



Essentia: Journal of Medical Practice and Research

Vol 1 No 2 December 2025, Hal 61-69
ISSN: 3123-4100 (Print) ISSN: 3123-4097 (Electronic)
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/essentia>

Hubungan *Self-Disclosure* dengan *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa Keperawatan

Diah Wulan Salwa Azahra^{1*}, Wahyu Endang Setyowati², Betie Febriana³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Email: 30902200076@std.unissula.ac.id

Article Info :

Received:
23-10-2025
Revised:
28-11-2025
Accepted:
22-12-2025

Abstract

This study examined the relationship between self-disclosure and quarter-life crisis among undergraduate nursing students at the Faculty of Nursing, Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Using a quantitative cross-sectional design, data were collected from 213 final-year students through validated self-disclosure and quarter-life crisis questionnaires. Descriptive analysis showed that most respondents had moderate to high levels of self-disclosure and experienced quarter-life crisis at low to moderate levels. Bivariate analysis using the Chi-square test revealed a significant association between self-disclosure and quarter-life crisis ($p < 0.05$). Students with higher levels of self-disclosure were more likely to report lower levels of quarter-life crisis, whereas those with low self-disclosure tended to experience higher crisis intensity. These findings indicate that self-disclosure functions as a protective psychosocial mechanism that facilitates emotional regulation, adaptive coping, and access to social support during the transition to adulthood. The study highlights the importance of strengthening interpersonal communication skills and providing supportive counseling programs to reduce developmental distress among nursing students. Promoting healthy self-disclosure may contribute to better psychological adjustment and academic well-being in higher education settings.

Keywords: *Self-disclosure, Quarter-life crisis, Nursing students, Emerging adulthood, Mental health.*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan antara pengungkapan diri dan krisis seperempat abad di kalangan mahasiswa program sarjana keperawatan di Fakultas Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dengan menggunakan desain kuantitatif cross-sectional, data dikumpulkan dari 213 mahasiswa tingkat akhir melalui kuesioner pengungkapan diri dan krisis seperempat abad yang telah tervalidasi. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengungkapan diri sedang hingga tinggi dan mengalami krisis seperempat abad pada tingkat rendah hingga sedang. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dan krisis seperempat abad ($p < 0.05$). Mahasiswa dengan tingkat pengungkapan diri yang lebih tinggi cenderung melaporkan tingkat krisis seperempat abad yang lebih rendah, sedangkan mereka yang memiliki tingkat pengungkapan diri rendah cenderung mengalami intensitas krisis yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa pengungkapan diri berfungsi sebagai mekanisme psikososial pelindung yang memfasilitasi regulasi emosi, koping adaptif, dan akses ke dukungan sosial selama transisi ke dewasa. Studi ini menyoroti pentingnya memperkuat keterampilan komunikasi interpersonal dan menyediakan program konseling pendukung untuk mengurangi gangguan perkembangan di kalangan mahasiswa keperawatan. Promosi pengungkapan diri yang sehat dapat berkontribusi pada penyesuaian psikologis yang lebih baik dan kesejahteraan akademik di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata kunci: Pengungkapan diri, Krisis usia pertengahan, Mahasiswa keperawatan, Masa dewasa awal, Kesehatan mental.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan berada pada fase perkembangan dewasa awal yang sarat tuntutan akademik, tekanan klinik, dan ekspektasi profesional yang tinggi sehingga pengalaman krisis perkembangan sering muncul secara bersamaan dengan proses pembentukan identitas diri. Fenomena quarter-life crisis pada kelompok usia ini telah digambarkan sebagai kondisi kebingungan arah hidup, kecemasan masa depan, dan ketidakpastian peran yang mengganggu fungsi psikologis serta adaptasi akademik (Robbins & Wilner, 2001; Valentino & Hendrawan, 2025). Studi Afifah Ulva Zein et al.

(2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghadapi krisis seperempat abad kerap mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan relasi sosial, yang memperbesar risiko stres berkepanjangan. Kondisi tersebut menempatkan mahasiswa keperawatan sebagai populasi yang relevan untuk dikaji secara lebih mendalam dalam kaitannya dengan faktor komunikasi interpersonal.

