



## HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

**Nadia Rahma Dilla, Rida Yanna Primanita**

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

### Abstrak

Riset ini bermaksud guna menguji hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Jenis riset yang dipakai ialah kuantitatif korelasional. Populasi riset ini ialah mahasiswa tingkat akhir di Sumatera Barat dimana sampel berjumlah 195 orang. Metode pengambilan sampel memakai teknik random sampling. Pengumpulan data memakai skala self efficacy dan quarter life crisis serta untuk analisis data memakai product moment correlation. Temuan riset memperlihatkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara self efficacy dengan quarter life crisis.

**Kata Kunci:** self efficacy, quarter life crisis, mahasiswa tingkat akhir.

### PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah setiap orang yang terdaftar secara resmi untuk mengikuti pelajaran dan berusia antara 18 hingga 30 tahun (Sarwono, 1978). Arnett (2000) menyatakan jika orang yang berada pada fase *emerging adulthood*, yang merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa. Fase ini terjadi pada rentang usia 18-25 tahun dan melibatkan tanggung jawab perkembangan yang mengeksplorasi berbagai pilihan, termasuk pekerjaan, cinta dan prinsip hidup.

Papalia dan Feldman (2014), pada fase peralihan dari remaja menuju dewasa, seseorang mulai mengeksplorasi dirinya sendiri, mulai hidup mandiri, terpisah dari orangtua dan mengembangkan nilai-nilai yang telah mereka bangun sebelumnya. Selama fase ini, seseorang akan menjadi tidak stabil, fokus terhadap diri sendiri, optimis dan mulai mengeksplorasi diri sendiri (Tanner & Arnett, 2016). Hal ini diakibatkan oleh banyak orang yang khawatir, bingung, galau serta tidak mempunyai arah (Artiningsih & Savira, 2021).

---

\*Correspondence Address : [nadiarahmadilla05@gmail.com](mailto:nadiarahmadilla05@gmail.com)

DOI : 10.31604/jips.v11i5.2024. 2098-2102

© 2024UM-Tapsel Press

Transisi dari kehidupan perguruan tinggi ke “dunia nyata” terjadi pada umur remaja akhir hingga pertengahan umur 30 tahun, dimana perasaan negatif lebih sering muncul pada umur 20 tahun, fase itu disebut *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* ialah masalah psikologis pada tahap dewasa awal (Herawati & Hidayat, 2020). Hal ini diakibatkan oleh fakta jika mahasiswa tingkat akhir ialah mereka yang telah memasuki semester ke-8 atau lebih sangat rentan mengalaminya karena mereka sedang berusaha keras untuk menyelesaikan tugas akhir mereka di perguruan tinggi (Santrock, 2004).

Dari wawancara dimana dilaksanakan oleh peneliti kepada 23 mahasiswa, 21 diantaranya cenderung mengalami *quarter life crisis* dengan menyatakan jika ia mengalami perasaan negatif seperti merasa kebingungan, gelisah, tidak tenang, tidak tahu arah, cemas, khawatir, tertekan dan takut. Selain itu, responden menyatakan jika mereka merasa cemas dan rendah diri karena hingga saat ini belum memiliki pencapaian dibandingkan teman sebaya mereka. Responden merasa tidak siap untuk menjadi dewasa dan hidup secara mandiri, mereka juga merasa khawatir apakah pendapatannya akan cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Mahasiswa tingkat akhir dapat merasakan perasaan buruk contohnya kebingungan, kesedihan, rasa bersalah, tertekan dan kehilangan arah masa depan. Adanya perasaan buruk ini dapat menimbulkan *quarter life crisis* yang mencakup frustrasi, depresi, serta gangguan psikologis yang lain jika tidak ditangani dengan baik (Atwood & Scholtz, 2008). Sari & Aziz (2022) menyatakan jika ketika mahasiswa menghadapi masalah dan sedang dalam fase transisi, mereka harus yakin jika mereka akan melewati fase ini dengan baik. Muttaqien & Hidayati (2020)

mengatakan jika dewasa awal ialah masa dimana cukup sulit teruntuk mahasiswa karena mereka harus belajar menjadi mandiri dan juga tuntutan dari lingkungan sekitar.

