

Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Self efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Usia Dewasa

Yasmin Tyasty Sandaputri¹, Lely Ika Mariyati²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia²

E-mail: Yasmin.tyasty04@gmail.com¹, ikalely@umsida.ac.id²

Correspondent Author: Lely Ika Mariyati, ikalely@umsida.ac.id

Doi: [10.31316/gcouns.v9i1.6422](https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6422)

Abstrak

Fenomena *Quarter Life Crisis* terjadi pada mahasiswi di Sidoarjo ditunjukkan paling dominan yaitu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, permasalahan yang dihadapi semakin menantang, dan memiliki emosi yang labil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi aktif usia dewasa. Responden dalam penelitian ini berjumlah 334 mahasiswa yang selanjutnya dikumpulkan dengan menggunakan *quota sampling*. Instrument penelitian yang digunakan adalah Skala dukungan sosial, Skala *Self Efficacy*, dan Skala *Quarter Life Crisis*. Analisis data yang digunakan adalah metode analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* dengan nilai $p < .001$. Implikasi dari penelitian ini adalah rekomendasi bagi mahasiswa putri agar mendapatkan dukungan sosial serta edukasi mengenai *self efficacy* untuk meminimalisir *quarter life crisis*.

Kata kunci: dukungan sosial, *self efficacy*, *quarter life crisis*, mahasiswa

Abstract

The phenomenon of *Quarter Life Crisis* among female students in Sidoarjo is most dominantly indicated by comparing oneself to others, facing increasingly challenging problems, and experiencing unstable emotions. The aim of this study is to determine the relationship between social support and self-efficacy with *Quarter Life Crisis*. This study employs a quantitative correlational research design. The population consists of active female students of adult age. The respondents in this study number 334 students, collected using quota sampling. The research instruments used are the Social Support Scale, Self-Efficacy Scale, and *Quarter Life Crisis* Scale. The data analysis method used is multiple linear regression analysis. The results of this study show a significant negative relationship between social support and self-efficacy with *Quarter Life Crisis*, with a p -value of $< .001$. The implications of this study suggest that female students should receive social support and education on self-efficacy to minimize *Quarter Life Crisis*.

Keywords: social support, *self efficacy*, *quarter life crisis*, students

Info Artikel

Diterima Juni 2024, disetujui Agustus 2024, diterbitkan Desember 2024

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta



PENDAHULUAN

Siklus kehidupan manusia memiliki beberapa tahapan ataupun proses dalam perkembangan dari masa kanak-kanak hingga lansia (Fahyuni, 2021). Adapun ditemukan bahwa masa dewasa awal sebagai masa transisi dari masa remaja menuju dewasa tengah hingga akhir dianggap sebagai salah satu masa yang penting dalam kehidupan seorang individu (Affifah, 2022). Masa usia dewasa awal khususnya saat individu berusia 18-30 tahun, sebagian individu mengalami fase *Quarter Life Crisis*. Fase dimana individu merasa khawatir, bingung, dan tidak memiliki arah tujuan hidup. Khawatirkan yang dirasakan oleh individu pada fase ini, seperti: finansial, karier, percintaan dan kehidupan sosial (Zuni, 2021). *Quarter Life Crisis* ditunjukkan dengan ketidakstabilan dan terlalu banyak pilihan individu sehingga merasa tidak berdaya dan panik (Hanifah, 2023). *Quarter Life Crisis* juga terjadi karena adanya tekanan yang muncul karena individu harus melepaskan ketergantungan dengan orang tua baik secara psikologis dan secara finansial (Nurjannah et al., 2024)

Robinson dan Wright (Fadhilah et al., 2022) menjelaskan bahwa perempuan mengalami fase *quarter life crisis* dengan rasa khawatir yang berfokus pada keluarga, dan masalah hubungan dengan pasangan sedangkan laki-laki khawatir akan permasalahan yang berhubungan dengan pekerjaan dan stressor yang muncul dikarenakan pekerjaan. Hamka mengatakan *Quarter Life Crisis* memberikan dampak psikologis seperti menarik diri, dari lingkungan akibat perasaan tertekan, merasa rendah diri, dan merasa kesepian. Juga dapat menimbulkan gangguan emosi seperti depresi (Sabila, 2022). *Quarter life crisis* juga berkaitan dengan masalah mimpi, harapan, agama dan spiritualitas, karir dan pekerjaan, dan juga tentunya tantangan untuk menyelesaikan kepentingan akademik bagi mahasiswa (Habibie et al., 2019).