Self-disclosure dipahami sebagai proses pengungkapan informasi pribadi yang disengaja kepada orang lain sebagai bagian dari pembentukan kedekatan dan regulasi emosi dalam hubungan sosial. DeVito (2019) menegaskan bahwa keterbukaan diri berperan penting dalam membangun kepercayaan, dukungan emosional, dan kejelasan identitas interpersonal yang sehat. Pada fase remaja akhir hingga dewasa awal, pola pengungkapan diri berkembang seiring dengan meningkatnya kompleksitas relasi dan tuntutan peran sosial (Vijayakumar & Pfeifer, 2020). Costello et al. (2024) memperlihatkan bahwa kualitas hubungan suportif yang dibangun melalui self-disclosure berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Perkembangan media komunikasi turut mengubah cara individu mengungkapkan diri dan mengelola informasi pribadi dalam relasi sosial. Ichino et al. (2025) menunjukkan bahwa media komunikasi baru dan perbedaan gender memengaruhi intensitas serta bentuk self-disclosure yang dilakukan individu dalam interaksi sehari-hari. Manago dan Melton (2020) menguraikan bahwa praktik keterbukaan diri di media sosial berkaitan dengan pembentukan modal sosial dan persepsi dukungan, terutama pada emerging adults. Dinamika ini menambah kompleksitas pengalaman mahasiswa keperawatan yang harus menavigasi relasi tatap muka dan daring secara simultan dalam situasi akademik yang menuntut.

Dalam konteks quarter-life crisis, sejumlah penelitian menekankan pentingnya faktor relasional sebagai pelindung psikologis terhadap tekanan perkembangan. Fadhilah dan Hartini (2025) menemukan bahwa dukungan sosial dan resiliensi berperan signifikan dalam menurunkan intensitas krisis seperempat kehidupan pada emerging adulthood. Luthfiana dan Hazim (2025) menunjukkan bahwa kelekatan aman dengan orang tua berhubungan dengan tingkat krisis yang lebih rendah pada pemuda, menandakan peran relasi dekat dalam menjaga stabilitas emosi. Temuan-temuan tersebut mengisyaratkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal, termasuk self-disclosure, layak dipertimbangkan sebagai variabel kunci dalam memahami quarter-life crisis.

Self-disclosure tidak hanya berkaitan dengan kualitas hubungan, tetapi juga terhubung dengan evaluasi diri dan pengalaman afektif negatif pada dewasa awal. Putri dan Hartini (2025) melaporkan bahwa keterbukaan diri bersama self-esteem memiliki hubungan bermakna dengan kesepian pada pengguna media sosial dewasa awal, yang menunjukkan fungsi regulatif komunikasi terhadap kesejahteraan emosional. Putra et al. (2025) memperlihatkan bahwa self-disclosure dan dukungan sosial menjadi prediktor kesejahteraan subjektif pada kelompok dengan kebutuhan komunikasi khusus, memperkuat posisi keterbukaan diri sebagai faktor protektif. Bukti empiris ini menguatkan asumsi bahwa pola pengungkapan diri berpotensi memengaruhi pengalaman krisis perkembangan.

Perbedaan individu dalam praktik self-disclosure juga dipengaruhi oleh faktor demografis dan karakteristik psikososial tertentu. Carbone et al. (2024) mengungkap adanya perbedaan gender dalam pengungkapan informasi positif dan negatif, yang berdampak pada kualitas pemrosesan emosi dan relasi interpersonal. McMichael dan Kwan (2025) menekankan bahwa persepsi diri temporal dan konteks krisis global memodifikasi manfaat psikologis yang diperoleh individu pada fase emerging adulthood. Variasi ini menunjukkan bahwa hubungan antara self-disclosure dan quarter-life crisis tidak bersifat sederhana, melainkan dipengaruhi oleh konteks sosial dan perkembangan.

Mahasiswa keperawatan memiliki karakteristik unik yang membedakan mereka dari mahasiswa bidang lain karena intensitas praktik klinik, paparan penderitaan pasien, serta tuntutan profesional yang dini. Tekanan tersebut berpotensi memperkuat kebutuhan akan komunikasi suportif dan keterbukaan diri yang adaptif untuk menjaga keseimbangan psikologis. Afifah Ulva Zein et al. (2023) menegaskan bahwa keterbukaan diri berhubungan dengan dinamika krisis seperempat abad pada mahasiswa psikologi, namun kajian serupa pada mahasiswa keperawatan masih terbatas. Kesenjangan ini menimbulkan kebutuhan penelitian yang secara spesifik menelaah konteks keperawatan sebagai medan perkembangan yang khas.

