

## GAMBARAN MENTAL DI USIA *QUARTER LIFE CRISIS*

Enur Nurhayati Muchsin<sup>1</sup>, Agustiani Huda<sup>2</sup>

STIKES Karya Husada Kediri

Email Korespondensi: [enurnurhayatimuchsin@gmail.com](mailto:enurnurhayatimuchsin@gmail.com)

### ABSTRAK

*Quarter life crisis* adalah saat seseorang memasuki usia pada tahap kehidupan “*in between*” yang terjadi pada rentang usia 18-25 tahun. Kondisi ini terjadi dimana seseorang mengalami fase transisi dari remaja akhir menjadi dewasa awal, dimana seseorang merasakan labil, *overthingking* terhadap masa depan yang belum pasti. *Quarter life crisis* dapat membuat kehidupan seseorang sangat kacau dan berdampak pada kesehatan mentalnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran mental di usia *quarter life crisis* pada pelajar. Desain penelitian deskriptif, populasi dan sampel sebanyak 50 responden, menggunakan tehnik total sampling, instrument penelitian kuesioner, pelaksanaan penelitian tanggal 18 maret-25 maret 2024. Data dianalisis menggunakan persentase dan diinterpretasikan dengan teknik kuantitatif. Hasil penelitian dari 50 responden menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden sebanyak 76% terindikasi masalah kesehatan mental dan sebagian kecil dari responden sebanyak 24% tidak terindikasi masalah kesehatan mental. Responden yang terindikasi masalah Kesehatan mental hendaknya menjaga kondisi kesehatan mental dengan cara bersyukur terhadap apa yang telah dimiliki dan tidak memikirkan masa depan yang berlebihan (*overthinking*), menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua dan menambah wawasan dan pengetahuan sebagai persiapan diri menyongsong masa depan yang lebih.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental, *Quarter Life Crisis*, Pelajar

### ABSTRACT

*Quarter life crisis* is when a person enters the “*in between*” stage of life which occurs between the ages of 18-25 years. This condition occurs when a person experiences a transition phase from late adolescence to early adulthood, where a person feels unstable, *overthinking* about an uncertain future. A *quarter life crisis* can make a person's life very chaotic and have an impact on their mental health. The aim of the research is to determine the mental picture at the age of *quarter life crisis* in students. Descriptive research design, population and sample of 50 respondents, using total sampling technique, questionnaire research instrument, research implementation on March 18-March 25 2024. Data were analyzed using percentages and interpreted with quantitative techniques. The results of research from 50 respondents showed that almost all of the respondents, 76%, indicated mental health problems and a small portion of respondents, 24%, did not indicate mental health problems. Respondents who have indications of mental health problems should maintain their mental health condition by being grateful for what they have and not thinking too much about the future (*overthinking*), establishing good communication with their

parents and increasing their insight and knowledge to prepare themselves for the future. more.

**Keywords:** Mental Health, Quarter-Life Crisis, Students

## PENDAHULUAN

*Quarter life crisis* adalah ketika seseorang memasuki usia yang merupakan tahap kehidupan “*in between*” yang terjadi kira-kira pada rentang usia 18-25 tahun, rentang usia tersebut berada pada generasi yang disebut generasi Z. Kondisi ini terjadi ketika seseorang mengalami fase transisi dari remaja akhir menjadi dewasa awal. Hal ini disebabkan adanya rasa khawatir, cemas, dan takut yang dipicu oleh kehidupan dimasa depan, antara lain akademis, peluang karier, dan kehidupan sosial yang dialami remaja akhir ketika di bangku perkuliahan dan lulusan perguruan tinggi, atau hal ini merupakan tekanan bagi individu tertentu. (Mukti Patriam, 2019). *Quarter life crisis* bisa terjadi seumur hidup, dimana individu merasakan sebuah penyesalan yang sangat dalam, apabila seseorang tidak bisa mengatasi hal tersebut akan berdampak kesehatan mentalnya terganggu..

