

**HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN KUALITAS HIDUP
PADA DEWASA AWAL**



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN KUALITAS HIDUP PADA DEWASA AWAL



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN KUALITAS HIDUP PADA DEWASA AWAL

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Diva Aurellia Santoso
21.E1.0226



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025**

HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN KUALITAS HIDUP PADA DEWASA AWAL

(*The Correlation between Self-esteem and Quality of Life in Early Adulthood*)

Diva Aurellia Santoso, Cicilia Tanti Utami

Soegijapranata Catholic University, Semarang, Indonesia

divaaurell88@gmail.com

Abstrak

Usia dewasa awal terdapat fenomena yang disebut dengan *quarter-life crisis*, yaitu masa di mana seseorang akan mengalami keimbangan dalam menentukan masa depan dapat menyebabkan stres hingga depresi. Fase ini dapat mempengaruhi kualitas hidup. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup adalah *self-esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *self-esteem* (harga diri) dengan kualitas hidup. Data dikumpulkan menggunakan skala kualitas hidup yaitu WHOQoL BREF yang dikembangkan oleh WHO serta variabel *self-esteem* menggunakan RSES yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Pengumpulan data menggunakan *Google Form* secara daring dan analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Populasi pada penelitian ini adalah dewasa awal usia 20-29 tahun, sebanyak 162 partisipan berkontibusi dalam penelitian ini. Hipotesis diiterima, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-esteem* dengan kualitas hidup dewasa awal usia *quarter-life crisis* ($r = 0.682$; $p < 0.01$) dan $R^2 = 0.497$ menunjukkan bahwa sumbangannya terhadap kualitas hidup sebesar 49.7%. tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup laki-laki dan Perempuan, namun rata-rata kualitas hidup laki-laki lebih tinggi dibandingkan Perempuan.

Kata kunci : Dewasa Awal, Kualitas hidup, Quarter-life crisis, *Self-esteem*

Abstract

In early adulthood, there is a phenomenon known as the quarter-life crisis, a period during which individuals experience uncertainty about their future, potentially leading to stress and depression. This phase can affect quality of life. One factor that influences quality of life is self-esteem. This study aims to examine the correlation between self-esteem and quality of life. Data were collected using the WHOQoL-BREF scale developed by the World Health Organization to measure quality of life, and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), which has been adapted into Indonesian, to assess self-esteem. Data collection was conducted online via Google Forms, and data analysis employed the Pearson product-moment correlation. The population of this study consisted of early adults aged 20-29 years, with 162 participants contributing to the research. The hypothesis was

accepted, indicating a positive and significant relationship between self-esteem and quality of life in early adults experiencing quarter-life crisis ($r = 0.682$; $p < 0.01$). The R Square value of 0.497 shows that self-esteem accounts for 49.7% of the variance in quality of life. No significant difference was found between the quality of life of males and females, although the average quality of life score for males was higher than that of females.

Keywords : Early Adulthood, Quality of Life, Quarter-Life Crisis, Self-Esteem

PENDAHULUAN

Usia dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Putri (2018) mengatakan bahwa masa dewasa awal adalah penghujung dari masa perkembangan seorang individu, masa ini merupakan peralihan dari masa remaja dengan keadaan bersenang-senang dalam kehidupannya menuju kedewasaan. Perubahan yang dialami pada masa dewasa awal dimulai dari individu dengan ketergantungan pada orang lain menuju masa mandiri, baik secara ekonomi, keleluasaan dalam menentukan diri, dan gambaran masa depan yang lebih realistik (Putri, 2018).

Pada masa dewasa awal, individu kerap menghadapi berbagai permasalahan hidup dan dituntut untuk mampu menyelesaikannya dengan cara yang tepat tugas-tugas yang ada pada masa perkembangan ini di antaranya adalah menentukan pasangan hidup, mencapai peran sosial, bertanggung jawab, memperoleh kemandirian emosional, mulai mempelajari kehidupan berkeluarga dengan pasangannya, belajar *Parenting*, serta menjalankan kewajiban sebagai warga negara (Hurlock, 1996).

Dewasa awal termasuk dalam fase seperempat hidup atau disebut juga dengan *quarter-life crisis*, hal tersebut merupakan kondisi di mana individu akan mengalami kebingungan dalam menentukan arah dan tujuan hidup ke depannya, hal ini dapat menimbulkan stres dan depresi (Habibie et al., 2019). Robins dan Walner (2001) merupakan orang pertama yang membahas fenomena “*twenty something*” atau “fenomena dua puluhan” atau “*Quarter-life crisis*”. Fenomena ini muncul pada usia 20 hingga 29 tahun di mana transisi dari kehidupan yang nyaman menuju realita kehidupan. Fenomena ini berawal dari ekspektasi internal dan juga eksternal. Sering kali respon terhadap fenomena ini berbentuk emosi tertentu, meliputi (1) marah terhadap situasi tersebut, (2) merasa takut, (3) tak berdaya, dan (4) merasa tidak memiliki tujuan hidup serta merasa kurang dalam