Berdasarkan keseluruhan temuan empiris dan kerangka teoretis yang telah dipaparkan, hubungan antara self-disclosure dan quarter-life crisis dipandang sebagai isu sentral dalam psikologi perkembangan dewasa awal. Integrasi konsep komunikasi interpersonal, dukungan sosial, dan krisis

perkembangan membuka ruang analisis yang komprehensif untuk memahami adaptasi mahasiswa keperawatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang (cross-sectional) yang mengukur seluruh variabel pada satu waktu pengambilan data. Variabel independen dalam penelitian ini adalah self-disclosure, sedangkan variabel dependen adalah quarter-life crisis. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2022 yang berjumlah 214 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 213 responden yang diperoleh melalui teknik total sampling. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir yang terdaftar aktif dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang menolak berpartisipasi pada saat pelaksanaan penelitian.

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner data demografis, kuesioner self-disclosure, dan kuesioner quarter-life crisis yang disebarakan secara daring melalui Google Form pada bulan Agustus hingga September 2025. Kuesioner self-disclosure berisi 25 item dengan skala Likert 1–4, memiliki rentang validitas 0,206–0,457 dan reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,742, sedangkan kuesioner quarter-life crisis berisi 28 item dengan skala Likert 1–5, memiliki rentang validitas 0,300–0,701 dan reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,856. Pengolahan data dilakukan melalui tahap editing, coding, processing, dan cleaning menggunakan IBM SPSS Statistics versi 22, dengan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik dan tingkat variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-square untuk menguji hubungan antara self-disclosure dan quarter-life crisis, dengan tetap menjunjung prinsip etika penelitian yang meliputi persetujuan setelah penjelasan, penghormatan terhadap subjek, kemanfaatan, nonmaleficence, dan keadilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Mahasiswa Keperawatan sebagai Landasan Analisis Self-Disclosure dan Quarter-Life Crisis

Mahasiswa keperawatan yang menjadi responden penelitian ini merepresentasikan kelompok dewasa awal yang sedang berada pada fase transisi perkembangan yang menentukan arah kehidupan personal dan profesional. Pada tahap ini, individu menghadapi tuntutan akademik yang tinggi sekaligus tekanan untuk merencanakan masa depan secara realistis dan matang (Robbins & Wilner, 2001; Valentino & Hendrawan, 2025). Karakteristik demografis menjadi variabel penting karena usia dan jenis kelamin terbukti memengaruhi pola self-disclosure dan kerentanan terhadap quarter-life crisis (Vijayakumar & Pfeifer, 2020; Carbone et al., 2024). Oleh sebab itu, pemahaman mendalam terhadap profil responden menjadi dasar interpretasi hubungan antarvariabel dalam penelitian ini.

Distribusi usia responden menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada rentang usia 22 hingga 23 tahun yang secara perkembangan termasuk fase emerging adulthood. Fase ini ditandai oleh eksplorasi identitas, pencarian stabilitas karier, serta kebutuhan kuat akan dukungan sosial dan kejelasan diri (McMichael & Kwan, 2025; Manago & Melton, 2020). Usia 22 tahun yang mendominasi sampel mencerminkan periode puncak munculnya kebingungan arah hidup dan kecemasan masa depan sebagaimana digambarkan dalam literatur quarter-life crisis (Nurviana, 2025; Husnah et al., 2025). Kondisi ini menguatkan relevansi penelitian pada kelompok usia tersebut.

Secara kuantitatif, distribusi usia responden dapat dilihat pada Tabel 1 yang memperlihatkan dominasi kelompok usia 22 tahun dan 23 tahun dalam populasi penelitian. Pola ini sejalan dengan temuan Zein et al. (2023) yang menyebutkan bahwa mahasiswa usia 20–24 tahun merupakan kelompok dengan prevalensi quarter-life crisis tertinggi. Dominasi usia dewasa awal memberikan dasar kuat untuk menguji hubungan antara keterbukaan diri dan krisis perkembangan secara lebih tajam. Keberagaman usia yang relatif sempit juga membantu mengurangi bias perkembangan dalam analisis hubungan antarvariabel:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia (n = 213)

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
20 tahun	5	2,3

21 tahun	33	15,5
22 tahun	113	53,1
23 tahun	58	27,2
24 tahun	4	1,9
Total	213	100

Proporsi terbesar pada usia 22 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada titik transisi dari mahasiswa menuju calon tenaga profesional. Pada fase ini, tekanan akademik berpadu dengan kecemasan akan kesiapan kerja dan kemandirian ekonomi (Rachma & Nastiti, 2025; Salsabila & Ramadhani, 2025). Literatur menunjukkan bahwa individu pada usia ini cenderung meningkatkan intensitas self-disclosure sebagai upaya mencari validasi dan dukungan emosional (DeVito, 2019; Putri & Hartini, 2025). Temuan ini memperkuat asumsi bahwa karakteristik usia menjadi variabel kontekstual yang tidak dapat diabaikan.