Kategori usia mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* berdasarkan hasil penelitian Zarkasih dan Oktavian (2022) bahwa mahasiswa dengan rata-rata berusia 20-26 tahun mengalami *Quarter Life Crisis* yang cenderung tinggi. Kategori usia mahasiswa mengalami *Quarter Life Crisis* bahwa kondisi *Quarter Life Crisis* dialami pada mahasiswa berusia 20-25 tahun (Permatasari, 2021).

Study awal dengan menyebarkan skala *Quarter Life Crisis* yang disusun oleh Badriyah (2022) kepada mahasiswa diusia dewasa. Hasilnya menunjukkan 87,5% responden merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan dimasa depan, 62,5% merasa tertekan dalam menghadapi kehidupan, 93,8% merasa khawatir mengenai banyak hal, seperti: pekerjaan, karir, kuliah, pertemanan, dan hubungan percintaan. Selanjutnya 53,1% responden merasa puas dengan tujuan hidup, 90,6% membandingkan diri dengan orang lain, 59,4% perasaan kehidupan sehari-hari yang mempengaruhi mental, 93,8% permasalahan individu yang dihadapi semakin menantang 96,9% mulai merasakan perubahan secara terus-menerus dan 50% merasa pasrah melihat realita yang ada. Hasil dari study awal menggambarkan adanya permasalahan pada *Quarter Life Crisis* mahasiswi diusia dewasa. Fenomena tersebut sesuai pada ciri-ciri dari *Quarter Life Crisis* khususnya pada aspek: terjebak dalam situasi yang sulit.

Nusgria (2023) berpendapat bahwa *quarter life crisis* memiliki 7 aspek menurut. 7 Aspek tersebut diantaranya adalah bimbang dalam mengambil keputusan, kurangnya kepuasan pada peran saat ini, kurangnya kepercayaan diri, penilaian diri yang buruk, merasa terjebak didalam situasi yang sulit, serta merasa cemas, tertekan dan khawatir akan banyak hal. *Quarter life crisis sendiri* dipengaruhi oleh 2 sumber faktor diantaranya Faktor internal: Mengeksplorasi identitas, mulai mengalami perubahan secara terus-menerus, mulai menjadi mandiri, individu masuk kedalam perasaan antara dewasa dan remaja,



mengalami berbagai kemungkinan dan peluang baik tentang pekerjaan, pasangan hidup, dan filosofi hidup. Faktor eksternal dari *Quarter Life Crisis* antara lain: dukungan sosial baik bersumber dari teman-teman, dan keluarga. Selain itu ada faktor percintaan, relasi, kehidupan pekerjaan karir, dan tantangan di bidang akademik (Sabila, 2022). Berdasarkan pernyataan tersebut, maka faktor dukungan dari orang terdekat termasuk teman, percintaan, relasi dengan keluarga, kehidupan karir dan rekan kerja termasuk kedalam dukungan *sosial* yang dimiliki individu.

Sarason (Sabila, 2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah sebuah bentuk pertukaran transaksi interpersonal dengan bentuk bantuan kepada individu yang dapat berupa dukungan emosi, memberikan informasi, dan dukungan positif pada permasalahan yang dialami oleh individu. Dukungan sosial memiliki 4 aspek meliputi: Dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan (Sabila, 2022). Lebih lanjut Sabila (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kesehatan emosional, dan membantu individu untuk melakukan *coping* terhadap emosi negative pada individu yang mengalami *quarter life crisis* pada individu.

