sosial ataupun psikologi karena orang dengan harga diri yang rendah dianggap rentan terjangkit oleh hal-hal negative di lingkungan sosial dan psikologisnya. Orang yang memiliki *self-esteem* rendah juga selalu menginginkan pengakuan terhadap tindakan menyimpang (Owens, Stryker, & Goodman, 2006). Harga diri yang tinggi secara prospektif memprediksi kesuksesan dan kesejahteraan dalam domain kehidupan seperti hubungan, pekerjaan, dan kesehatan (Orth & Robins, 2014). *Self esteem* atau penilaian terhadap diri sendiri akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan, seperti meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal (*interpersonal communication*) (Pribadi & Rezi, 2019).

Pengembangan *self-esteem* seseorang bisa dimulai sejak dini, Pemahaman tentang diri tentunya tidak dibawa sejak lahir, peran orang tua dan lingkungan tentunya memiliki pengaruh terhadap kondisi *self-esteem* seseorang. Jika pertumbuhan seseorang didukung oleh orang tua yang senantiasa memberikan rasa cinta, kasih sayang, dan perhatian kepada anak secara cukup maka anak akan tumbuh menjadi seseorang yang percaya diri dan senantiasa bersyukur atas apapun yang dimilikinya (Kamaruddin, Tabroni, & Azizah, 2022). Keterlibatan keluarga,

support, dan kontrol khususnya dari orang tua menjadi faktor penting bagi *self-esteem* (Nikmarijal & Ifdil, 2014). *Self-esteem* juga berpengaruh pada penyesuaian diri anak, dimana anak yang memiliki *self-esteem* baik maka ia akan mudah menyesuaikan diri, anak dengan *self-esteem* yang baik dapat menentukan pilihan dalam mengambil keputusan dan mampu bertanggung jawab terhadap pilihannya (Firdausia, Novianti, & Kurnia, 2020). Pengaruh lingkungan yang kurang baik seperti kekerasan verbal juga berpengaruh pada *self-esteem* seseorang, dimana semakin tinggi kekerasan verbal yang dialami maka semakin rendah *self-esteem* seseorang, dan sebaliknya jika kekerasan verbal rendah atau tidak ada maka *self-esteem* akan semakin tinggi. Kekerasan verbal bisa dilakukan orang tua dengan membentak, menghina, memermalukan, mengumpat, dan mengancam anak dengan perkataan yang tidak pantas (Amalia & Hidayat, 2023). Tentunya hal ini perlu diperhatikan oleh para orang tua karna hal-hal yang sering kali dianggap remeh ternyata akibatnya sangat besar bagi kehidupan anak, seperti kita tahu bahwa *self-esteem* berpengaruh di semua aspek kehidupan.

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

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

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

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

Penelitian ini menggunakan subyek mahasiswa. Mahasiswa memerlukan kesehatan mental yang stabil agar mampu menghadapi segala aspek kehidupan, ditambah dengan pertanggung jawaban pada kelanjutan studinya tentunya perlu dibekali dengan kesehatan mental yang baik. Penelitian sebelumnya dilakukan pada 500 mahasiswa Indonesia di Jawa Barat berusia 18-25 tahun. Dari peneletian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-esteem* dan kesehatan mental, sehingga ketika mahasiswa memiliki harga diri yang tinggi mereka akan lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang baik, sementara mahasiswa yang harga dirinya rendah lebih cenderung dengan kesehatan mental yang buruk (Lubis & Mahendika, 2023).

Bangsa Indonesia saat ini mengalami bonus demografi hal ini disebabkan karna adanya peningkatan Gen Z (Badan Pusat Statistika, 2020). Gen Z adalah "*digital natives*" sesungguhnya, karna lahir di tengah gencarnya teknologi, internet, dan media sosial. Penggunaan teknologi yang tidak tepat justru akan memberi afek yang buruk bagi seseorang, oleh karena itu orang tua dituntut untuk tetap bijak terhadap kuantitas dan kualitas penggunaan teknologi bagi anak misalnya penggunaan gadget. Secara kuantitas orang tua harus mengawasi waktu penggunaan gedget sementara untuk kualitas adalah dimana orang tua mampu memfilter program atau tontonan yang sesuai bagi anak. Anak tidak bisa langsung dikenalkan dengan gadget, sebaiknya anak baru bisa mengakses gadget di usia 2-3 tahun, hal ini disebabkan karna di bawah usia itu anak masih memerlukan kegiatan fisik dan lebih banyak interaksi dengan orang-orang di lingkungannya (Hasanah, 2017). Media sosial memberikan dampak terhadap individu seperti mengubah perasaan atau sikap seseorang. *Quarter-Life Crisis* merupakan salah satu dampak yang muncul pada pengguna media sosial yang berada pada generasi Z. Dampak tersebut membuat Generasi Z yang mengonsumsi konten-konten yang mengandung unsur ekonomi dan materi merasa takut gagal dalam karir dan pendidikannya di masa depan (Permatasari et al., 2022). Generasi Z saat ini memiliki usia yang termasuk kedalam dewasa awal yakni di usia 18 sampai 26 tahun. Pada dewasa awal mereka sudah memahami dengan benar berbagai harapan yang ditunjukkan oleh masyarakat atau lingkungan sosialnya. Harapan yang bervariasi tersebut seperti pekerjaan yang mapan, pemilihan teman hidup, berinteraksi dengan pasangan, menjalankan sebuah rumah tangga, serta menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bagian dari organisasi sosial (Ahadiyanto, 2021). *Quarter-Life Crisis* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental yang terjadi pada masa dewasa awal, *Quarter-Life Crisis* berdampak negative terhadap kesehatan mental (Sepsita, 2024).