Jenis kelamin responden memperlihatkan dominasi mahasiswa perempuan dalam populasi penelitian ini. Proporsi perempuan yang mencapai lebih dari delapan puluh persen mencerminkan karakteristik umum pendidikan keperawatan yang secara historis lebih banyak diminati perempuan (Supratiknya, 2016). Perbedaan gender terbukti memengaruhi cara individu mengungkapkan emosi, mencari bantuan, dan merespons tekanan psikologis (Carbone et al., 2024; Ichino et al., 2025). Komposisi ini memberikan konteks penting dalam membaca pola self-disclosure yang muncul dalam data.

Distribusi jenis kelamin responden disajikan pada Tabel 2 yang menunjukkan ketimpangan proporsi antara perempuan dan laki-laki. Ketimpangan ini relevan karena perempuan secara konsisten dilaporkan lebih ekspresif dalam mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadi (DeVito, 2019; Carbone et al., 2024). Kecenderungan tersebut berdampak pada intensitas dukungan sosial yang diterima serta cara menghadapi tekanan perkembangan (Putra et al., 2025; Fadhilah & Hartini, 2025). Oleh karena itu, struktur gender sampel perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil hubungan antarvariabel:

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n = 213)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	171	80,3
Laki-laki	42	19,7
Total	213	100

Dominasi perempuan dalam sampel mengindikasikan potensi tingginya tingkat self-disclosure yang bersifat emosional dan relasional. Studi Ichino et al. (2025) menunjukkan bahwa perempuan lebih aktif memanfaatkan media komunikasi untuk mengungkapkan pengalaman pribadi dan mencari kedekatan emosional. Pola ini berkaitan erat dengan mekanisme koping terhadap tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan (Hayyu & Asy'ari, 2025; Husnah et al., 2025). Karakteristik gender ini memperkaya konteks interpretasi hubungan self-disclosure dan quarter-life crisis.

Usia dan jenis kelamin tidak berdiri sebagai variabel deskriptif semata, tetapi berfungsi sebagai kerangka perkembangan yang memengaruhi cara individu memaknai krisis dan membangun strategi adaptasi. Dewasa awal dengan tingkat keterbukaan diri yang baik cenderung memiliki akses lebih luas terhadap dukungan sosial dan regulasi emosi yang lebih adaptif (Costello et al., 2024; Putra et al., 2025). Sebaliknya, keterbatasan dalam mengungkapkan diri pada fase ini sering berkorelasi dengan peningkatan kecemasan eksistensial (Valentino & Hendrawan, 2025; Nurviana, 2025). Temuan demografis penelitian ini memberikan fondasi kuat bagi analisis hubungan utama.

Karakteristik responden dalam penelitian ini konsisten dengan gambaran populasi mahasiswa keperawatan pada umumnya, baik dari sisi usia maupun jenis kelamin. Konsistensi ini memperkuat validitas eksternal hasil penelitian dalam konteks pendidikan keperawatan (Supratiknya, 2016; Manago & Melton, 2020). Profil demografis yang relatif homogen juga memungkinkan analisis hubungan self-disclosure dan quarter-life crisis dilakukan dengan kontrol perkembangan yang lebih baik. Dengan

dasar ini, pembahasan selanjutnya dapat difokuskan pada distribusi self-disclosure dan intensitas quarter-life crisis secara lebih mendalam.

Distribusi Self-Disclosure pada Mahasiswa Keperawatan sebagai Cerminan Kualitas Komunikasi Interpersonal

Self-disclosure pada mahasiswa keperawatan merepresentasikan kemampuan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi dalam relasi sosial yang bermakna. Dalam kerangka komunikasi interpersonal, keterbukaan diri dipandang sebagai fondasi pembentukan kepercayaan, kedekatan emosional, dan dukungan sosial yang efektif (DeVito, 2019; Supratiknya, 2016). Pada fase dewasa awal, intensitas self-disclosure meningkat seiring kebutuhan untuk memperoleh validasi, kejelasan identitas, dan orientasi masa depan (Vijayakumar & Pfeifer, 2020; McMichael & Kwan, 2025). Oleh sebab itu, distribusi self-disclosure dalam penelitian ini menjadi indikator penting kualitas adaptasi psikososial mahasiswa keperawatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori self-disclosure sedang dan tinggi, dengan proporsi yang sangat kecil pada kategori rendah. Pola ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kapasitas komunikasi interpersonal yang cukup baik dalam mengungkapkan pengalaman dan emosi pribadi. Temuan ini sejalan dengan laporan Manago dan Melton (2020) yang menegaskan bahwa emerging adults cenderung meningkatkan keterbukaan diri sebagai sarana membangun modal sosial dan jaringan dukungan. Kecenderungan tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa keperawatan telah mengembangkan strategi komunikasi adaptif dalam menghadapi tekanan akademik.

