



# Self Efficacy dan Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa UMSIDA

Lukman Arif Dwi Alfian, Ririn Dewanti Dian Samudra Iriani\*

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; [ririndewanti@umsida.ac.id](mailto:ririndewanti@umsida.ac.id)

**Abstrak:** Penelitian ini menyelidiki hubungan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa, yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana faktor-faktor ini saling berinteraksi selama tahap akhir dari tugas-tugas akademik. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel 347 mahasiswa yang terdaftar secara aktif berusia 18-25 tahun, data dikumpulkan dengan menggunakan skala *Likert* untuk mengukur efikasi diri dan *quarter life crisis*. Analisis yang dilakukan melalui korelasi product moment di SPSS 26.0, menunjukkan hubungan negatif yang signifikan ( $r = -0.945$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ) antara efikasi diri dan krisis seperempat hidup. Tingkat efikasi diri yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah, yang mengindikasikan bahwa meningkatkan kepercayaan diri dapat mengurangi dampak psikologis negatif selama fase akademis yang sangat penting ini. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya menumbuhkan efikasi diri di kalangan mahasiswa untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesuksesan akademis mereka.

**Kata Kunci:** efikasi diri, krisis seperempat kehidupan, mahasiswa, kesejahteraan psikologis, kesuksesan akademik

\*Correspondence: Ririn Dewanti Dian Samudra Iriani  
Email: [ririndewanti@umsida.ac.id](mailto:ririndewanti@umsida.ac.id)

Received: 17-07-2024  
Accepted: 24-07-2024  
Published: 31-07-2024



**Copyright:** © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** This study investigates the relationship between *self-efficacy* and *quarter life crisis* among college students, aiming to discern how these factors interplay during the final stages of academic coursework. Utilizing a quantitative approach with a sample of 347 actively enrolled students aged 18-25, data were collected using *Likert* scale measures for *self-efficacy* and *quarter life crisis*. The analysis, conducted via product moment correlation in SPSS 26.0, reveals a significant negative relationship ( $r = -0.945$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ) between *self-efficacy* and *quarter life crisis*. Higher levels of *self-efficacy* correlate with lower instances of *quarter life crisis*, indicating that enhancing self-belief may mitigate negative psychological impacts during this pivotal academic phase. These findings underscore the importance of fostering *self-efficacy* among students to promote their mental well-being and academic success.

**Keywords:** *self-efficacy*, *quarter life crisis*, college students, psychological well-being, academic success

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu aktivitas untuk mengembangkan seluruh aspek kepribadian manusia yang berlangsung seumur hidup sesuai dengan nilai – nilai didalam masyarakat dan kebudayaan. Menurut Kemendikbud salah satu pendidikan formal yaitu perguruan tinggi adalah tahap tertinggi dari pendidikan formal. Perguruan tinggi disampaikan dalam bentuk universitas, akademis, sekolah musik dan institute teknologi. Peserta didik dari perguruan tinggi adalah mahasiswa (Utami, 2020).

Pendidikan tinggi merubah status dari siswa menjadi mahasiswa, mahasiswa dipandang lebih daripada siswa sehingga tuntutan terhadap mahasiswa menjadi lebih tinggi. Menurut Bertens mengungkapkan bahwa mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya (Pragholapati & Ulfitri, 2019).

Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun, namun juga ada yang lebih dari tahap perkembangan tersebut. Tahap ini dapat digolongkan pada masa dewasa awal (Oktariani, 2019). Masa dewasa awal merupakan masa transisi dimana seseorang menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya, memiliki hubungan dengan kelompok sosial tertentu, dan memikul tanggung jawab baru seperti melakukan pekerjaan. Mahasiswa juga memiliki tanggung jawab yaitu belajar menjalankan sebuah proses pembelajaran dan mengembangkan pola pikir didalam perguruan tinggi (Margahana, 2020).