Kurangnya dukungan sosial adalah salah satu penyebab munculnya gejala mental dan ketidakpuasan akan hidup (Alsubaie et al., 2019). Sinaga dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa individu pada jenjang usia mahasiswa membutuhkan dukungan sosial untuk menghadapi tekanan dan krisis emosional yang dialami ketika menjalani kehidupan perkuliahan. Dukungan tersebut juga dapat meningkatkan semangat dan optimisme individu dalam menghadapi masa *quarter life crisis* (Sinaga, 2023). Pemberian pujian, nasehat, materi dapat menjadi dukungan sosial bagi seorang individu, dengan harapan pemberian tersebut dapat membantu individu untuk memaksimalkan kemampuan diri dalam menghadapi *quarter life crisis* (Salma & Dwityanto, 2022). Penelitian terdahulu menemukan bahwa dukungan sosial yang tinggi mampu untuk menurunkan tingkatan *quarter life crisis* yang dirasakan oleh individu (Sinaga, 2023). Dukungan sosial juga berperan penting terhadap kondisi psikologis individu dimana dibutuhkan sinergi antara individu dengan individu disekitarnya, serta keyakinan untuk memberikan bantuan atau dapat melewati fase *quarter life crisis* (Wijaya & Saprowi, 2022).

Lebih lanjut, Fahira (2023) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dan menyelesaikan tugas hingga tuntas dan mencapai hasil yang diinginkan. Lebih lanjut, *self efficacy* merupakan sebuah konstruk yang terdiri dari beberapa aspek yang diantaranya adalah *magnitude* (tingkat) yaitu tingkat kesulitan tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan individu, *strength* (kekuatan) yaitu tingkat kekuatan yang dimiliki individu dalam menyelesaikan masalah, dan *generality* (keluasan) yaitu seberapa percaya individu kepada kemampuannya secara keseluruhan untuk menyelesaikan tugas tersebut, Individu dengan tingkatan *self efficacy* yang tinggi akan percaya kepada kemampuan yang dia miliki, sehingga dia mampu untuk menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan (Azzahra et al., 2023).

Peneliti terdahulu mengindikasikan bahwa *self efficacy* memiliki keterkaitan dengan *well-being* individu dimana, semakin tinggi *self efficacy* individu maka diasumsikan individu tersebut semakin merasa nyaman dengan diri dan kemampuan yang dia miliki (Milam et al., 2019). Sehingga berdasarkan pernyataan tersebut, *self efficacy* dapat dihubungkan dengan fase *quarter life crisis*. *Self efficacy* sendiri berkaitan dengan kepercayaan seseorang dalam melakukan upaya untuk mencapai sebuah tujuan, sehingga *self efficacy* adalah salah satu *psychological resources* yang penting bagi individu untuk memiliki kendali dalam hidupnya (Freire et al., 2020).



Self efficacy dapat memberikan pengaruh dan dampak positif kepada kehidupan seorang individu, dimana *self efficacy* memiliki peranan untuk meredakan permasalahan kompleks dalam kehidupan dan membantu menumbuhkan dorongan untuk individu agar dapat menyelesaikan permasalahan tersebut (Sinaga, 2023). Penelitian Salsabilla menyatakan bahwa masa *Quarter Life Crisis* bisa dilalui dengan baik jika memiliki *Self Efficacy* yang tinggi (Azzahra et al., 2023). Tingkatan *self efficacy* yang tinggi dapat mendorong individu untuk mengembangkan kepribadian yang kuat, mengurangi stress, dan perasaan terombang ambing oleh situasi yang mengancam atau tidak pasti (Nasuha et al., 2023), termasuk beberapa perasaan yang dialami individu ketika berada dalam fase *quarter life-crisis*

Penelitian Sari menyatakan bahwa semakin tinggi *Self Efficacy* maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dialami dan akan memudahkan para individu yang akan mendapatkan motivasi dirinya sendiri, memiliki pemikiran yang positif, serta menempatkan diri dengan baik (Area, 2022). Penelitian afnan menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka, semakin rendah stres yang dimiliki oleh individu pada fase *Quarter Life Crisis* (Afnan et al., 2020). Penelitian Jihan menyatakan bahwa dengan meningkatkan *self efficacy* agar bisa menghadapi masa yang akan datang yang dimana fase *Quarter Life Crisis* (Fahira et al., 2023).