Distribusi kuantitatif self-disclosure disajikan pada Tabel 3 yang memperlihatkan dominasi kategori sedang dan tinggi dalam populasi penelitian. Dominasi ini menunjukkan bahwa lebih dari sembilan puluh delapan persen responden memiliki tingkat keterbukaan diri yang memadai hingga optimal. Dalam perspektif perkembangan, kondisi ini mengindikasikan kesiapan mahasiswa untuk membangun relasi suportif dan mengakses sumber daya emosional secara efektif (Costello et al., 2024; Putra et al., 2025). Data ini memberikan dasar empiris yang kuat untuk mengkaji peran protektif self-disclosure terhadap tekanan perkembangan:

Tabel 3. Distribusi Self-Disclosure Mahasiswa Keperawatan (n = 213)

Kategori Self-Disclosure	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	4	1,9
Sedang	135	63,4
Tinggi	74	34,7
Total	213	100

Proporsi self-disclosure sedang yang mencapai lebih dari enam puluh persen menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat keterbukaan yang fungsional namun belum optimal. Pada tingkat ini, individu umumnya mampu berbagi perasaan dan pengalaman dalam batas yang selektif serta mempertimbangkan konteks relasi (DeVito, 2019; Supratiknya, 2016). Penelitian Putri dan Hartini (2025) menegaskan bahwa self-disclosure sedang hingga tinggi berkaitan dengan penurunan kesepian dan peningkatan harga diri pada dewasa awal. Dengan demikian, distribusi ini mencerminkan kondisi komunikasi yang relatif sehat dalam populasi penelitian.

Kategori self-disclosure tinggi yang mencakup lebih dari sepertiga responden mengindikasikan adanya kelompok mahasiswa dengan kemampuan ekspresi diri yang sangat baik. Individu pada kategori ini cenderung aktif mencari dukungan emosional, terbuka terhadap umpan balik, dan memiliki relasi interpersonal yang lebih dalam (Costello et al., 2024; Putra et al., 2025). Hayyu dan Asy'ari (2025) menunjukkan bahwa self-disclosure tinggi pada generasi Z berfungsi sebagai strategi utama menghadapi krisis perkembangan. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian mahasiswa keperawatan telah mengembangkan mekanisme koping komunikasi yang matang.

Sebaliknya, keberadaan kelompok kecil dengan self-disclosure rendah tetap memiliki implikasi penting dalam analisis. Individu dengan keterbukaan diri rendah cenderung menahan emosi, membatasi komunikasi, dan kesulitan mengakses dukungan sosial (Valentino & Hendrawan, 2025; Husnah et al., 2025). Kondisi ini sering dikaitkan dengan peningkatan risiko kecemasan, kesepian, dan tekanan

eksistensial pada fase quarter-life crisis (Nurviana, 2025; Rachma & Nastiti, 2025). Walaupun jumlahnya kecil, kelompok ini menjadi titik kritis dalam intervensi psikososial.

Distribusi self-disclosure juga perlu dipahami dalam kaitannya dengan karakteristik gender responden yang didominasi perempuan. Perempuan secara konsisten dilaporkan lebih ekspresif dalam mengungkapkan perasaan dan pengalaman emosional dibandingkan laki-laki (Carbone et al., 2024; DeVito, 2019). Ichino et al. (2025) menambahkan bahwa penggunaan media komunikasi memperkuat kecenderungan keterbukaan diri pada perempuan dalam relasi sosial. Komposisi ini berkontribusi terhadap tingginya proporsi self-disclosure sedang hingga tinggi dalam penelitian ini.