*Quarter life crisis* sering terjadi pada pelajar maupun mahasiswa yang baru selesai menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Begitupun para pelajar di kampung Inggris yang sedang menjalani kursus bahasa Inggris. Pelajar berasal dari berbagai daerah yang ada di Indonesia, berbagai macam usia dan pendidikan, mereka mempunyai tujuan yang berbeda, Sebagian pelajar yang mengikuti kursus untuk mendalami skill bahasa Inggris. Para pelajar mengikuti kursus bahasa Inggris berharap nantinya akan lebih mudah mencari pekerjaan. Sebagian lagi pelajar hanya mencari sebuah ketenangan dan penuh pertimbangan untuk menentukan masa depan atau hanya sekedar mengisi waktu luang. (Robbins & Wilner, 2001)

Menurut hasil survei online yang dilakukan *censuswide* dalam *Linked In* pada 31 Oktober 2017 sampai 3 November 2017 kepada 6.014 responden yang usianya berkisar antara 25-33 tahun di Amerika Serikat, Inggris, India dan Australia membuktikan bahwa 75% individu yang memasuki dewasa awal mengalami *quarter life crisis* (heitman 2017). (Dzulhidayat, 2022)

Data yang ditemukan di Indonesia temuan mengenai *quarter life crisis* dari Suyono, dkk. (2021) *Quarter life crisis* pada mahasiswa dengan rentang usia 20-23 tahun menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dan kepuasan hidup, afek positif atau afek negatif pada dewasa muda. Adapun data yang diteliti oleh mahasiswa Universitas Gadjah Mada (UGM) pada tanggal 11 November 2022. Peneliti yang dilakukan pada mahasiswa di Yogyakarta dari beberapa perguruan tinggi ada 14 dari 17 partisipan mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dengan rentang usia 20-23 tahun yang umumnya adalah mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *quarter life crisis* merupakan krisis yang sangat sering dialami. Ketidakpastian yang sedang dialami generasi remaja akhir setelah lulus terjadi karena apa yang mereka harapkan dan rencanakan yang dapat mereka ikuti di seluruh rangkaian institusi pendidikan kini telah terpecah menjadi jutaan pilihan yang berbeda, setelah lulus banyak ekspektasi yang tidak sesuai dengan realita. kebanyakan generasi remaja akhir dilanda rasa galau, cemas berlebihan bahkan depresi dikarenakan banyaknya pilihan yang tidak mudah untuk dipilih atau diambil dan juga dapat membuat generasi remaja akhir merasa sangat tersesat dan hilang arah.

Dampak negative dari *quarter life crisis* adanya rasa khawatir, cemas, dan takut yang dipicu oleh kehidupan dimasa depan, yaitu akademis, peluang karier atau pekerjaan dan keuangan yang dialami remaja akhir ketika di bangku perkuliahan dan lulusan perguruan tinggi, atau hal ini merupakan tekanan bagi individu tertentu. individu yang membandingkan keberhasilan orang lain, yang membuatnya semakin rumit. hanya melihat pencapaian orang

lain tanpa melihat usaha apa yang telah dilakukan. Hal ini yang membuat kesehatan mental seseorang terganggu.

Peran orang tua sangat diperlukan orang tua yang tidak memahami dan kurangnya komunikasi serta tidak mengetahui permasalahan-permasalahan yang dialami oleh anak, cenderung menyalahkan keputusan-keputusan yang akan diambil oleh anak. sebagian orang tua yang menganggap bahwa mereka telah membuat bonding yang baik dengan anak padahal yang terjadi adalah orang tua tidak mengetahui apapun yang diinginkan oleh anak. Orang tua yang baik menuntun anak yang memasuki usia *quarter life crisis* dalam keadaan sehat mentalnya. Mental yang sehat dapat membuat masa depan yang cerah. Selain itu individu perlu meningkatkan kualitas diri dengan baik kemudian membuat komunikasi yang baik dengan orang tua ataupun orang terdekat serta meningkatkan spiritualitas sehingga individu dapat pasrah dan berpikir positif terhadap segala sesuatu yang akan terjadi dan di serahkan kepada Tuhan. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran mental diusia *quarter life crisis* pada pelajar Di *The Benefit English Course* Kampung Inggris Desa Tulungrejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri.

## METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain deskripti, pelaksanaan penelitian dari 18 s/d 25 maret 2024. Tempat penelitian di *The Benefit English Course* Kampung Inggris Desa Tulungrejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri, Populasi dalam penelitian ini adalah semua pelajar di *The Benefit English Course* Kampung Inggris Desa Tulungrejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri sebanyak 50 orang, sampel yang digunakan 50 responden, menggunakan tehnik sampling total sampling, kriteria penelitian

1. Pelajar di *The Benefit English Course*
2. Remaja dengan rentang usia rentag usia 18-25 tahun

Kelaikan Etik NO: 007/E.C/LPPM,STIKES/KH/2024, variabel penelitian adalah Gambaran Mental di Usia *Quarter Life Crisis*, Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *skala guttman* yaitu *Self Reporting Quesioner* (SRQ) ialah kuesioner yang di kembangkan World Health Organization (WHO) tujuan skrinimg untuk mengukur *kesehatan* jiwa seseorang guna keperluan penelitian. Tujuan khususnya yaitu menilai butir-butir pertanyaan yang terbanyak dialami individu yang mengalami gangguan mental emosional, menilai butir-butir pertanyaan SRQ pada kelompok yang mengalami gangguan mental emosional, mengidentifikasi kelompok yang mengalami gejala gangguan kognitif, cemas-depresi, somatic dan penurunan energi. Kuesioner SRQ terdiri dari 25 item pertanyaan, kegiatan memberikan score atau nilai terdapat bagian yang perlu diberi score

1. Jawaban “ya” : di beri kode 1  
Jawaban “tidak” : diberi kode 0
2. Penilaian kondisi kesehatan jiwa didasarkan pada interpretasi kuesioner SRQ dengan menjumlahkan jawaban “ya” yang di peroleh dari setiap pengisian pertanyaan kuesiner, Jika nilai yang didapatkan  
Score 0-5 : (Tidak terindikasi masalah kesehatan mental)  
Score 6-25 : (Terindikasi masalah kesehatan mental)

Hasil dari penghitungn dimasukan kedalam rumus prosentase, kemudian diinterpretasikan secara kwantitatif.

## HASIL PENELITIAN

Hasil responden meliputi: jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan mendapatkan informasi, dan sumber informasi. Berdasarkan jenis kelamin dari 50 responden di dapatkan

setengah dari responden berjenis kelamin laki – laki sebanyak 25 responden (50%) dan setengah dari responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden (50%). Berdasarkan usia dari 50 responden didapatkan sebagian besar dari responden berusia 21-25 sebanyak 32 responden (64%) dan hampir setengah dari responden berusia 18-20 tahun sebanyak 18 responden (36%). Berdasarkan pendidikan dari 50 responden didapatkan sebagian besar dari responden pendidikan terakhir SMA sebanyak 34 responden (68%) dan sebagian kecil responden sebanyak 2 responden (4%).

Berdasarkan pekerjaan dari 50 responden didapatkan hampir setengah dari responden tidak bekerja sebanyak 24 responden (48%) dan sebagian kecil dari responden sebanyak 3 responden (6%). Berdasarkan mendapatkan informasi dari 50 responden didapatkan sebagian besar dari responden tidak pernah mendengar informasi tentang *Quarter Life Crisis* sebanyak 30 responden (60%) dan hampir setengah dari responden pernah mendengar informasi tentang *Quarter Life Crisis* sebanyak 20 responden (40%). Berdasarkan sumber informasi dari 50 responden didapatkan sebagian besar dari responden pernah mendengar sumber informasi tentang *Quarter Life Crisis* dari media elektronik sebanyak 38 responden (75%) dan hampir setengah dari responden pernah mendengar sumber informasi tentang *Quarter Life Crisis* dari teman sebanyak 12 responden (25%).