Penelitian ini mencoba untuk menutup kekurangan atau *gap* tersebut dengan membahas *quarter life crisis* pada mahasiswi sebagai kelompok yang memiliki kecenderungan tinggi mengalami *quarter life crisis* jika dikaitkan dengan dukungan sosial dan *self efficacy*. Berdasarkan pemaparan fenomena dan kajian teori yang telah dilakukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan dukungan sosial dan *self efficacy* kepada *quarter life crisis* pada mahasiswi di usia dewasa di Sidoarjo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan variabel dukungan sosial, *self efficacy* dan *Quarter Life Crisis*. Artinya ada dua variabel X (x_1 =Dukungan sosial dan x_2 =*self efficacy*) serta satu variabel Y yakni Dukungan sosial dalam penelitian ini, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi aktif dewasa putri di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sampel dari penelitian ini sejumlah 334 mahasiswi dari populasi sejumlah 8000 mahasiswi berdasarkan data tahun ajaran 2023/2024. Penelitian ini menggunakan teknik Quota Sampling dengan mempertimbangkan tabel Issac & Michael dengan taraf kesalahan 5%.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala likert dengan 3 skala untuk pengambilan data, yakni: 1) skala dukungan sosial, 2) skala *self efficacy*, dan 3) skala *quarter life crisis*. Skala dukungan sosial menggunakan skala yang disusun oleh Nindita yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh House dengan total 44 aitem dan hasil uji reliabilitas sebesar 0,901 (Fauziah et al., 2024). Skala *Self Efficacy* dengan menggunakan skala yang diadaptasi oleh Badriyah dengan mempertimbangkan aspek menurut Schwarzer, yakni Magnitude (tingkatan), strength (kekuatan), dan generality (keluasan). Skala ini telah diuji dengan reliabilitas skor sebesar 0,878 dari jumlah 10 aitem. Begitu juga dengan skala *Quarter Life Crisis* yang diadaptasi oleh Siti Badriyah dengan reliabilitas skor sebesar 0,956 dari total 25 aitem yang mempertimbangkan aspek 7 aspek menurut Christine Hassler yang diantaranya adalah putus asa, bimbang dalam mengambil keputusan, penilaian diri yang negatif, dan terjebak dalam situasi yang sulit, cemas, dan tertekan dan khawatir akan relasi interpersonal.



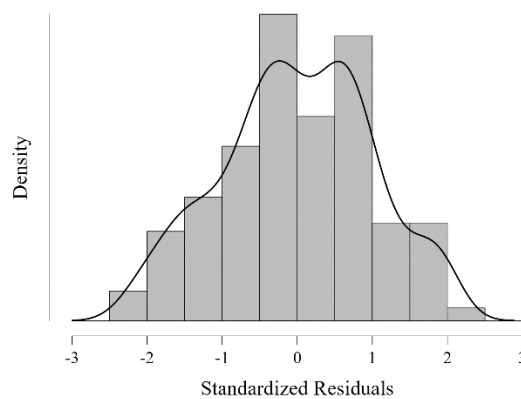
Analisis data yang digunakan adalah metode analisis regresi linear berganda. Adapun *software* yang digunakan adalah *JASP* versi 0.18.2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelumnya telah dilakukan uji asumsi sebagai syarat untuk melakukan uji hipotesis dengan jumlah subyek 340 mahasiswi dengan *Quarter Life Crisis* mayoritas terdapat pada kategori menengah dengan besar persentase 38,02% sebanyak 127 mahasiswi, kemudian pada kategori tinggi sebanyak 96 mahasiswi dengan persentase sebesar 28,74%, kategori rendah sebanyak 71 mahasiswi dengan persentase sebesar 21,20%, sisanyaa pada kategori sangat rendah sebanyak 28 mahasiswi dengan 8,38% dan kategori sangat tinggi sebanyak 12 mahasiswi dengan persentase sebanyak 3,59%

Grafik 1.

