

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*  
PADA MAHASISWA**  
*THE INFLUENCE OF SELF-EFFICACY ON QUARTER LIFE CRISIS IN  
STUDENTS*

**Rezza Andaru Mahendra<sup>1\*</sup>, Siti Khumaidatul Umaroh<sup>2</sup>, Nuraida Wahyu Sulistiyan<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, Samarinda Kalimantan  
Timur.

**Korespondensi:** [rezzaxperia@gmail.com](mailto:rezzaxperia@gmail.com)

**Abstract.** *Troughout life journey, humans would go trough various phases of life in each range of age and obstacles within them. One of the important phase of the life is an early adulthood where humans experience their phase of life to grow and develop as an individual human being. This research aims to identify the influence of self-efficacy on quarter life crisis of students in (STIKSAM). The method use in this research a quantitative research method involved 185 student respondents. The data analysis used simple linear progression. The results of this research show that the correlation coefficient value is ( $P > 0,05$ ), it means that self-efficacy and quarter life crisis have a moderate correlation or a possible relationship. The correlation test in research is negative, that is, it has a different direction, Self-efficacy contributes 30.8% to the quarter life crisis. From these results, it was found that 60.2 % of the quarter life crisis was influenced by other factors*

**Keywords:** *college student, self-efficacy, quarter life crisis*

**Abstrak.** Sepanjang hidup manusia akan mengalami berbagai fase dalam setiap rentang usianya dengan berbagai dinamika didalamnya. Mahasiswa termasuk dalam transisi dari remaja ke dewasa Salah satu fase penting diantaranya yakni fase dewasa awal Dimana manusia manusia mulai menjalani kedewasaan sebagai individu yang tumbuh dan berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda (STIKSAM). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan melibatkan 185 responden mahasiswa. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar ( $P > 0,05$ ) artinya antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* memiliki korelasi yang sedang atau kemungkinan memiliki hubungan. *Self-efficacy* memberikan pengaruh sumbangan sebanyak 30,8% terhadap *quarter life crisis*. Dari hasil tersebut terdapat 60,2 % *quarter life crisis* dipengaruhi faktor lain

**Kata kunci:** *mahasiswa, self-efficacy, quarter life crisis*

## PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja ke dewasa, di mana ini menjadi masa yang penting bagi setiap individu. Pada masa ini, banyak perubahan signifikan yang terjadi dalam kehidupan, seperti hidup mandiri, membangun relasi, mulai memikirkan masa depan, karier, dan hubungan percintaan (Hurlock dalam Oktaian, 2022). Urgensi Pada penelitian menganalisis apakah mahasiswa farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda (STIKSAM) mengalami *quarter life crisis* yang memiliki tuntutan akademik, profesionalisme yang menantang. Dan mengukur apakah *self efficacy* pada diri mahasiswa bisa memotivasi untuk menjalani tugas perkuliahan yang sulit serta berperan penting untuk meningkatkan keyakinan kemampuan mereka demi masa depan kelak . Berdasarkan laporan penelitian dari situs Universitas Gadjah Mada, fenomena *quarter life crisis* dialami oleh

kaum muda pada masa transisi dari remaja ke dewasa awal, yaitu pada kisaran usia 20-29 tahun, termasuk mahasiswa.

Berangkat dari fenomena tersebut, tim Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) melakukan penelitian tentang quarter life crisis yang dialami oleh mahasiswa di Yogyakarta dengan judul “Dinamika Quarter Life Crisis pada Mahasiswa: Analisis Berdasarkan Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram”. Penelitian ini dilakukan dengan menganalisis dinamika quarter life crisis menggunakan pendekatan Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram, kata Salma Zhafira pada Jumat (11/11) di Kampus UGM.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi di Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 17 partisipan, 14 di antaranya mengalami quarter life crisis. Partisipan tersebut berada dalam rentang usia 20-23 tahun, yang umumnya merupakan mahasiswa tingkat akhir. Dari jumlah tersebut, dipilih tiga partisipan dengan baseline skor tertinggi untuk diwawancara lebih lanjut.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kekhawatiran yang dialami mahasiswa meliputi kelanjutan karier, pendidikan, percintaan, dan finansial. Kekhawatiran ini dipicu oleh tuntutan dari diri sendiri maupun lingkungan. Kondisi tersebut memunculkan perilaku seperti perbandingan diri, rasa tidak percaya diri (*insecurities*), keraguan, dan ketidakpastian. Dampak dari kondisi ini mencakup aspek emosional, fisiologis, hingga fungsi diri.