Dalam perspektif relasional, self-disclosure berfungsi sebagai pintu masuk pembentukan dukungan sosial yang efektif. Fadhilah dan Hartini (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi berperan besar dalam menurunkan intensitas quarter-life crisis pada emerging adulthood. Luthfiana dan Hazim (2025) menegaskan bahwa relasi aman dengan figur signifikan memperkuat kesiapan individu menghadapi tekanan perkembangan. Distribusi self-disclosure yang relatif baik pada mahasiswa keperawatan mengindikasikan potensi kuat terbentuknya jaringan dukungan yang protektif.

Self-disclosure juga memiliki dimensi intrapersonal yang penting dalam regulasi emosi dan pembentukan identitas. Vijayakumar dan Pfeifer (2020) menjelaskan bahwa pengungkapan diri membantu individu memproses pengalaman, mengklarifikasi makna, dan mengintegrasikan emosi dalam narasi diri. Proses ini berkontribusi pada stabilitas psikologis pada fase transisi dewasa awal (McMichael & Kwan, 2025; Salsabila & Ramadhani, 2025). Distribusi self-disclosure dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah berada pada jalur perkembangan komunikasi yang adaptif.

Distribusi self-disclosure pada mahasiswa keperawatan mencerminkan kapasitas komunikasi interpersonal yang relatif matang dan potensial sebagai faktor protektif terhadap tekanan perkembangan. Dominasi kategori sedang dan tinggi memberikan landasan kuat untuk menjelaskan variasi intensitas quarter-life crisis pada tahap selanjutnya. Temuan ini konsisten dengan bukti empiris bahwa keterbukaan diri berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif dan penurunan distress psikologis (Putra et al., 2025; Valentino & Hendrawan, 2025). Dengan dasar ini, analisis hubungan langsung antara self-disclosure dan quarter-life crisis menjadi fokus pembahasan berikutnya.

Hubungan Self-Disclosure dengan Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Keperawatan sebagai Mekanisme Protektif Psikososial

Hubungan antara self-disclosure dan quarter-life crisis dalam penelitian ini dipahami dalam kerangka regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap tekanan perkembangan. Quarter-life crisis muncul sebagai respons terhadap ketidakpastian masa depan, tekanan akademik, dan tuntutan peran dewasa awal (Robbins & Wilner, 2001; Arnett, 2015). Dalam kondisi ini, self-disclosure berperan sebagai sarana adaptif untuk mengekspresikan konflik internal, mencari validasi, dan memperoleh dukungan emosional (DeVito, 2019; Vijayakumar & Pfeifer, 2020). Oleh karena itu, pengujian hubungan kedua variabel menjadi krusial untuk menjelaskan dinamika psikologis mahasiswa keperawatan.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat self-disclosure dengan tingkat quarter-life crisis ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa variasi keterbukaan diri berkaitan secara signifikan dengan intensitas krisis perkembangan yang dialami responden. Mahasiswa dengan self-disclosure rendah cenderung berada pada kategori quarter-life crisis sedang hingga tinggi, sedangkan mahasiswa dengan self-disclosure sedang dan tinggi lebih banyak berada pada kategori quarter-life crisis rendah hingga sedang. Pola ini menegaskan peran protektif keterbukaan diri terhadap tekanan transisi dewasa awal.

Distribusi silang antara self-disclosure dan quarter-life crisis disajikan pada Tabel 4 yang memperlihatkan kecenderungan hubungan berbanding terbalik antara kedua variabel. Semakin tinggi tingkat self-disclosure, semakin rendah proporsi responden yang mengalami quarter-life crisis tinggi. Sebaliknya, responden dengan keterbukaan diri rendah menunjukkan proporsi lebih besar pada kategori krisis yang lebih berat. Temuan ini memperkuat asumsi teoritis bahwa keterbukaan diri memfasilitasi coping adaptif dalam menghadapi konflik perkembangan:

Tabel 4. Hubungan Self-Disclosure dengan Quarter-Life Crisis Mahasiswa Keperawatan (n = 213)

Self-Disclosure	QLC Rendah	QLC Sedang	QLC Tinggi	Total
Rendah	0	2	2	4
Sedang	45	78	12	135
Tinggi	50	22	2	74
Total	95	102	16	213

Mahasiswa dengan self-disclosure tinggi didominasi oleh kategori quarter-life crisis rendah, yang menunjukkan bahwa keterbukaan diri berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang efektif. Individu pada kategori ini cenderung mampu mengeksternalisasi kecemasan, mengklarifikasi konflik batin, dan mencari solusi melalui relasi interpersonal (Vijayakumar & Pfeifer, 2020; Costello et al., 2024). Putra et al. (2025) melaporkan bahwa self-disclosure tinggi berkorelasi negatif dengan distress psikologis dan memperkuat kesejahteraan subjektif. Temuan penelitian ini konsisten dengan pola tersebut.