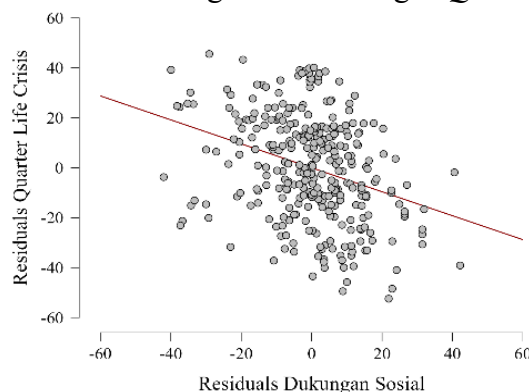
Hasil Uji Normalitas



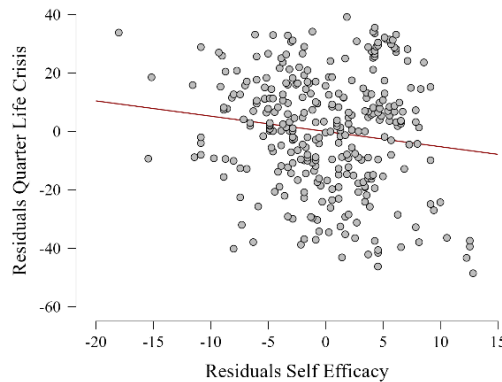
Hasil uji asumsi normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data telah terdistribusi secara normal. Hal ini didasakan pada puncak data yang berada pada titik nol dan juga garis yang terbentuk berdasarkan tinggi dari tiap data memiliki bentuk yang menyerupai lonceng dan mencapai puncak disekitar titik 0. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas data telah terpenuhi.

Grafik 2.

Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis*



Grafik 3.
 Hasil Uji Linearitas *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*



Hasil uji linearitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel X1 dan X2 dengan variabel Y. Hal ini didasarkan pada titik-titik scatter plot yang terkumpul pada satu daerah yang membentuk garis linear yang miring kebawah yang menandakan adanya hubungan negatif. Berdasarkan hal tersebut, makad dapat disimpulkan bahwa uji linearitas telah terpenuhi.

Tabel 1.
 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
Dukungan Sosial	0.687	1.456
<i>Self Efficacy</i>	0.687	1.456

Hasil uji multikolinearitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa uji asumsi multikolinearitas telah terpenuhi karena nilai $VIF < 10$ ($VIF = 1.277$). Berdasarkan hasil tersebut maka seluruh uji asumsi untuk melakukan uji parametrik regresi linear sederhana telah terpenuhi.

Tabel 2.
 Hasil Uji Korelasi *Pearson*

Variabel		Pearson's r	p
Dukungan Sosial	- <i>Quarter Life Crisis</i>	-0.440	< .001
<i>Self Efficacy</i>	- <i>Quarter Life Crisis</i>	-0.335	< .001

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* memiliki arah negatif ($r = -.440, p\text{-value} < .001$) dan juga korelasi negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* ($r = -.335, p\text{-value} < .001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa jika dukungan sosial dan *self efficacy* dari individu semakin tinggi, maka akan semakin rendah *quarter life crisis* yang dirasakan dan sebaliknya.

Tabel 3.
 Hasil Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	33555.431	2	16777.715	42.731	< .001
	Residual	129962.896	331	392.637		
Total		163518.326	333			



Hasil data tabel dari Uji regresi linear berganda yang dilakukan menunjukkan bahwa dukungan sosial dengan *self efficacy* secara simultan dapat mempengaruhi tingkatan *Quarter Life Crisis* nilai yang diberikan sama sama sebesar 20,5% dari sampel penelitian secara signifikan ($R^2=0,20$ $F=42.73$ $p<.001$). Kemudian dilakukannya uji regresi linear berdasarkan ANOVA menunjukkan hasil seperti berikut.

Tabel 4.
 Hasil Uji T

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀ (Intercept)	105.045	1.213		86.634	< .001
H ₁ (Intercept)	171.204	7.261		23.577	< .001
Dukungan Sosial	-0.480	0.077	-0.368	-6.230	< .001
<i>Self Efficacy</i>	-0.487	0.224	-0.128	-2.172	0.031

Berdasarkan model linear yang terbentuk, maka dapat ditemukan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh yang lebih besar dengan $t=-6,23$ $p<.001$ jika dibandingkan dengan *self efficacy* dengan $t=-2,17$ $p<.011$.