Menurut Fischer (2008), *quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir individu atas ketidakpastian kehidupan di masa depan, terutama terkait relasi, karier, dan arah hidup. Robbins dan Wilner (2001, dalam Black, 2010) menambahkan bahwa krisis ini sering muncul di usia pertengahan 20-an tahun. *Quarter life crisis* ditandai oleh perasaan takut terhadap masa depan, termasuk dalam urusan karier, relasi, dan kehidupan sosial. Kondisi ini dipicu oleh ketidakstabilan yang meningkat, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan, serta perasaan panik dan tidak berdaya.

*Quarter life crisis* juga dapat memunculkan dampak psikis, seperti frustrasi, panik, khawatir, dan rasa tidak tahu arah. Dalam kasus yang lebih serius, hal ini dapat berujung pada depresi dan gangguan psikis lainnya (Robbins dan Wilner dalam Black, 2010). Robbins & Wilner (dalam Zakauskienė, 2016) menyatakan bahwa individu yang berpendidikan cenderung lebih rentan mengalami krisis ini karena mereka dihadapkan pada pilihan antara mengejar impian atau menyesuaikan dengan bidang keahlian.

*Self-efficacy* atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri memegang peranan penting dalam mengatasi *quarter life crisis*. Individu dengan *self-efficacy* yang baik cenderung memiliki pikiran positif dan optimisme terhadap hasil yang akan dicapai. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung pesimis dan mudah putus asa. Keyakinan terhadap kemampuan diri dapat mendorong individu untuk mencapai tujuan dan membawa mereka pada kesuksesan (Bandura dalam Oktovian, 2022).

Schunk (1991) menjelaskan bahwa *self-efficacy* yang spesifik memungkinkan individu untuk membatasi dan menilai perilaku yang sesuai dengan kemampuan dirinya. *Self-efficacy* memberikan gambaran tentang kemampuan bertahan dalam kondisi tertekan, usaha maksimal yang dikeluarkan untuk mencapai tujuan, serta kemampuan beradaptasi dengan situasi yang bertentangan dengan keyakinan diri (Khotimah, dkk., 2016).

Individu yang mendapatkan kesuksesan dengan mudah sering kali berharap hasil yang serupa dalam setiap situasi. Namun, rasa *self-efficacy* yang tangguh membutuhkan pengalaman menghadapi rintangan melalui usaha yang gigih. Kesulitan dan kemunduran dapat mengajarkan bahwa kesuksesan membutuhkan usaha berkelanjutan. Ketika individu yakin akan kemampuannya, mereka cenderung bertahan dalam menghadapi kesulitan dan pulih lebih cepat dari kemunduran. Proses ini membantu mereka menjadi lebih kuat setelah melewati masa sulit (Bandura, 1986; Schunk, 1987).

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menganalisis mengenai apa yang diteliti. Jenis penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif, menurut Sugiyono (2019) penelitian deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat Kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Oleh sebab itu, penelitian deskriptif kuantitatif sesuai dengan tujuan penelitian yang dimaksud untuk melihat pengaruh *Self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda (STIKSAM) yang berusia 18-29 tahun Angkatan 2021. Instrumen penelitian ini menggunakan skala dari Schawarher, R. dan Jerusalem (1993) untuk mengukur tingkat *self-efficacy* Scale (GSES). Tingkat *quarter-life crisis* diukur melalui skala QLC dari Hassler (2009).

## HASIL

### Hasil Uji Asumsi

- Uji normalitas yang dilakukan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel penelitian. Data yang diuji adalah sebaran data dalam variabel penelitian. Data yang diuji dalam instrument *quarter life crisis* (Y), dan *self-efficacy* (X). penyebaran data keseluruhan variabel diuji dengan menggunakan metode uji normalitas yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,163 ( $P < 0,05$ ) maka hal ini dimaknai bahwa data kedua variabel terdistribusi normal.
- Uji linieritas digunakan untuk mengetahui linieritas data, yakni apakah dua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak. Berdasarkan pada tabel 1 terlihat bahwa nilai *Sig Deviation from linearity* lebih besar 0,05. Maka dapat dikatakan ada hubungan linier antara *Quarter life crisis* dan *Self-efficacy*. Hasil uji hipotesis berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan diperoleh bahwa nilai signifikansi pada kedua variabel 0,001, Hal ini bermakna data memiliki pengaruh Berdasarkan pada tabel 2 bahwa ada pengaruh antara variabel *self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* terdapat nilai yang signifikan 0,001 lebih kecil dari pada 0,005. *R square* 0,308 diketahui bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh sebesar 30,8%