Sebaliknya, mahasiswa dengan self-disclosure rendah memperlihatkan kecenderungan lebih besar mengalami quarter-life crisis sedang hingga tinggi. Keterbatasan dalam mengekspresikan perasaan dan pengalaman pribadi menyebabkan individu menanggung beban emosi secara internal, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan psikologis (Valentino & Hendrawan, 2025; Husnah et al., 2025). Nurviana (2025) menegaskan bahwa penarikan diri dan hambatan komunikasi merupakan prediktor signifikan peningkatan kecemasan eksistensial pada dewasa awal. Pola ini tampak jelas dalam distribusi silang penelitian ini.

Pada kelompok self-disclosure sedang, mayoritas responden berada pada kategori quarter-life crisis sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri yang bersifat selektif memberikan manfaat moderat dalam mereduksi tekanan, namun belum sepenuhnya optimal. Individu pada kategori ini umumnya mampu berbagi masalah pada situasi tertentu, tetapi masih membatasi ekspresi pada konflik yang lebih dalam (DeVito, 2019; Supratiknya, 2016). Dengan demikian, peningkatan kualitas self-disclosure menjadi strategi potensial untuk menurunkan intensitas krisis.

Secara teoritis, hubungan negatif antara self-disclosure dan quarter-life crisis dapat dijelaskan melalui model dukungan sosial. Self-disclosure memicu respons empatik, penerimaan, dan bantuan instrumental dari lingkungan sosial (Manago & Melton, 2020; Fadhilah & Hartini, 2025). Dukungan ini berfungsi sebagai buffer terhadap stres perkembangan dan meningkatkan resiliensi individu. Luthfiana dan Hazim (2025) menegaskan bahwa relasi suportif berbasis keterbukaan diri memperkuat kesiapan menghadapi tuntutan peran dewasa.

Dimensi intrapersonal juga memainkan peran penting dalam hubungan ini. Pengungkapan diri membantu individu memproses pengalaman, membangun makna, dan mengintegrasikan identitas diri secara lebih stabil (McMichael & Kwan, 2025; Salsabila & Ramadhani, 2025). Proses ini menurunkan ambiguitas eksistensial yang menjadi inti quarter-life crisis. Oleh sebab itu, self-disclosure tidak hanya berfungsi secara sosial, tetapi juga sebagai mekanisme refleksi diri yang adaptif.

Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi berbasis komunikasi interpersonal di lingkungan pendidikan keperawatan. Program konseling, pelatihan keterampilan komunikasi, dan kelompok dukungan sebaya dapat diarahkan untuk meningkatkan kualitas self-disclosure mahasiswa. Carbone et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi komunikasi meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan distress psikologis secara signifikan. Dengan demikian, peningkatan keterbukaan diri berpotensi menjadi strategi preventif terhadap quarter-life crisis.

Hasil penelitian ini menegaskan adanya hubungan yang signifikan dan berarah negatif antara self-disclosure dan quarter-life crisis pada mahasiswa keperawatan. Semakin tinggi tingkat keterbukaan diri, semakin rendah intensitas krisis perkembangan yang dialami. Temuan ini memberikan dasar empiris yang kuat untuk menempatkan self-disclosure sebagai variabel kunci dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan angkatan 2022 berada pada fase perkembangan dewasa awal yang rentan mengalami quarter-life crisis dengan variasi tingkat yang