Mahasiswa ada yang mampu dan siap menjadi dewasa namun pada individu lain belum tentu mampu memasuki masa dewasa (Fadhilah et al., 2022). Kondisi ini disebut dengan *quarter life crisis*. Robins dan Wilner mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai masa krisis yang dialami oleh umur 20 tahunan yang ditandai dengan sebuah respon terhadap ketidakstabilan yang luar biasa, perubahan secara terus-menerus, terlalu banyak pilihan dan rasa panik karena tidak berdaya (Duara et al., 2022). Mahasiswa adalah salah satu yang terkena dampak *quarter life crisis* karena mahasiswa sedang dalam proses memasuki usia dewasa yaitu berusia antara 18-25 tahun, pada saat ini mahasiswa harus bertanggung jawab terhadap perkembangan dirinya sendiri salah satunya adalah bertanggung jawab terhadap kehidupan dewasanya (Huwaina & Khoironi, 2021). Mahasiswa tentu sangat berbeda dengan siswa, sebagai seorang yang menyandang gelar mahasiswa tentu akan di tuntut untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab baik di lingkungan kampus maupun diluar kampus.

Ada beberapa karakteristik umum dari seseorang yang mengalami *quarter life crisis* yang dikenalkan oleh Robins dan Wilner pertama yaitu *The locked-out form* dimana ketika individu merasa tidak mampu untuk menjadi peran sebagai orang dewasa, dan yang kedua yaitu *The locked-in form* dimana ketika individu merasa terjebak dalam perannya sebagai orang dewasa (Kowalski & Limber, 2013).

*Quarter life crisis* dapat mengakibatkan berbagai jenis tekanan tertentu serta rasa cemas akan pencapaian karir, peluang finansial, persaingan dalam suatu kelompok, serta ketakutan dalam menjalin suatu hubungan sehingga dapat menimbulkan stress bahkan hingga depresi (Mutiarra, 2018). Menurut Noor (2018) mengatakan individu yang sedang dalam tahap *quarter life crisis* akan mengalami kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup bahkan akan menarik diri dari pergaulannya. Namun hal yang paling nyata dirasakan individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah kegalauan akan hidupnya yang terasa monoton, terlalu khawatir tentang masa depannya dan menyesali setiap keputusan hidup yang sudah diambil (Herawati & Hidayat, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Rossi & Mebert (2011) menunjukkan hasil bahwa terdapat masalah pada *quarter life crisis* yakni mengenai responden siswa SMA sebanyak 23,

individu lulusan perguruan tinggi yang sudah bekerja sebanyak 117, sarjana sebanyak 75 dan lulusan SMA sebanyak 57 dan hasilnya responden yang mengalami permasalahan di dewasa awal atau biasa disebut dengan *quarter life crisis* paling banyak pada lulusan SMA yang langsung bekerja. Di kalangan sarjana yang tengah menyelesaikan studi mereka, *quarter life crisis* lebih sering terjadi. Pada tahap ini juga terkait dengan stres. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Black Allison yang menjelaskan tentang pengalaman beberapa individu yang berada pada usia 18-29 tahun untuk mengidentifikasi sumber stres yang biasa terjadi pada mahasiswa. Penelitian ini juga menerangkan hasil, ialah adanya respon emosi yang muncul selama fase *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa ialah cemas, gelisah dan frustrasi (Afnan et al., 2020). *Quarter life crisis* memiliki beberapa aspek yakni kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal (Sari, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh bahwa beberapa mahasiswa Universitas Muhammadiyah mengalami gejala *quarter life crisis* seperti kebingungan dalam kehidupannya. Mahasiswa terjebak dalam situasi sulit, cemas dan tertekan dengan keadaan yang dialami. Salah satu faktor yang mempengaruhi dari *quarter life crisis* adalah *possibilities*, yaitu individu memiliki kesempatan untuk mengubah kehidupan yang penuh kemungkinan ke arah yang lebih positif. Hal tersebut sesuai pada aspek *quarter life crisis* yang diungkapkan oleh Sari yakni kebingungan dalam mengambil keputusan, cemas dan tertekan (Sari, 2022).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh First & Robinson (2017) yang berjudul "*how to turn your quarter life crisis into quarter life catalyst*" menunjukkan hasil bahwa individu dapat melangkah maju untuk membantu mendapatkan perspektif tentang kehidupan terutama saat individu mempelajari tentang kemampuannya sendiri, mengembangkan kepercayaan pada dirinya hal ini sama dengan memiliki *self efficacy* yang tinggi. Saat individu memiliki *self efficacy* yang tinggi individu akan percaya akan dirinya dan juga kemampuan yang ada pada dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Sebayang & Sembiring, 2017). Masa dewasa awal atau *quarter life crisis* bisa dilaksanakan dengan baik apabila mempunyai *self efficacy* yang tinggi. Secara umum *self efficacy* merupakan penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku-perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Ketika sedang berada pada tahap masalah dewasa atau tahap transisi yang terjadi mahasiswa harus yakin bisa melewati tahap ini dengan baik (Karpika & Segel, 2021).

Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* dapat memberikan individu kepercayaan dalam menghadapi kehidupan serta dapat memberi motivasi pada dirinya sendiri (Hidayati & Muttaqien, 2020). *Self efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu pada kemampuan yang ia miliki dalam melaksanakan tugas yang ada sehingga dapat menghadapi tantangan dan dapat mencapai tujuan yang ia inginkan. Seorang mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik, dapat secara efektif menghadapi kejadian dan situasi karena individu tersebut mengharapkan kesuksesan dalam menghadapi tantangan serta individu tersebut akan tekun pada apa yang mereka kerjakan (Umma, 2016). Sesuai dengan Gist dan Mitchell mengatakan bahwa *self efficacy* mempengaruhi tujuan, pilihan, penyelesaian masalah dan

juga ketekunan individu dalam berusaha sehingga *self efficacy* dapat menyebabkan perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama (Septiani, 2018).

Peneliti memahami bahwa masa dewasa awal merupakan masa sulit bagi mahasiswa terutama tekanan dari lingkungan sekitar dan pada diri sendiri yang dituntut harus menjadi orang yang mandiri serta bertanggung jawab. Masa dewasa awal atau *quarter life crisis* bisa dijalankan dengan baik jika memiliki *self efficacy*. Adanya *self efficacy* yang tinggi memungkinkan mahasiswa dapat menjalankan masa *quarter life crisis* dengan baik namun sebaliknya jika *quarter life crisis* yang tinggi dan memiliki *self efficacy* rendah kemungkinan terbesar para mahasiswa tidak mampu melewati masa dewasa awal dengan baik (Hidayati & Muttaqien, 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik dan akan meneliti tentang Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dengan variabel lainnya (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa UMSIDA yang berjumlah 10.296. Sampel penelitian berjumlah 347 mahasiswa berdasarkan tabel *Isaac & Micchael* dengan taraf kesalahan 5%. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *stratified random sampling* merupakan teknik statistik yang banyak digunakan di mana suatu populasi dibagi menjadi beberapa subkelompok, atau strata, berdasarkan beberapa karakteristik yang sama yaitu mahasiswa aktif tahun akademik 2022-2023 dan usia 18 – 25 tahun (Azwar, 2015).

*Self efficacy* adalah keyakinan terhadap kemampuan mencapai suatu hasil atau prestasi yang dapat mempengaruhi kehidupannya (Maimunah, 2020). *Self efficacy* diukur dengan skala *self efficacy* yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Hastiningtyas dengan reliabilitas sebesar 0.968 berdasarkan aspek-aspek yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*), luas bidang perilaku (*generality*), dan kemantapan keyakinan (*strength*) (Sulistiono, 2021). Peneliti tertarik menggunakan skala aitem dari Hastiningtyas karena memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

*Quarter life crisis* merupakan suatu respon terhadap ketidakstabilan emosi yang luar biasa, perubahan secara terus-menerus, terlalu banyak pilihan, adanya perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu dengan rentang usia 18 – 20 tahun. *Quarter life crisis* diukur dengan skala *quarter life crisis* yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Sari dengan reliabilitas 0.880 berdasarkan aspek-aspek yaitu keseimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal (Sari, 2022). Peneliti tertarik menggunakan skala yang disusun oleh Sari karena memiliki nilai reliabilitas yang tinggi. Hasil penelitian diperoleh nilai validitas dan reliabilitas pada skala *self efficacy* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.834 dengan caliditas sebesar 0.280 – 0.583. Skala *quarter life crisis* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.879 dengan validitas sebesar 0.259 – 0.565.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi berupa skala model *Likert* untuk variabel *self efficacy* dan variabel *quarter life crisis*. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan *SPSS 26.0 for windows*.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Hasil penelitian