Tabel 4.
 Tabel Sumbangan Efektif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	22.160
H ₁	0.453	0.205	0.200	19.815

Adapun selanjutnya ditemukan bahwa dukungan sosial dan *Self Efficacy* secara simultan dapat mempengaruhi *Quarter Life Crisis* dari sampel penelitian sebanyak 20%, dan sebanyak 80% sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel dukungan sosial dan *Self Efficacy*

Tabel 5.
 Tabel Kategorisasi Empirik

Kategorisasi	Rentangan	Nilai Skor	Persentase
Sangat Tinggi	>138	12	3,59%
Tinggi	138-116	96	28,74%
Menengah	115-94	127	38,02%
Rendah	93-72	71	21,26%
Sangat Rendah	<72	28	8,38%
Total		334	100,00%

Hasil kategorisasi empiric yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat beberapa sampel penelitian yang memiliki tingkatan *Quarter Life Crisis* dengan tingkatan menengah keatas dengan total persentase sebesar 70,35%. Daya tersebut menunjukkan bahwa sampel sampel penelitian menunjukkan tingkatan *Quarter Life Crisis* yang variative. Adapun berdasarkan uji T yang dilakukan , maka ditemukan bahwa dukungan sosial dapat berpengaruh secara signifikan kepada *quarter life crisis* dengan (p -value<.001). Hal tersebut juga ditemukan pula pada variabel *self efficacy* yang



memberikan dampak secara signifikan kepada *quarter life crisis* ($p\text{-value}=0.031$). Demikian, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan *self efficacy* dapat berpengaruh secara signifikan kepada *quarter life crisis*.

Dari penelitian ini menunjukkan secara simultan, dukungan sosial memberikan pengaruh yang lebih besar dibanding dengan *Self Efficacy* ($F = 42,731$, $p\text{-value}<0,05$) adapun variabel *Self Efficacy* memberikan dampak negatif secara signifikan kepada *Quarter Life Crisis* ($t= -2,172$, $p\text{-value} <0,05$) hal tersebut juga ditemukan pada variabel dukungan sosial berdampak ($t= -6,230$, $p\text{-value} < 0,05$) pada *Quarter Life Crisis*. Maka dapat ditemukan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh lebih besar jika dibandingkan dengan *Self Efficacy*

Penelitian yang dilakukan oleh Asrar & Taufani (2022) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki korelasi negatif dengan *quarter life crisis* dengan $r=-0,298$ dan $p\text{-value}<.005$. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziah et al., (2024) juga menunjukkan bahwa *quarter life crisis* adalah sebuah hal yang relevan terjadi pada mahasiswa dimana dari 55 responden mahasiswa pada tingkat akhir, sebanyak 34,5% memiliki dukungan sosial yang rendah, sebanyak 17 mahasiswa mengalami *quarter life crisis* yang tinggi.

Ketika mahasiswi memiliki dukungan sosial yang tinggi mereka akan merasa aman, nyaman, merasa dicintai, dan ruang lingkup yang banyak mendapatkan informasi didukung dengan *Self Efficacy* yang dimiliki oleh individu akan mendapatkan kehidupan *Quarter Life Crisis* yang rendah. Dalam teori Sarafino 2002 dukungan sosial mengarah pada kenyamanan kepedulian dan penghargaan terhadap seseorang. Dukungan tersebut banyak bersumber dari orang yang dicintai seperti keluarga, dan teman. Menurut Sarafino (Hanapi & Agung, 2018) menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya terbukti sangat membantu individu dalam mengatasi masalah atau krisis emosional yang mereka hadapi. *Quarter life crisis* sering berkaitan dengan rasa khawatir akan ketidakpastian di masa depan, dimana salah satu faktor yang memiliki pengaruh besar pada variabel ini adalah mimpi, harapan, dan ekspektasi yang dimiliki oleh individu (Putri et al., 2023).