cukup beragam. Distribusi self-disclosure memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang mencerminkan adanya kapasitas komunikasi interpersonal yang relatif memadai dalam lingkungan akademik. Hasil analisis bivariat membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara self-disclosure dan quarter-life crisis, di mana keterbukaan diri yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat krisis yang lebih rendah. Temuan ini menegaskan peran self-disclosure sebagai mekanisme regulasi emosi dan sarana memperoleh dukungan sosial yang efektif dalam menghadapi tekanan transisi dewasa awal, sehingga penguatan keterampilan komunikasi dan fasilitasi ruang aman untuk berbagi pengalaman menjadi strategi penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental mahasiswa keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Ulva Zein, Y., Yuliadi, I., Subandono, J., & Septiawan, D. (2023). Self-disclosure (keterbukaan diri) dan quarter-life crisis (krisis seperempat abad) mahasiswa psikologi. *Plexus Medical Journal*, 2(1), 18–25. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.416>
- Carbone, E., Loewenstein, G., Scopelliti, I., & Vosgerau, J. (2024). He said, she said: Gender differences in the disclosure of positive and negative information. *Journal of Experimental Social Psychology*, 110, 104525. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2023.104525>
- Costello, M. A., Pettit, C., Hellwig, A. F., Hunt, G. L., Bailey, N. A., & Allen, J. P. (2024). Adolescent social learning within supportive friendships: Self-disclosure and relationship quality from adolescence to adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 34(3), 805–817. <https://doi.org/10.1111/jora.12947>
- DeVito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book* (15th ed.). Pearson Education.
- Fadhilah, W. R., & Hartini, N. (2025). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Resiliensi dengan Quarter-Life Crisis pada Emerging Adulthood. *Repository Universitas Airlangga*. <https://repository.unair.ac.id/137858/>
- Hayyu, H. F. A. F., & Asy'ari, N. A. S. (2025). Self Disclosure of Gen Z Employees of JNT Buduran Branch in Facing Quarter Crisis Of Life: Self Disclosure Gen Z Karyawan JNT Cabang Buduran Dalam Menghadapi Quarter Crisis Of Life. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 14(1), 90-99.
- Husnah, N., Firdaus, L. F. L., & Putra, R. A. (2025). Quarter Life Crisis and Self-Awareness of Biology Education Students at Universitas Riau in Completing their Final Assignment. *Journal of Education and Learning Research*, 2(2), 133-140. <https://doi.org/10.62208/jelr.2.2.p.133-140>
- Ichino, J., Ide, M., Yokoyama, H., Asano, H., Miyachi, H., & Okabe, D. (2025). Effects of new communication media and gender on self-disclosure. *Behaviour & Information Technology*. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2025.2507690>
- Luthfiana, A., & Hazim, H. (2025). Hubungan Kelekatan Aman Orang Tua terhadap Krisis Seperempat Kehidupan Pemuda Anggota Karang Taruna di Desa Siwalan Panji Sidoarjo. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(8), 1719-1731. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i8.4265>
- Manago, A. M., & Melton, C. J. (2020). Emerging adults' views on masspersonal self-disclosure and their bridging social capital on Facebook. *Journal of Adolescent Research*, 35(1), 111–146. <https://doi.org/10.1177/0743558419883789>
- McMichael, S. L., & Kwan, V. S. Y. (2025). A review of temporal self-perceptions among emerging adults: The significance of demographics and a global crisis on psychological and achievement benefits. *Behavioral Sciences*, 15(4), 471. <https://doi.org/10.3390/bs15040471>
- Nurviana, D. (2025). *Tantangan Psikososial Quarter-life Crisis Mahasiswa S2 MIAI UII Tahun Akademik 2022-2024: Studi Implementasi Teori Perkembangan Erik Erikson dalam Kehidupan Akademik dan Sosial* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Putra, W. A. S., Kasyfillah, M. H., Aulia, N. R., Astuti, F., Destiani, D. M., & Fitria, N. I. (2025). Self-disclosure dan Dukungan Sosial Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif pada Anggota GERKATIN di Surabaya. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(2), 245-257. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.2068>
- Putri, T. N. T., & Hartini, N. (2025). Hubungan Self-Disclosure dan Self-Esteem dengan Kesepian pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial X (Twitter). *Repository Universitas Airlangga*. <https://repository.unair.ac.id/137884/>
- Rachma, A. N., & Nastiti, D. (2025, June). The Relationship Between Psychological Well Being and Quarter Life Crisis in Fresh Graduate University of Muhammadiyah Sidoarjo. In *Proceeding of*

- International Conference on Social Science and Humanity* (Vol. 2, No. 3, pp. 289-300). <https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.138>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher Penguin.
- Salsabila, P. M. N., & Ramadhani, A. (2025). Hubungan antara Kualitas Pertemanan dengan Kebahagiaan Pada Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3k)*, 6(2), 496-506. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i2.694>
- Supratiknya, A. (2016). *Komunikasi antar pribadi: Tinjauan psikologis*. PT Kanisius.
- Valentino, K. F., & Hendrawan, D. (2025). Tinjauan sistematis: Gambaran quarter-life crisis, dampak, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. *Buletin Psikologi*, 1(2025), 26–47. <https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/download/98848/pdf>
- Vijayakumar, N., & Pfeifer, J. H. (2020). Self-disclosure during adolescence: Exploring the means, targets, and types of personal exchanges. *Current Opinion in Psychology*, 31, 135–140. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.005>