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		347
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.18668985
Most Extreme Differences	Absolute	.033
	Positive	.033
	Negative	-.024
Test Statistic		.033
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan dari data Tabel 1. Uji Normalitas *Kolmogorof-smirnov* di atas dapat diketahui nilai signifikansi *self efficacy* dengan *quarter life crisis* yaitu 0,200 berarti nilai tersebut lebih dari 0,05 ( $0,200 > 0,05$ ) dan dapat dikatakan bahwa data distribusi tersebut normal. Berdasarkan dari data pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi normal yaitu variabel *self efficacy* dengan *quarter life crisis*.

**Tabel 2. Uji Linieritas**

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Efficacy * Quarter Life Crisis	Between Groups	29487.329	41	719.203	70.537	.000
	Linearity	29083.537	1	29083.537	2852.395	.000
	Deviation from Linearity	403.792	40	10.095	.990	.492
	Within Groups	3109.835	305	10.196		
	Total	32597.164	346			

Dalam Tabel 2. diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity self efficacy* dan *quarter life crisis* adalah 0,000 yang dapat diartikan nilai *linearity* lebih kecil daripada 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,492 yang dapat diartikan bahwa nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ( $0,797 > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut linier.

Berdasarkan kedua uji di atas, maka uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *Pearson*.

**Tabel 3.** Uji Hipotesis

<b>Correlations</b>			
		Self Efficacy	Quarter Life Crisis
Self Efficacy	Pearson Correlation	1	-.945**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	347	347
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	-.945**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	347	347

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = -0.945$  dengan nilai signifikansinya 0,000. Maka dapat diartikan adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA). Jadi semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa.

Selain uji hipotesis, peneliti juga menghitung besaran *self efficacy* terhadap *quarter life crisis*.

**Tabel 4.** Sumbangan Efektif

<b>Measures of Association</b>				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Self Efficacy * Quarter Life Crisis	-.945	.892	.951	.905

Berdasarkan pada tabel diatas, telah diketahui bahwa hasil dari ‘besaran pengaruh’ variabel X yaitu *self efficacy* terhadap variabel Y, yakni *quarter life crisis* adalah tergolong tinggi, dimana nilai *R Square* sebesar 0,892. Jadi  $R Square = 0,892 \times 100\% = 89,2\%$ . *self efficacy* dapat mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa sebesar 89.2%. Sedangkan, 10,8%, *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Peneliti juga melakukan analisis deskriptif tentang kondisi *self efficacy* dengan *quarter life crisis*.

**Tabel 5.** Kategori Skor Subjek

Kategori	Skor Subjek			
	<i>Self Efficacy</i>		<i>Quarter Life Crisis</i>	
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
Rendah	53	16%	44	13%
Sedang	251	72%	260	75%
Tinggi	43	12%	43	12%
Jumlah	347	100 %	347	100 %

Berdasarkan Tabel 5. Kategori skor subjek tersebut, dari 347 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo terdapat 53 mahasiswa yang memiliki *self efficacy* dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 16%, sebanyak 251 mahasiswa yang memiliki kategori sedang pada *self efficacy* dengan persentase sebesar 72% dan terdapat sebanyak 43 mahasiswa yang memiliki *self efficacy* dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 12%.

Kategorisasi untuk skor subjek pada skala *quarter life crisis* bisa disimpulkan terdapat 44 mahasiswa yang memiliki *quarter life crisis* dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 13%, terdapat 260 mahasiswa yang memiliki kategori sedang dalam *quarter life crisis* dengan persentase sebesar 75%, dan terdapat sebanyak 43 mahasiswa yang berada dalam kategori tinggi dalam *quarter life crisis* dengan persentase sebesar 12%.