**Tabel 1.** Hasil uji linieritas

Linieritas	<i>Deviation from linearity</i>
<i>Self-efficacy</i> * <i>Quarter life crisis</i>	0.438

**Tabel 2.** Hasil Uji Hipotesa

Model	R	R Square	Sig.
1	0,555	0,308	0,001

## DISKUSI

Penelitian ini berusaha untuk menjawab permasalahan penelitian tentang pengaruh *self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan diketahui bahwa hipotesis dalam penelitian diterima. Pada penelitian ini ditemukan bahwa perbedaan tingkat *self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Menurut Bandura (1997) menrangkan bahwa perbedaan tingkat *self-efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut ialah seberapa sulit sifat tugas yang dihadapi individu, intensif internal atau penghargaan yang mampu meningkatkan motivasi individu, status individu dalam

lingkungannya serta informasi individu terhadap dalam lingkungannya serta informasi individu terhadap kemampuan dirinya.

*Self-efficacy* memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap *quarter life crisis*. Mahasiswa yang *self-efficacy* tinggi memiliki keunggulan dalam menghadapi *quarter life crisis* seperti lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik untuk mencapai tujuan karir, mampu mengatur stress dan kecemasan, lebih mengeksplorasi diri untuk mencari hidup, mudah untuk menjalin relasi dan membangun hubungan dukungan sosial.

Penelitian sesuai dengan studi dari Muttaqien dan Hidayati (2020) yang memfaktakan bahwa semakin meningkat *self-efficacy* maka secara signifikan menurunkan tingkat *quarter-life crisis* yang dialami. Hal ini juga terdapat kesamaan dalam menentukan responden dari tingkat pendidikan yaitu mahasiswa. Kemudian penelitian lain yang serupa dilakukan oleh Sari (2022) dan Alfian & Iriani (2024) memperkuat konsistensi dari penelitian sebelumnya dengan hasil hubungan yang negatif diantara kedua variabel tersebut.

Mahasiswa dari berbagai tingkat secara umum, kebermanfaatan peningkatan *self-efficacy* juga berdampak pada mahasiswa tingkat akhir secara khusus guna mempercepat *quarter-life crisis* yang dialaminya. Penelitian dari Oktavian (2022) menunjukkan hal yang sama yaitu hubungan negatif yang signifikan *crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Peningkatan ini diperlukan karena tantangan yang dihadapi mereka beragam masalah dan tingkatnya seperti menghadapi pilihan yang sulit, tekanan sosial, perasaan negatif, dan kebingungan dalam menetapkan tujuan hidup (Maharani, et.al, 2024).

Guna menyelesaikan beragam masalah dan tingkatnya yang dihadapi mahasiswa juga perlu peduli dengan kesolehannya dalam beragama. Religiusitas berdampak bagi penyelesaian berbagai masalah dalam segala aspek kehidupan (Saingo & Nani, 2023). Pada problem ini, mahasiswa perlu meningkatkan spirit keberagamaannya guna mempercepat durasi *quarter-life crisis* agar tidak berlarut dan dapat menyebabkan pada problem psikologi lainnya (Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan permasalahan penelitian yang diangkat mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut  
1. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil signifikan korelasi product moment dimana  $r_{xy} = 0,438$  dan  $p = 0,000 > 0,05$  yang artinya ada hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa STIKSAM Samarinda. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis* dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis*. Dengan ini hipotesis peneliti dinyatakan 'diterima'.  
2. Berdasarkan koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah sebesar 30,8% dan sebanyak 60,2% lainnya dipengaruhi faktor-faktor lainnya.