Tabel 1. Gambaran Mental di Usia *Quarter Life Crisis* di *The Benefit English Course* Kampung Inggris Desa Tulungrejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri

| NO | VARIABEL                     | N = 58 | PROSENTASE |
|----|------------------------------|--------|------------|
| 1  | <b>Jenis Kelamin</b>         |        |            |
|    | Laki-laki                    | 28     | 55%        |
|    | Perempuan                    | 22     | 45%        |
| 2  | <b>Usia</b>                  |        |            |
|    | 18 - 20 tahun                | 32     | 64%        |
|    | 21 - 25 tahun                | 18     | 36%        |
| 3  | <b>Pendidikan</b>            |        |            |
|    | PT                           | 2      | 4%         |
|    | SMA/Sederajat                | 34     | 68%        |
|    | SMP/Sederajat                | 14     | 28%        |
|    | SD/Sederajat                 | -      | -          |
| 4  | <b>Pekerjaan</b>             |        |            |
|    | PNS                          | -      | -          |
|    | Wiraswasta                   | 3      | 6%         |
|    | Swasta                       | 23     | 46%        |
|    | Tidak bekerja                | 24     | 48%        |
| 5  | <b>Mendapatkan Informasi</b> |        |            |
|    | Tidak pernah                 | 30     | 60%        |
|    | Pernah                       | 20     | 40%        |
| 6  | <b>Sumber Informasi</b>      |        |            |
|    | Teman / Saudara              | -      | -          |
|    | Tenaga kesehatan             | 36     | 90%        |
|    | Media Elektronik             | 14     | 10%        |

Sumber Data Kuesioner, 18 maret –25 maret 2024

Tabel 2. Gambaran Mental di Usia *Quarter Life Crisis* di *The Benefit English Course* Kampung Inggris Desa Tulungrejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri.

| No            | Kriteria                                    | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
|---------------|---------------------------------------------|---------------|----------------|
| 1.            | Terindikasi masalah Kesehatan Mental        | 38 Responden  | 76%            |
| 2.            | Tidak Terindikasi Gangguan Kesehatan Mental | 12 Responden  | 24%            |
| <b>Jumlah</b> |                                             | <b>50</b>     | <b>100%</b>    |

Sumber data : lembar kuesioner agustiani huda, 18 maret – 30 april 2024

Berdasarkan tabel 2. dari 50 responden menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden sebanyak 38 responden (76%) terindikasi masalah kesehatan mental dan sebagian kecil dari responden yaitu 12 responden (24%) tidak terindikasi masalah kesehatan mental.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Mental di Usia *Quarter Life Crisis* di *The Benefit English Course Kampung Inggris Desa Tulungrejo* Kecamatan Pare Kabupaten Kediri pada tanggal 18 maret – 25 maret 2024, dari 50 responden hasil penelitian didapatkan hampir seluruh dari responden yaitu 38 responden (76%) terindikasi gangguan kesehatan mental di usia *quarter life crisis*, sebagian kecil dari responden yaitu 12 responden (24%) tidak terindikasi masalah kesehatan mental di usia *quarter life crisis*.

Jurnal dari penelitian di daerah sidoarjo terdapat bahwa dari 260 responden yang mengalami *quarter life crisis* dengan laju yang terbagi dua kategori: 73,1% orang mengalami krisis sedang, dan 26,9% orang memiliki tingkat krisis tinggi, sesuai persebaran kategori terbesar dapat diperoleh kesimpulan bahwa *quarter life crisis* di sidoarjo tergolong rendah dengan persentase terbesar 73,1%.