Dewasa awal yang sedang mengalami *quarter life crisis* dapat dilalui dengan baik jika mereka mempunyai *self efficacy*. Muttaqien & Hidayati (2020) menjelaskan jika mahasiswa mempunyai *self efficacy* yang tinggi, mereka akan lebih bisa melalui *quarter life crisis* dengan baik, begitu pula sebaliknya. Teori kognitif sosial Bandura kemudian menguatkan hubungan antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy*, dimana teori ini menyatakan jika keyakinan seseorang tentang *self efficacy* mereka memengaruhi pilihan mereka dalam membuat dan melakukan keputusan dimana telah direncanakan (Bandura & Wessels, 1994).

*Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang pada kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dalam hidup mereka. Ketika manusia memiliki *self efficacy*, perasaan stres dan depresi saat menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan akan terasa berkurang sehingga lebih siap untuk menjalani kehidupan mereka sekarang dan di masa depan (Bandura, 1997). Berdasarkan temuan riset dari Sari & Aziz (2022) jika ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area. Selanjutnya penelitian yang dilaksanakan oleh Anugrah & Darminto (2021) jika ada hubungan yang negatif antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy*.

## **METODE**

Penelitian ini memakai metode kuantitatif korelasional, dimana penelitian ini ialah salah satu jenis penelitian yang meneliti sebab akibat dari kedua variable x dan y. Penelitian korelasional ialah penelitian yang

bertujuan untuk melihat hubungan korelasi / sebab akibat dari kedua variable (Sugiyono, 2013). Terhadap 195 mahasiswa tingkat akhir.

Pengumpulan data memakai teknik random sampling dengan memakai instrumen kuesioner skala *General Self Efficacy* (GSE) yang diadaptasi oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer (1995) dan untuk skala *quarter life crisis* peneliti mengadaptasi dan memodifikasi skala yang disusun oleh Silvira Asrilla Putri (2021). Pengambilan data dilaksanakan dengan membagikan skala penelitian berupa *google form* melalui media sosial seperti *instagram*, *whatsapp*, dll, dan membagikan skala penelitian berupa kertas berisi pernyataan langsung kepada responden. Teknik analisis data dimana dipakai dalam riset ini ialah analisis uji korelasi.

**HASIL**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Mi n	Ma x	Me an	S D	Mi n	Ma x	Me an	SD
Self-Efficacy	10	40	25	5	20	39	26,27	4,43
Quarter Life Crisis	29	116	72,5	14,5	43	99	74,63	12,32

**Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Rerata Empiris Self Efficacy dan Quarter Life Crisis**

Nilai rerata empirik variabel *quarter life crisis* ialah 74,63 dan standar deviasi sebesar 12,32. Nilai skor kategorisasi *quarter life crisis* berada pada interval 79,75 hingga 94,24 merupakan kategori skor *quarter life crisis* dengan jumlah sampel 79 orang (40,5%). Al ini memperlihatkan jika sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat *quarter life crisis* yang tinggi, sisanya 3 orang ada di tingkat *quarter life crisis* yang sangat tinggi, 64 orang berada pada tingkat *quarter life crisis* yang sedang, 42 orang berada pada tingkat

*quarter life crisis* yang rendah dan 7 oarang ada di tingkat *quarter life crisis* yang sangat rendah.

Nilai rerata empirik variabel *self efficacy* ialah 26,27 dan standar deviasi sebesar 4,43. Nilai skor kategorisasi *self efficacy* ada di interval 22,5 hingga 27,5 dengan jumlah 83 orang (42,6%) artinya sebagian besar mahasiswa ada di kategori sedang, 17 orang ada di kategori sangat tinggi, 54 orang ada di kategori tinggi dan 41 orang ada di kategori sangat rendah.