Imam Al Ghozali menyatakan bahwa aspek kesehatan mental berasal dari semua aspek kehidupan yaitu *hablum minAllah*, *hablum minanas*, *hablum minal 'alam*. Spiritual memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental, seseorang yang memahami dan mengahayati pelaksanaan ibadah ia mampu mengatasi konflik dalam hidupnya, mampu mengatasi permasalahannya sehingga lebih memiliki kesehatan mental yang stabil (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Pelaksanaan ibadah dalam ruang lingkup agama islam meliputi melaksanan solat, dzikir, puasa, membaca Al-quran, dan kegiatan ubudiyah lainnya. Dalam Al-Quran Allah SWT berfirman:

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

وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمَاتٌ ۗ بَلْ أَحْيَاءٌ وَلَكِنْ لَا تَشْعُرُونَ ۝ ١٥٤
 وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝ ١٥٥

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

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

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

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

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa hati akan menjadi tentram ketika manusia mengingat Allah, mengingat Allah dapat dilakukan dengan solat, membaca Al-Quran, dan berdzikir. Ayat tersebut sejalan dengan pengertian kesehatan mental yang diutarakan WHO yakni keadaan dimana individu merasa sejahtera secara sadar, kesejahteraan ini mencakup kemampuan individu dalam mengcoping stress dalam hidupnya secara wajar, bekerja dengan produktif serta berperan dalam komunitasnya. Ketika hati tentram maka seseorang akan merasa sejahtera, ini adalah satu metode coping stress yang dapat dilakukan sesuai tuntunan agama dan di ridhoi oleh Allah SWT. Tindakan yang diridhoi Allah tentulah tindakan yang bermanfaat dan produktif.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan kesehatan mental pada mahasiswa BKI Universitas KH. Muhktar Syafa'at yang mengalami *Quarter-Life Crisis*. Sehingga ketika mahasiswa memiliki harga diri yang tinggi mereka akan lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang baik, sementara mahasiswa yang harga dirinya rendah lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang buruk.

Daftar Pustaka

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology, 11*, 341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solutin-Focused pada Individu yang Mengalami Quarter Life Crisis* (Universitas Indonesia). Universitas Indonesia, Depok. Retrieved from <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-Inayah%20Agustin.pdf>
- Ahadiyanto, N. (2021). *Psikologi Perkembangan Dewasa dan Lanjut Usia*. Sumanto Al Qurtuby. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=O6KBEEAAQBAJ>
- Algifari, M. I., & Syafwan, S. (2021). Kampanye Sosial Quarter-Life Crisis Work Life, Love Life, World View melalui Media Digital. *DEKAVE: Jurnal Desain Komunikasi Visual, 11*(2), 235. <https://doi.org/10.24036/dekave.v11i2.113345>
- Amalia, A. R., & Hidayat, D. R. (2023). Pengaruh Kekerasan Verbal Terhadap Self-Esteem Remaja Akhir Di Kota Bekasi. *Jurnal Syntax Fusion, 3*(09), 977–986.
- Anjara, S. G., Bonetto, C., Van Bortel, T., & Brayne, C. (2020). Using the Ghq-12 to Screen for Mental Health Problems Among Primary Care Patients: Psychometrics and Practical Considerations. *International Journal of Mental Health Systems, 14*, 1–13.
- Auttama, N., Seangpraw, K., Ong-Artborirak, P., & Tonchoy, P. (2021). Factors Associated with Self-Esteem, Resilience, Mental Health, and Psychological Self-Care Among University Students in Northern Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 12*13–1221.
- Avison, W. R., & Rosenberg, M. (1981). Conceiving the Self. *Canadian Journal of Sociology / Cahiers Canadiens de Sociologie, 6*(2), 212. <https://doi.org/10.2307/3340091>
- Badan Pusat Statistika. (2020). Jumlah Penduduk menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, dan Jenis Kelamin, Indonesia, 2020 [Organisasi]. Retrieved June 26, 2023, from Badan Pusat Statistika website: <https://sensus.bps.go.id/main/index/sp2020>
- Cahill, P. T., Ferro, M. A., Campbell, W. N., & Ronen, G. M. (2021). Self-Esteem Mediates Mental Health Outcomes in Young People with Epilepsy. *Epilepsia, 62*(9), 2072–2081.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A Theory of Self-Esteem. *Social Forces, 80*(3), 1041–1068. <https://doi.org/10.1353/sof.2002.0003>
- Doyle, I., & Catling, J. C. (2022). The Influence of Perfectionism, Self-Esteem and Resilience on Young People's Mental Health. *The Journal of Psychology, 156*(3), 224–240.
- Ervon Veriza, S. K. M. M. K. M., Elvin Rosa, S. P. M., Dr. Pahrurazi, S. K. M. M. K. M., & La Ode Alifariki, S. K. M. K. (2023). *Model Intervensi Modifikasi Perilaku Self Esteem (MIMSE) dalam Menurunkan Perilaku Berisiko pada Kesehatan Remaja*. CV Pena Persada. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=vJu-EAAAQBAJ>
- Firdausia, S., Novianti, R., & Kurnia, R. (2020). Hubungan Self Esteem dengan Penyesuaian Diri pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood, 3*(2), 95–102. <https://doi.org/10.31004/aulad.v3i2.68>