## B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, dimana nilai  $r = -0.945$  dengan nilai signifikansi  $0.000$  ( $0.000 < 0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA). Jadi semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian Muttaqien, Firdaus & Hidayati (2020) yang juga membuktikan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka akan rendah *quarter life crisis* yang dirasakan ( $r = -0.421$ ,  $p = 0.000$ ). Dari segi subjek, penelitian ini memiliki kesamaan dalam memilih atau menentukan subjek yaitu berdasarkan latar belakang pendidikan. Hal tersebut memperkuat hasil penelitian yang telah dilakukan dimana pada jenjang pendidikan perguruan tinggi, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi maka akan memiliki *quarter life crisis* rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) memberikan kontribusi penting dalam memperkuat temuan yang telah dilakukan oleh peneliti. Hasil penelitian Sari (2022) menunjukkan bahwa semua aspek dalam *self efficacy* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *quarter life crisis* ( $r = -0.715$ ,  $p = 0.000$ ). Temuan ini menciptakan konsistensi dengan penelitian sebelumnya, terutama dalam hal hubungan antara tingkat *self efficacy* dan tingkat *quarter life crisis* yang dirasakan. Pada tingkat yang lebih mendalam, perbandingan subjek penelitian juga menunjukkan kesamaan, di mana mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih rendah.

Kesinambungan ini memperkuat secara general temuan, menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak hanya berlaku pada kelompok tertentu, tetapi juga dapat diterapkan secara lebih umum pada populasi mahasiswa.

Pentingnya metode penelitian yang digunakan juga menjadi sorotan dalam analisis keterkaitan ini. Penggunaan metode kuantitatif korelasi dalam penelitian Sari untuk mengeksplorasi hubungan antara variabel *self efficacy* dan *quarter life crisis* sejalan dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian. Konsistensi ini dalam pendekatan metodologis memberikan bukti konkrit tambahan terhadap temuan, memperkuat kepercayaan pada hubungan yang diidentifikasi. Oleh karena itu, integrasi temuan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dapat memberikan hasil yang lebih kaya dan holistik dalam memahami peran *self efficacy* dalam mengurangi *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Afnan, Fauzia & Tanau (2020) juga menunjukkan efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter life crisis* ( $r = -0.564$ ,  $p = 0.000$ ). Penelitian tersebut memperkuat hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dari segi metode yang digunakan dalam penelitian tersebut juga menggunakan metode kuantitatif korelasi. Konsistensi hasil penelitian membuat semakin yakin akan hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Konsistensi metodologis ini tidak hanya memberikan kekuatan tambahan pada temuan, tetapi juga memberikan kesempatan untuk membandingkan dan mengintegrasikan hasil secara lebih menyeluruh.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Oktavian (2022) juga menunjukkan hal yang sama dimana *self efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir ( $r = -0.232$ ,  $p = 0.000$ ). Dari segi subjek yang dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan Oktavian, peneliti menggunakan mahasiswa pada tingkat menyeluruh sedangkan dengan Oktavian hanya menggunakan pada tingkat mahasiswa akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Oktavian memberikan kontribusi tambahan dalam memperkuat temuan sebelumnya mengenai hubungan negatif antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun hasil korelasi yang dihasilkan oleh Oktavian memiliki nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya, namun hal ini tetap menggarisbawahi arah hubungan yang konsisten.

Menurut Walshe (2018) *self efficacy* memiliki peran dalam menghadapi *quarter life crisis*. Individu yang kurang mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya dalam menguasai situasi, serta kurang mampu bereaksi untuk mencapai tujuan akan mengalami krisis. Individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung akan meningkatkan kecemasan dan perilaku menghindar (Oktavian, 2022). Individu mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan sehingga individu cenderung menghindari kesulitan yang dihadapi. *Self efficacy* berpengaruh dalam bagaimana cara individu bereaksi terhadap permasalahan yang dihadapi, usaha apa yang dilakukan, dan mempersiapkan segala hal untuk mencapai tujuan yang ditetapkan (Septiani & Fitria, 2016).

*Quarter life crisis* sering kali berhubungan dengan pengambilan keputusan penting terkait karir, hubungan dan tujuan (Jannah, 2023). Individu dengan tingkat *self efficacy* yang

tinggi cenderung lebih percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk membuat keputusan yang baik dan menghadapi konsekuensinya (Saidah & Aulia, 2014). *Self efficacy* mempengaruhi individu dalam menghadapi tantangan. Mereka yang memiliki efikasi diri yang kuat lebih cenderung melihat tantangan sebagai peluang untuk tumbuh dan mengembangkan diri daripada sebagai ancaman yang mengintimidasi. Dalam *quarter life crisis*, *self efficacy* yang tinggi membantu mengatasi rasa takut akan masa depan dan perubahan (Sari & Prastiti, 2021).