**Tabel 2. Uji Normalitas Sebaran Variabel Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis**

NO	Variabel	N	asy.Sig (2-tailed)	Keterangan
1	Self-Efficacy	95	0,200	Normal
2	Quarter Life Crisis	95	0,200	Normal

Untuk pengujian hipotesis pada riset ini, dipakai analisis uji korelasi. Persyaratan uji asumsi normalitas, linearitas dan homogenitas telah dipenuhi oleh variabel-variabel penelitian ini dan bisa dipakai selaku prediktor serta kriterium dalam analisis korelasi *product moment*. Analisis data dilaksanakan memakai program SPSS versi 26 *from Windows*. Dengan nilai  $p=0,200$  ( $p>0,05$ ) dimana hasil pengujian korelasi variabel penelitian memperlihatkan hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

**Tabel 3. Uji Korelasi Skala Self Efficacy dan Quarter Life Crisis**

		Self efficacy	QLC
Self Efficacy	Pearson Correlation	1	-.693**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	195	195
Quarter Life crisis	Pearson Correlation	-.693**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	195	195

### Pembahasan

Studi ini meneliti mahasiswa tingkat akhir tentang hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini memperlihatkan jika pada mahasiswa tingkat akhir, ada hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Maknanya, jika *quarter life crisis* makin tinggi, maka *self efficacy* akan makin rendah.

Temuan riset ini memperlihatkan jika *self efficacy* menentukan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Penemuan ini diperkuat oleh temuan penelitian Sari & Aziz (2022) yang juga menemukan jika ada hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*.

Mahasiswa dimana mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan bisa menyelesaikan tugas dengan baik dan menghadapi situasi sekaligus peristiwa dengan baik sebab mereka mengharapkan keberhasilan dan menghadapi tantangan serta tetap tekun pada apa yang mereka laksanakan (Sari & Aziz, 2022). Jika mahasiswa memiliki *self efficacy* yang tinggi, mereka bisa melewati masa *quarter life crisis* dengan baik, tapi jika mahasiswa memiliki *quarter life crisis* yang tinggi dan *self efficacy* yang rendah, mereka akan sulit melewati masa dewasa awal (Hidayati &

Muttaqien, 2020). Dengan demikian dapat dipahami jika *self efficacy* yang rendah berhubungan dengan tingginya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan kategori secara umum, *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori tinggi. Artinya sebagian besar mahasiswa tingkat akhir masih belum siap guna menghadapi masa dewasa yang diakibatkan adanya suatu rencana tapi belum pasti keberhasilannya. *Quarter life crisis* dimana didefenisikan oleh Robbins dan Wilner (2001) sebagai ketidakstabilan emosi, kecemasan, panik, dan ketidakberdayaan. Pada tahap ini, *self efficacy* yang tinggi sangat penting guna keberlanjutan masa depan. Mahasiswa wajib memiliki kepercayaan diri dan kemampuan untuk berpikir positif, tapi jika *self efficacy* tetap rendah, mahasiswa akan sulit guna berpikir positif.

### SIMPULAN

Berdasarkan temuan riset dapat disimpulkan jika ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Perihal itu memperlihatkan jika makin rendah *self efficacy* maka makin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Dengan demikian, saran dimana bisa diberikan : teruntut mahasiswa tingkat akhir supaya dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri agar mampu menentukan tujuan hidup di masa depan dengan lebih baik. Bagi perguruan tinggi agar lebih serius menanggapi fenomena banyaknya mahasiswa tingkat akhir yang kesulitan menentukan tujuan hidup setelah lulus kuliah nanti. Bagi peneliti selanjutnya supaya dapat mengembangkan serta memperluas pengkajian terkait *self efficacy* dengan *quarter life crisis* di berbagai sampel

lainnya dimana termasuk dalam kategori usia dewasa awal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-11.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250.
- Bandura, A., & Wessels, S. (1994). *Self-efficacy* (Vol. 4, pp. 71-81). na.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- 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.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). Menyelami perkembangan manusia. *Jakarta: Salemba Humanika*, 20154.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Santrock, J. (2004). *Adolescence Perkembangan Remaja*, Jakarta: Erlangga.
- Sari, D.T. & Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1) 2022: 82-90.
- Sarwono, S. W. (1978). *Perbedaan Antara Pemimpin dan Aktivistis dalam Gerakan Protes Mahasiswa* (Cet. 1. ed.). Jakarta: Bulan Bintang.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35, 37.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta.
- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood. In *Routledge handbook of youth and young adulthood* (pp. 50-56). Routledge.