Menurut Robbinson (2023) bahwa sehat mental adalah suatu keadaan emosional, psikologis, dan sosial yang baik, ditandai dengan adanya hubungan interpersonal yang sangat memuaskan, tingkah laku dan koping yang efektif, *self-concept* yang positif dan emosi yang stabil. Salah satu masa yang menjadi perhatian dan dianggap krisis dalam kesehatan mental adalah masa transisi dari remaja akhir menuju fase dewasa awal. Pada masa transisi remaja menuju dewasa, Pada masa tersebut individu sudah mampu berpikir lebih realistis, bersikap mandiri, bertanggung jawab, mampu berpikir dalam memutuskan keputusan. Masa dimana individu mulai mengeksplorasi diri dan juga lingkungannya yang disebut dengan masa *emerging adulthood*. (Karpika, 2021)

Individu yang mengalami fase *quarter life crisis* dan tidak bisa mengendalikan dirinya maka ia memiliki kemungkinan untuk mengalami masa yang buruk, namun tidak jarang individu di usia 20 tahun-nan menganggap bahwa krisis ini merupakan suatu masa yang penuh tantangan untuk mencoba menggali makna hidup, (Dzulhidayat, 2022).

Hasil penelitian diperoleh hampir seluruh dari responden yaitu 38 responden (76%) terindikasi masalah kesehatan mental di usia *quarter life crisis*. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, apakah sudah mendapat informasi dan darimana informasi tersebut diperoleh.

Faktor jenis kelamin dari 38 responden yang terindikasi masalah kesehatan mental berjenis kelamin laki-laki sebanyak 21 responden (55%). Berdasarkan demografi jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Laki-laki terindikasi gangguan mental lebih tinggi,

sedangkan perempuan memiliki kategori yang lebih rendah terindikasi masalah kesehatan mental.

Hasil tersebut bertolak belakang dengan data prevalensi dari survey yang ditemukan terhadap 1.023 masyarakat di Inggris yang menunjukkan 39% laki-laki dan 49% perempuan mengalami krisis di usia 20 tahunan. Menurut Wright, Robinson (dalam Sumartha, 2020) krisis yang dialami oleh laki-laki dan perempuan jelas berbeda. Perbedaan tersebut didapatkan karena adanya perbedaan kepribadian dan gender antara laki-laki dan perempuan (Fadhilah et al., 2022). Kepribadian dan gender laki-laki digambarkan dengan memiliki sifat-sifat maskulin, keras, tegar, seringkali memendam kesedihan dan tidak bisa mengekspresikan emosional seperti perempuan, dengan demikian laki-laki cenderung mengalami krisis yang berhubungan dengan pekerjaan, karir ataupun keuangan. Laki-laki berfokus pada keharusan untuk merasakan tuntutan yang besar, dan memasuki dunia kerja sehingga dapat memiliki penghasilan sendiri. Sedangkan, pada perempuan lebih menekankan permasalahan hubungan, dan pernikahan dan keluarga. Menurut Aronson (2008) individu dengan usia *emerging adulthood* memiliki rasa yang tidak puas terhadap karir, kriteria pasangan yang belum sesuai dan target-target lain yang dimiliki belum dapat dicapai. (Lailatul Mufidah, 2021) (Fajeri, 2023) Laki-laki maupun perempuan memiliki perbedaan kepribadian interpersonal, akan tetapi baik laki-laki maupun perempuan dapat mengalami masalah kesehatan mental.