Hasil dari penelitian ini juga sama dan memperkuat hasil dari penelitian terdahulu dengan topik terkait. Rizaldy (2022) dalam penelitian menemukan bahwa *self efficacy* dapat berperan dan berpengaruh pada individu yang sedang menghadapi *quarter life crisis*. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan di Kelurahan Pudak Payung Kota Semarang dengan subjek dewasa awal di dapatkan hasil dengan kategori sedang pada variabel krisis seperempat hidup Sedangkan untuk variabel kepercayaan diri pada dewasa awal di Kelurahan Pudak Payung Kota Semarang memiliki kategori sedang yang artinya dewasa awal masih memiliki permasalahan dalam diri mereka.(Dian Arya, 2022) Penelitian yang dilakukan oleh Nourma menunjukkan hubungan yang sedang antara dukungan sosial keluarga dengan *Quarter Life Crisis*, dan memiliki tingkat *Self Efficacy* yang rendah.(Cahyani, 2022).

Self efficacy berkaitan dengan orientasi individu kepada masa depannya, dimana individu dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki orientasi masa depan yang lebih baik jika dibandingkan dengan individu dengan *self efficacy* yang rendah(Ihsani & Utami, 2022). Jika dikaitkan dengan *quarter life crisis*, maka *self efficacy* dapat membantu mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* untuk dapat memiliki *self-motivation*, memiliki citra diri yang baik dengan diri, dan membantu mahasiswa untuk dapat mengenali lingkungan dan situasi yang mereka alami, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh positif kepada kehidupannya (Ihsani & Utami, 2022). Mahasiswa yang



memiliki *self efficacy* diri yang rendah sebaliknya tidak akan memiliki motivasi dan cenderung lebih mudah cemas dan cenderung menghindari dari permasalahan yang dialami, sehingga hal tersebut akan memperparah perasaan *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa (Fahira et al., 2023).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut diantaranya adalah jarak mahasiswa dengan keluarga, kurang terbentuknya komunikasi yang baik dan keterbukaan dengan keluarga, orang tua yang tidak dapat meluangkan waktu untuk individu, dan juga individu sendiri yang sudah dianggap dewasa oleh keluarga sehingga terdapat ekspektasi dimana mereka bisa menyelesaikan permasalahannya sendiri. Hal ini tentunya akan berdampak negatif pada individu, dimana individu akan menjadi tidak percaya diri dengan kemampuannya, selalu memiliki ekspektasi negatif, *overthinking*, tidak mau mengambil tantangan dan resiko, kurang motivasi dan dorongan untuk mencapai sesuatu, dan menganggap bahwa jika dirinya gagal maka individu tidak berusaha untuk belajar atau mempelajari hal tersebut (Cahyani, 2022).

Secara simultan, maka ditemukan dukungan sosial dan *self efficacy* dapat memberikan pengaruh kepada *quarter life crisis* sebesar 20,5%. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat ditentukan sebanyak 79,5% fenomena *quarter life crisis* dipengaruhi faktor lain selain faktor dukungan sosial dan *self efficacy*. Robbins menjelaskan beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* adalah harapan dan mimpi, religiusitas, dan juga spiritualitas dari individu tersebut (Huwaina & Khoironi, 2021).

Fischler (Huwaina & Khoironi, 2021) mengemukakan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan munculnya rasa khawatir terhadap masa depan yang berkaitan dengan relasi, pekerjaan, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia dewasa. Hal ini perlu adanya dukungan sosial dan *Self Efficacy* agar dapat memahami dan melewati fase *Quarter Life Crisis* dengan baik. Beberapa studi menjelaskan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang dapat membantu individu meyakini bahwa dirinya dicintai, dirawat, dihargai, dan tidak dikucilkan. Selain itu untuk, *Self Efficacy* meyakinkan individu bahwa keyakinan diri individu untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang ada pada diri individu. Sehingga individu dapat menghadapi berbagai permasalahan dalam fase *Quarter Life Crisis*.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah secara simultan ataupun secara individual Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* dapat memberikan dampak yang signifikan kepada *Quarter Life Crisis* dari mahasiswa di usia dewasa. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis yang diajukan peneliti terbukti benar dan dapat diterima. Implikasi dari penelitian ini adalah pemberian dukungan sosial dan *self efficacy* yang cukup kepada mahasiswa di usia dewasa agar mahasiswa mampu untuk menghadapi fase *quarter life crisis*. Hal tersebut diantaranya bisa diwujudkan melalui pemberian psikoedukasi dan juga pelatihan psikologis baik mahasiswa dan juga orang terdekat mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496.