## Implikasi

Berdasarkan simpulan penelitian maka peneliti merekomendasikan beberapa saran untuk Mahasiswa Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda (STIKSAM) sebagai berikut:

1. Mengembangkan pola pikir yang mendukung seperti alih-alih terpaku pada kekrangan, Mahasiswa perlu fokus pada kekuatan dan pencapaian besar maupun kecil untuk membangun rasa percaya diri, gunakan afirmasi positif seperti mengucapkan kalimat "saya mampu mengerjakan tugas dengan baik", "saya yakin dengan kemampuan saya" untuk membangun rasa keyakinan diri, bersikap optimis hadapi tantangan dengan sikap positif dan fokus pada Solusi bukan masalah, meningkatkan kompetensi diri, membangun dukungan sosial, menjaga Kesehatan fisik dan mental menjalani hidup yang seimbang.

2. Bagi peneliti selanjutnya penting untuk menelaah dan mengembangkan lebih baik lagi pada variabel *quarter life crisis* seperti ketakutan pada dunia kerja dan keterampilan aapa yang harus dimiliki agar bisa memiliki kecakapan hidup yang lebih baik.

## Referensi

- Afnan, dkk (Februari 2020) Hubungan efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis* ,Jurnal Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia
- Alfian, L. A. D., & Iriani, R. D. D. S. (2024). Self Efficacy dan Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa UMSIDA. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 13-13.
- Amalia, R., Suroso, & Pratitis, N. T. (2021). Psychology Well Being, Self Efficacy Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. Psikologi. Jurnal Program Studi Psikologi Profesi (S2), Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
- Atwood, J., dan Scholtz, C. (2008) The quarter life time period: an age of indulgence, crisis or both? , Contemporary Family Therapy, Springer Science Business Media, LLC.
- Azwar.S. (2016). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura,A. (1995) Self-efficacy in changing societies, Cambridge University Press
- Bandura, A. (1997) Self-efficacy the exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.
- Depdiknas. (2005). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Edisi III. Jakarta: Balai Pustaka
- Grehenson, G, (November 2022) Tim Mahasiswa UGM teliti fenomena quarter life crisis yang melanda anak muda, Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Hassler, C. (2009). Are you having a quarter life crisis ? [https://www.huffpost.com/entry/are-you-having-a-quarterl\\_b\\_326612](https://www.huffpost.com/entry/are-you-having-a-quarterl_b_326612)
- Hurlock, E. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5<sup>th</sup> ed.). Jakart: Erlangga.
- Ihsani, H., & Utami, S. E. (2022). The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 31-37.
- 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.
- Maharani, A., Fauzan, A. M., Syam, N. A., & Hamid, A. N. (2024). Gambaran Self-Efficacy Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter Life Crisis. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(6), 7858-7869.
- 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.
- Nauvalia, C. (2021). Faktor eksternal yang mempengaruhi academic self-efficacy: Sebuah tinjauan literatur. *Cognicia*, 9(1), 36-39.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?. *INNER: journal of psychological research*, 3(1), 1-10.
- Nurodin. (2019). Teori psikologi kepribadian: sebuah pandangan tentang hakikat manusia. Bandung: Refika Aditama.
- Oktovian,I (2022) Hubungan self-efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130.
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). Studi deskriptif dampak psikologis mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas PGRI Banyuwangi dalam penyusunan skripsi di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Cendekia*, 2(1), 127-141.
- Rahmah, A. F. R., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Quarter Life Crisis pada early

- adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959-967.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The Unique challenge of life in your twenties*. New York: Tracer/Putman
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi diri: Tinjauan teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(2), 18-25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Saingo, Y. A., & Nani, V. I. (2023). Pengaruh Religiusitas dan Kemajuan Teknologi Informasi Terhadap Penangkalan Radikalisme di Perguruan Tinggi Berbasis Agama Di Kota Kupang. *Jurnal Reinha*, 14(1), 35-47.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span development (Perkembangan masa-hidup) (Jilid I)*. Jakarta : Erlangga
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span development (Perkembangan masa-hidup) (Jilid II)*. Jakarta : Erlangga
- Schwarzer, R. dan Jerusalem (1993) *Self-efficacy measurement : generalized self-efficacy Scale (GSES)* Research Gate
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational psychologist*, 26(3-4), 207-231. DOI: 10.1080/00461520.1991.9653133
- Sugiyono. (2019) *Metode penelitian Pendidikan*, Penerbit Alfabeta Bandung
- Sari, D. T. (2022). *Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Venanda, Y. A. (2022). Hubungan efikasi diri (self efficacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), 40-55.
- Wijaya, R, S. (2016). Perbandingan penyesuaian diri mahasiswa berkepribadian ekstrovert dan introvert. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*, 2(2),1-6.