Berdasarkan usia dari 38 responden didapatkan sebagian besar dari responden yang terindikasi masalah kesehatan mental berusia 21-25 sebanyak 21 responden (55%) dan hampir setengah dari responden berusia 18-20 tahun sebanyak 17 responden (45%), Menurut (G Fauziah, 2022) usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik dan bertambah. Usia sangat mempengaruhi kematangan seseorang dalam berpikir dalam penelitian ini dengan usia terbanyak yang terindikasi masalah kesehatan mental berada diusia 21-25 tahun, dikarenakan semakin tinggi usia seseorang semakin besar juga tanggung jawabnya. Mereka sangat berusaha untuk stabil secara akademis maupun *finance* yang sedang mereka usahakan agar masa depan mereka tercapai dengan sesuai apa yang mereka targetkan.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi adalah pendidikan terakhir, hasil penelitian didapatkan bahwa dari 12 responden didapatkan hampir seluruh dari responden yang terindikasi masalah kesehatan mental berpendidikan SMA sebanyak 11 responden (92%). Pendidikan sangat penting semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan semakin baik juga pengetahuannya. SMA merupakan jenjang pendidikan menengah atas. Menurut (Iswari, 2021) pendidikan responden mempengaruhi pengetahuan. Karena dari pengalaman dan penelitian menjelaskan bahwa perilaku didasari oleh pengetahuan. Strata pendidikan yang tinggi dapat berpengaruh dalam pola pikir seseorang yang menyebabkan seseorang dapat berfikir rasional dalam mengambil keputusan. Pendidikan sangat mempengaruhi cara berpikir seseorang dalam menyikapi masalah. Seseorang yang bijak dalam menyikapi masalah maka tidak mudah untuk terkena masalah kesehatan mental.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi adalah pekerjaan, hasil penelitian didapatkan bahwa dari 12 responden didapatkan hampir seluruh dari responden yang terindikasi masalah kesehatan mental bekerja swasta sebanyak 7 responden (58%) Pekerjaan seseorang akan mempengaruhi dalam pengetahuan dan kondisi finansial seseorang, pekerjaan tidak hanya memberikan penghasilan, tetapi juga mempengaruhi banyak aspek kehidupan seseorang, seperti kehidupan sosial, kesehatan mental, perkembangan pribadi, dan bahkan kesehatan fisik (Andari & Tegal, 2023). Pekerjaan yang stabil akan mempengaruhi banyak aspek kehidupan, seseorang yang memiliki pekerjaan dan kondisi finansial yang stabil maka tidak mudah terkena masalah kesehatan mental.

Faktor lain yang mempengaruhi adalah apakah pernah mendapat informasi hasil penelitian ini didapatkan pernah mendapat informasi sebanyak 15 (39%) dan tidak pernah mendapat informasi sebanyak 23 (61%). Informasi dapat dengan mudah didapatkan apalagi di era sekarang dimana semua informasi dengan mudah dicari tanpa membuang waktu yang sangat lama. Sumber informasi didapatkan dari media cetak seperti koran, majalah, buku, dan elektronik seperti handphone, televisi, radio. Konsep literasi informasi kesehatan mengacu pada faktor pribadi dan hubungan yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memperoleh informasi, memahami dan menggunakan pelayanan kesehatan, dan kesehatan secara keseluruhan serta menerapkan informasi kesehatan dalam berbagai situasi namun, konsep tualisasi yang lebih luas mengenai literasi kesehatan yang telah muncul dan konsep tersebut dipandang memerlukan suatu pengetahuan, motivasi dan kompetensi masyarakat. Hal ini digunakan dalam membuat keputusan kehidupan sehari-hari mengenai perawatan kesehatan, pencegahan penyakit dan promosi kesehatan untuk menjaga atau meningkatkan kualitas hidup.

Perkembangan teknologi tidak bisa lepas dari keseharian, segala aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat dalam kesehariannya dapat dilakukan dengan mudah dan praktis berkat perkembangan teknologi. Salah satu perkembangannya ada dalam bidang komunikasi dan informasi. Komunikasi adalah proses penyampaian informasi dari satu orang kepada orang lainnya berupa pesan menggunakan media langsung maupun tidak langsung. Faktor-faktor eksternal yang ada di sekitar seseorang akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Lingkungan yang baik akan berdampak positif terhadap kesehatan mental masyarakat, sedangkan lingkungan yang buruk akan menyebabkan kesehatan kesehatan mental yang buruk. Penggunaan media elektronik adalah salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Imelda Rahma (2021) (Arsini et al., 2023)