- <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Area, U. M. (2022). *Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis*.
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Azzahra, S. P., Azmi, K. N., & Ramadhayanti, N. (2023). *Self efficacy pada mahasiswa yang mengalami quarter life crisis di universitas bhayangkara jakarta raya*. 1(1), 331–342. <https://id.scribd.com/document/710378980/26-331-342-1>
- Badriyah, S. A. (2022). *Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal* [Universitas Muhammadiyah Malang]. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2020&q=Siti+Amiatul+Badriah+Quarter+Life+Crisis&btnG=
- Cahyani, N. A. (2022). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dan self efficacy dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa UIN WALISONGO SEMARANG [Universitas Islam Negeri Walisongo Malang]. In *Science* (Vol. 7, Issue 1). <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/19539/>
- Dian Arya, H. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan keisisi seperempat hidup pada dewasa awal di keluarahan Pudak Payung Kota Semarang. *Science*, 7(1), 1–8. <http://repository.unissula.ac.id/26957/>
- 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. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Fahira, J., Daud, M., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan antara efikasi diri dengan quarter life crisis pada Alumni Dari Tiga Perguruan Tinggi Di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(5), 960–967. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2246>
- Fahyuni, E. F. (2021). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan*. Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-61-4>
- Fauziah, S., Hamidah, E., & Anggraeni, N. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES X Cianjur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(1), 412–419. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1036>
- Fitri, M. I. N., & Lukman, L. (2023). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Pinisi : Journal of Art, Humanity and Social Sciences*, 3(3), 2003–2005. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/download/45706/21215>
- Freire, C., Ferradás, M. del M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- 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. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 9(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i1.10378>
- Hanifah, N. K. (2023). *Hubungan antara self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi*



- (Vol. 4, Issue 1) [Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung].
<http://repository.radenintan.ac.id/28104/>
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an terhadap masalah Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Paramurobi : Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 80–92.
<https://doi.org/10.32699/paramurobi.v4i2.1995>
- 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. <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4309>
- Milam, L. A., Cohen, G. L., Mueller, C., & Salles, A. (2019). The Relationship Between Self-Efficacy and Well-Being Among Surgical Residents. *Journal of Surgical Education*, 76(2), 321–328.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2018.07.028>
- Nasuha, Septya Suarja, & Imam Pribadi. (2023). Hubungan antara Self Efficacy Terhadap Academic Burnout University . *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01 SE-Articles), 285–293. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5111>
- 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 SE-Articles), 1–10. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/837>
- Nurjannah, A., Hasmawati, F., & Fitri, H. U. (2024). Komunikasi Psikologi Terhadap Quarter life crisis (Studi Kasus pada Mahasiswa Culture shock Prodi KPI). *Jurnal Psikologi*, 1(4 SE-Articles), 9. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2523>
- Permatasari, I. (2021). *Hubungan Kematangan Emosi dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal* [Universitas Muhammadiyah Malang].
https://www.academia.edu/92925742/Hubungan_Kematangan_Emosi_Dengan_Quarter_Life_Crisis_Pada_Dewasa_Awal
- Putri, D. I. R., Hafnidar, H., & Julistia, R. (2023). Gambaran Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 1(2), 324–341.
<https://doi.org/10.2910/insight.v1i2.12313>
- Rizaldy, W., Lesmini, L., & Firdaus, M. I. (2022). Hubungan antara efikasi diri dengan Quarter Life Crisis pada sarjana Fresh Graduate ke-82 Di UIN Raden Fatah Palembang. *Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri*, 3(2), 2746–1246.
- Sabila, C. N. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi uin ar-raniry* [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/23090/>
- Salma, I., & Dwityanto, A. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Di Kota Surakarta* [Universitas Muhammadiyah Surakarta].
<https://eprints.ums.ac.id/104106/>
- Sinaga, R. M. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* [Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/19496>
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood Dimensional Analysis: Social Support and Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood. *Jurnal Nasional*, 20, 41–49. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>
- Zuni. (2021). Quarter Life Crisis Menerkam Kaum Millennial. *P2Kk.Umm.Ac.Id*, 1.