*Self efficacy* dapat membantu dalam hal berpikir positif, memberi motivasi pada diri, dapat mengenal dan memperluas dirinya lebih dalam, serta mengetahui lingkungan yang dapat membantu masa depan yang lebih baik, dengan demikian *self efficacy* dirasa penting untuk dimiliki oleh individu karena dapat meminimalisir terjadinya *quarter life crisis* (Riyanto & Arini, 2021).

*Self efficacy* yang dimiliki oleh individu dapat membuat individu tersebut mampu menghadapi situasi. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi, mereka percaya dapat melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian atau peristiwa yang ada di sekitarnya. Sementara individu dengan *self efficacy* yang rendah akan menganggap pada dasarnya dirinya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya (Purnomo & Lestari, 2010). Selain itu, keyakinan individu akan berpengaruh pada tingkah laku yang akan dipilih, bagaimana usaha yang dilakukan agar dapat mencapai tujuan, hingga membutuhkan waktu berapa lama untuk bertahan dalam menyelesaikan suatu tugas atau rintangan agar dapat menyesuaikan pilihan dan tujuan yang telah ditentukan (Sopiyanti, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* dapat mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sebesar 89.2%. Sedangkan, 10,8%, *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Penelitian yang dilakukan oleh Habibie & Syakarofath (2019) menjelaskan bahwa religiusitas memiliki peran terhadap *quarter life crisis* ( $p = 0.034$ ,  $p = 0.006$ ). Penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih & Savira (2021) juga menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* ( $p = 0.570$ ,  $p = 0.000$ ).

Permasalahan yang terjadi pada dewasa awal terkait *self efficacy* dengan *quarter life crisis* sejalan atau terdapat persamaan dengan prokrastinasi dan stres. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pratama & Darminto (2021) menunjukkan bahwa *self efficacy* dan prokrastinasi akademik secara bersamaan berhubungan dengan *quarter life crisis*. Sebagaimana hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Solomon & Rothblum (1984) bahwa prokrastinasi berkorelasi dengan kecemasan dan kurang yakin akan kemampuan diri. Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung menyepelkan tanggung jawab yang dimiliki, akibatnya hasil belajar individu tidak maksimal, lambat dalam mengerjakan tugas, tidak naik kelas dan sebagainya. Hal inilah yang akan berdampak pada *quarter life crisis* yang dialami individu dan begitu pula sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anindya & Sartika (2018) juga menyebutkan bahwa stres dapat disebabkan oleh ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmani maupun rohani. Hal ini

diperkuat oleh Jensen et al (2004) yang menegaskan bahwa *quarter life crisis* pada individu bukan terjadi hanya karena faktor tunggal, melainkan memiliki hubungan dengan faktor lain yang berasal dari dalam maupun dari luar diri individu. Seperti yang sudah dijelaskan di atas bahwa *quarter life crisis* pada individu tidak hanya memiliki keterikatan dengan *self efficacy* saja melainkan juga memiliki keterikatan dengan stres dan prokrastinasi.

## Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo terlihat dari hasil koefisien korelasi -0.945 dengan signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yang artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa. Variabel *self efficacy* mempengaruhi *quarter life crisis* sebesar 89.2% dan sisanya sebesar 10.8% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Kategorisasi yang berada pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 72% dan *quarter life crisis* berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 75%.

Limitasi dalam penelitian ini yaitu dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan oleh responden terkadang tidak menunjukkan pendapat yang sebenarnya dan faktor kejujuran dalam pengisian kuesioner. Peneliti hanya menggunakan subjek mahasiswa dalam jenjang pendidikan tinggi/universitas pada rentang usia 18 – 25 tahun saja masih banyak mahasiswa yang memiliki usia diatas 25 tahun.