Informasi bisa sangat mudah didapatkan dari berbagai macam sumber salah satu

Bahwa dalam hal ini contohnya adalah media sosial ketika seseorang tidak bijak dalam menggunakan sosial media maka akan terkena masalah kesehatan mental. Didapatkan sebagian kecil dari responden yaitu 12 responden (24%) tidak terindikasi masalah kesehatan mental. Hal ini dipengaruhi oleh jenis kelamin. Jenis kelamin sangat mempengaruhi keadaan emosional dan cara berpikir seseorang dalam menyikapi masalah, laki-laki maupun perempuan memiliki perbedaan kepribadian interpersonal, akan tetapi baik laki-laki maupun perempuan bisa terjadi mengalami gangguan masalah kesehatan mental. Krisis yang dialami oleh laki-laki dan perempuan jelasnya berbeda. Perbedaan tersebut didapatkan karena adanya perbedaan kepribadian dan gender antara laki-laki dan perempuan. Bahwa jenis kelamin sangat mempengaruhi keadaan emosional seseorang. Akan tetapi baik perempuan maupun laki-laki tentu saja bisa menjaga mental untuk tetap stabil dengan cara konsep penerimaan diri seperti bersyukur, tingkah laku dan koping yang efektif, *self-concept* yang positif dan emosi yang stabil. (fadhilah et al., 2022)

Seseorang yang tidak terindikasi masalah kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa data demografi yaitu, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan pekerjaan. Seseorang yang tidak terindikasi adalah mereka yang sudah mulai berdamai dengan dirinya sendiri berusaha untuk terus positif thinking, dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian Gambaran Mental di Usia *Quarter Life Crisis* Pada Pelajar di *The Benefit English Course* Kecamatan Pare Kabupaten Kediri didapatkan hampir seluruh dari responden terindikasi masalah kesehatan mental.

Bagi responden yang terindikasi masalah Kesehatan mental hendaknya menjaga kondisi kesehatan mental dengan cara bersyukur terhadap apa yang telah dimiliki dan tidak

memikirkan masa depan yang berlebihan (*overthinking*), menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua serta menambah wawasan dan pengetahuan sebagai persiapan diri menyongsong masa depan yang lebih

### UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel penelitian ini adalah bagian dari roadmap Lembaga Penelitian dan dan Pengabdian LPPM STIKES karya Husada Kediri tahun 2025, artikel ini berisi tentang kajian Kekerasan Dalam Rumah Tangga. (KDRT).Peneliti tak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada Ketua STIKES Karya Husada Kediri, Ketua Program Studi, Ketua LPPM dan seluruh partisipan yang ikut didalam pelaksanaan penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Dzulhidayat. (2022). *Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Yang Mengalami Quarter Life Crisis*. 8.5.2017, 2003–2005.
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29–35.
- Fajeri, S. N. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 3, 1472–1487.
- Gusti Grehenson (2022), Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis yang Melanda Anak Muda <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>
- G,Fauzia. (2022). *pengetahuan hijau dan kader hijau* . Jurusan Pertanian ,Universitas Jambi 3.1. 1–6.
- Iswari. (2021). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Remaja Mengenai Protokol Kesehatan Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(February), 2021.
- Harnawati, R. A., Chikmah, A. M., & Andari, I. D. (2023). Pengaruh Metode Bermain Aktif Terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia 5-6 Tahun. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 12(02), 136-142.
- Karpika I Puti, & Segel Ni Wayan Widiyani. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Mukti Patriam, W. E. (2019). Jurnal psikohumanika. *Jurnal Psikohumanika*, XI(2), 114–136.
- Robinson, T., Condell, J., Ramsey, E., & Leavey, G. (2023). Self-Management of Subclinical Common Mental Health Disorders (Anxiety, Depression and Sleep Disorders) Using Wearable Devices. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032636>
- Sumartha, A. R (2020) *Fundamental metodologi penelitian kuantitatif (eksplanatif)*. Yogyakarta: Deepublish..
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>