- Fridayanti, F., Kardinah, N., & Nurul Fitri, T. J. (2019). Peran Workplace Well-being terhadap Mental Health: Studi pada Karyawan Disabilitas. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5754>
- Hasanah, M. (2017). Pengaruh gadget terhadap kesehatan mental anak. *Indonesian Journal Of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 207–214.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hurlock, E. B. (1981). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). New Delhi: Tata McGraw-Hill.
- Kamaruddin, I., Tabroni, I., & Azizah, M. (2022). Konsep Pengembangan Self-Esteem pada Anak untuk Membangun Kepercayaan Diri Sejak Dini. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 496–503.
- Kurniawan, R. (2016). *Analisis Regresi*. Kencana Prenada Media. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=KcY-DwAAQBAJ>
- L S, dah. (2021). *Statistik Inferensial*. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.
- Lubis, F. M., & Mahendika, D. (2023). Hubungan Parenting Style, Peer Pressure, Self-Esteem, dan Kesehatan Mental pada Remaja Indonesia di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 90–104. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.262>
- Maroqi, N. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Marpaung, Y. A. N., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Self Esteem terhadap Romantic Jealousy pada Individu Dewasa Awal. *JCA of Psychology*, 2(03).
- Nikmarijal, N., & Ifdil, I. (2014). Urgensi Peranan Keluarga bagi Perkembangan Self-esteem Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(2), 19–24. <https://doi.org/10.29210/19800>
- Ningsih, Y. (2018). *Kesehatan Mental*. UIN SA Press.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Owens, T. J., Stryker, S., & Goodman, N. (2006). *Extending Self-Esteem Theory and Research: Sociological and Psychological Currents*. Cambridge University Press.
- Permatasari, A., Marsa, M. A., & Setyonugroho. (2022). *Dampak Media Sosial dalam Quarter Life Crisis Gen Z di Indonesia*. 7, 6.
- Pribadi, E. A., & Rezi, E. (2019). *Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Harga Diri Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Remaja Di Jakarta*. 3(2), 453–462.
- Primasari, I., & Hidayat, R. (2016). General Health Qquestionnaire-12 (ghq-12) sebagai Instrumen Skrinning Gangguan Penyesuaian. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 121–134.

- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435–468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Publishing Group. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=0o2ams7ShwsC>
- Robbins, Alexandra, & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis*. London: Bloomsbury.
- Rosenberg, M. (1972). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (13th ed). New York (N.Y.): McGraw-Hill.
- Sepsita, V. (2024). Dampak Quarterlife Crisis terhadap Kesehatan Mental pada Dewasa Muda. *TSAQOFAH*, 4(2), 1099–1106. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491>
- Stillman, D., & Stillman, J. (2017). *Gen Z @ Work: How the Next Generation Is Transforming the Workplace* (First edition). New York, NY: Harper Business, an imprint of HarperCollinsPublishers.
- Suhardi, & S, I. (2016). *Validitas dan Reliabilitas General Health Questionnaire untuk Skrinning Distress Psikologik dan Disfungsi Sosial di Masyarakat*. 36 (4), 161–173.
- Susanti, D. S., Sukmawaty Yuana, & Salam, N. (2019). *Analisis Regresi dan Korelasi*. IRDH Book Publishe2.
- Triana, R., Keliat, B. A., & Sulistiowati, N. M. D. (2019). The relationship between self-esteem, family relationships and social support as the protective factors and adolescent mental health. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 7(1), 41–47.
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46–53.
- World Health Organization. (2023). Mental Health [Organisasi]. Retrieved June 24, 2023, from World Health Organization website: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- World Health Organization. (2024). Mental Disorders [Organisasi]. Retrieved January 6, 2024, from World Health Organization website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- World Health Organization, W. H. O. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Zhang, G., Tu, X., Ding, N., Lau, J. T. F., Wang, P., & Yang, X. (2023). Prospective Relationships Between College Adjustment, Self-Esteem, and Mental Health Status Among Chinese Undergraduates. *Journal of American College Health*, 71(3), 844–850. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909036>
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>