*Quarter life crisis* mahasiswa akan menurun jika memiliki *self efficacy* yang baik oleh karena itu mahasiswa pada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo diharapkan dapat meningkatkan *self efficacy* dalam dirinya dengan cara mengikuti kegiatan ekstra, mengikuti seminar/worksho yang dapat meningkatkan *self efficacy* yang ada dalam dirinya. Mahasiswa dapat mengikuti kegiatan-kegiatan atau program yang diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Sidoarjo agar dapat mengurangi perasaan *quarter life crisis* dan dapat meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Muhammadiyah Sidoarjo karena telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden mahasiswa dan mahasiswi karena telah bersedia memberi data sesuai kuesioner yang peneliti buat.

## Daftar Pustaka

Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.

- Anindya, G. S., & Sartika, D. (2018). Hubungan antara self-efficacy dengan stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 345–351.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–11.
- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darminto, E., & Anugrah, M. N. (2021). Hubungan antara quarter life crisis dengan self efficacy dan prokrastinasi akademik di fase remaja akhir pada peserta didik kelas XII Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Surabaya*, 12(1), 551–558.
- Duara, R., Hugh-Jones, S., & Madill, A. (2022). Photo-elicitation and time-lining to enhance the research interview: Exploring the quarterlife crisis of young adults in India and the United Kingdom. *Qualitative Research in Psychology*, 19(1), 131–154.
- 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.
- First, D., & Robinson, O. (2017). How to turn your quarter-life crisis into quarter-life catalyst. Prieiga internetu: <https://www1.firstdirect.com/content/dam/fsdt/en>.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129–138.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 75–84.
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Pengaruh pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an terhadap masalah quarter-life crisis pada mahasiswa. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80–92.
- Jannah, C. N. (2023). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan quarter life crisis mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo Angkatan 2019. *IAIN Ponorogo*.
- Jensen, L. A., Arnett, J. J., Feldman, S. S., & Cauffman, E. (2004). The right to do wrong: Lying to parents among adolescents and emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 101–112.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 513–527.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), S13–S20.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap penyesuaian sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275–282.
- Margahana, H. (2020). Urgensi pendidikan entrepreneurship dalam membentuk karakter entrepreneur mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 17(2), 176–183.

- Mutiara, Y. (2018). Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir. *Skripsi Studi Bimbingan Konseling Islam. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.*
- Noor, H. (2018). Rentan mendera usia 25-an, kenali quarter life crisis & 9.
- Oktariani, O. (2019). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan self regulated learning pada mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi, 2(2)*, 98–112.
- Oktavian, I. Z. N. (2022). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Universitas Muhammadiyah Malang.*
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran mekanisme coping pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan tingkat IV yang sedang menghadapi tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi), 3(2)*, 115–126.
- Purnomo, R., & Lestari, S. (2010). Pengaruh kepribadian, self-efficacy, dan locus of control terhadap persepsi kinerja usaha skala kecil dan menengah. *Jurnal Bisnis dan Ekonomi, 17(2)*.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati, 3(1)*, 12–19.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist? *The Journal of Genetic Psychology, 172(2)*, 141–161.
- Saidah, S., & Aulia, L. A. (2014). Hubungan self efficacy dengan adversity quotient (AQ). *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 2(2)*, 54–61.
- Sari, D. T. (2022). Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area. *Universitas Medan Area.*
- Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). Quarter life crisis pada kaum millennial. *Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Sebayang, S., & Sembiring, J. (2017). Pengaruh self esteem dan self efficacy terhadap kinerja karyawan studi kasus di PT. Finnet Indonesia. *eProceedings of Management, 4(1)*.
- Septiani, R. (2018). Hubungan antara self-efficacy dengan problem solving dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi, 7(2)*, 59–76.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31(4)*, 503.
- Sopiyanti, F. (2011). Pengaruh self efficacy terhadap penyesuaian akademik mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4(1)*, 289–304.
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D). Bandung.
- Sulistiono, T. (2021). Efikasi diri akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Fakultas Bisnis Hukum dan Ilmu Sosial. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.*

- 
- Umma, F. A. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kematangan karir mahasiswa Tarbiyah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, (105), 1–21.
- Walshe, Ó. (2018). The quarter-life crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy.