



Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang

Juwita Putri Andini^{1*}, Yolivia Irna Aviani²

¹⁻²Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Jl. Batang Masang No.4, Belakang Balok, Kec. Aur Birugo Tigo Baleh, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat 26181

*Korespondensi penulis: juwitaputriandini@gmail.com

Abstract. *With a high level of self-efficacy, students can face quarter-life crisis easily. People who have self-efficacy will focus and do their tasks without any problems in difficult situations. Students who have self-efficacy are more confident and able to reach their full potential. In addition, it helps students acquire the skills needed for future success. The purpose of this study was to empirically investigate the relationship between self-efficacy of final year students at Padang State University and quarter-life crisis. This study combines cluster sampling strategy with quantitative approach. A total of 292 final year students at Padang State University became the research sample. With an error rate of 5%, this sample was taken using Isaac and Michael table. The data analysis method used is Pearson Product Moment. The results showed that quarter-life crisis and self-efficacy of final year students at Padang State University were each in the moderate range with a proportion of self-efficacy of 39.7% and quarter-life crisis of 28.4%. The research hypothesis stating that there is a significant negative relationship between self-efficacy and quarter life crisis in final year students at Padang State University is accepted based on the hypothesis test which produces a value of $r = -0.469$ with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$).*

Keywords: *Final Year Students, Quarter Life Crisis, Self Efficacy.*

Abstrak. Dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi, mahasiswa dapat menghadapi *quarter life crisis* dengan mudah. Individu yang memiliki *self efficacy* akan fokus dan mengerjakan tugasnya tanpa masalah dalam situasi yang sulit. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* lebih percaya diri dan mampu mencapai potensi penuh mereka. Selain itu, hal ini membantu mahasiswa memperoleh kemampuan yang diperlukan untuk kesuksesan di masa depan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki secara empirik hubungan antara *self efficacy* mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang dan *quarter life crisis*. Penelitian ini menggabungkan strategi *cluster sampling* dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 292 mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang menjadi sampel penelitian. Dengan tingkat kesalahan 5%, sampel ini diambil menggunakan tabel Isaac dan Michael. Metode analisis data yang digunakan adalah *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dan *self efficacy* mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang masing-masing berada pada rentang sedang dengan proporsi *self efficacy* 39,7% dan *quarter life crisis* 28,4%. Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang diterima berdasarkan uji hipotesis yang menghasilkan nilai $r = -0,469$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis, Mahasiswa Tingkat Akhir, Self Efficacy.*

1. LATAR BELAKANG

Secara hakikat manusia akan melalui beberapa tahapan dalam hidupnya, mulai dari fase kelahiran hingga masa dewasa dan usia lanjut. Dalam menjalani fase-fase tersebut, manusia juga memiliki kewajiban yang harus dipenuhi, yang disebut dengan fase perkembangan. Salah satu tahapan ini adalah transisi dari masa remaja ke masa dewasa, dan setiap tahapan perkembangan tersebut memiliki peran yang signifikan bagi setiap individu (Hahuly, 2022).

Individu akan memeriksa identitas mereka, potensi karier, hubungan interpersonal, dan filosofi hidup mereka pada masa ini (Nelson & Barry, 2005). Individu di usia ini sering menghadapi pertanyaan dari masyarakat seperti kapan lulus pendidikan, bagaimana dunia pekerjaan, bagaimana jodoh, dan masih banyak lagi. Pertanyaan seperti kapan wisuda, persiapan masuk kerja, dan sebagainya lebih sering muncul, apalagi bagi mahasiswa (Herawati & Hidayat, 2020). Mahasiswa yang tidak mampu mengatasi masalah yang mereka hadapi secara efektif akan merasa tidak aman, tidak berdaya, sendirian, dan takut gagal di masa mendatang.

Mahasiswa diklasifikasikan berusia 18-25 tahun menurut tahap perkembangannya, namun masih ada mahasiswa yang berusia lebih dari tahap tersebut (Oktariani, 2019). Dewasa awal ialah masa peralihan di mana individu mengembangkan ikatan dekat dengan pasangan, menjalin ikatan dengan orang lain, dan mengemban tugas baru misalnya bekerja. Selain itu, mahasiswa harus belajar bagaimana melakukan proses belajar dan menumbuhkan sikap mahasiswa (Margahana, 2020). Beberapa mahasiswa mampu menjadi dewasa ada pula diantaranya yang belum mampu untuk beranjak dewasa (Fadhilah, Sudirman & Zubair, 2022).

Setiap mahasiswa bereaksi berbeda terhadap masa ini dan bagaimana mereka menghadapinya. Mahasiswa dapat dengan mudah menyesuaikan diri dan menjadikannya itu untuk bekal di masa dewasa jika mereka dapat bereaksi dengan baik dan mengatasi semua jenis rintangan yang dihadapi. (Gandhi, Wahyuningsih & Karunia, 2021). Dalam perjalanannya, mahasiswa dapat mengalami krisis psikologis yang dicirikan oleh perasaan putus asa, kegelisahan, ketakutan, dan bingung jika mereka tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang berubah. Permasalahan ini dinamakan *quarter life crisis* yang digunakan untuk menggambarkan masalah psikologis seperti ini yang sering ditemukan selama masa ini (Robbins & Wilner, 2001).

Pada rentang usia 18-29 tahun individu rentan mengalami *quarter life crisis* yang ditandai dengan rasa takut dan cemas dibidang kerja, pendidikan, keuangan, asmara, dan interaksi sosial di masa depan. *Quarter life crisis* dicirikan sebagai reaksi terhadap ketidakamanan, perubahan, dan banyaknya pilihan, serta emosi panik dan ketidakberdayaan yang biasanya memengaruhi orang-orang di usia 20 tahunan. Kemunculan awalnya biasanya terjadi ketika seseorang menempuh pendidikan tinggi, seseorang dapat mengalami beragam emosi, termasuk kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, kurangnya arah, dan kepanikan tentang masa depan mereka. Orang mungkin mengalami depresi dan penyakit psikologis lainnya sebagai akibat dari situasi ini (Robbins & Wilner, 2001). Robinson & Wright (2013) menggambarkan *quarter life crisis* sebagai periode ketidakpastian yang terdiri dari dua fase

yaitu *locked in phase* (perasaan terjebak dalam situasi) dan *break out phase* (mencari solusi untuk perubahan).

Timbulnya *quarter life crisis* juga meliputi pertanyaan tentang tujuan hidup, merasa tidak ada perubahan, kurangnya dorongan, ketidakpuasan terhadap pencapaian diri sendiri, dan kesulitan dalam mengambil keputusan sebagai akibat dari emosi tersebut. Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* merasa tertekan, sendirian, tidak mampu, tidak yakin, dan takut gagal saat menghadapi masa depan (Atwood & Ascholtz, 2008). *Quarter life crisis* merupakan hal yang umum yang dialami orang-orang berusia 20 an, yang dicirikan dengan kecemasan ketika menghadapi keadaan yang tidak selaras dengan harapan masa depan. Mahasiswa akan mengalami krisis karena mereka akan menemukan jati diri dalam dunia akademis, karir, posisi sosial, maupun pasangan di masa ini. Semakin banyak mahasiswa mengeksplorasi diri mereka, semakin banyak hal yang tidak dikenal akan membuat mereka tidak nyaman dan mengganggu keseimbangan emosional mereka (Rosalinda & Michael, 2019).

Agar dapat melewati *quarter life crisis* dengan baik, mahasiswa harus memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi (Muttaqien & Hidayati, 2020). Ketika dihadapkan pada situasi yang menantang, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* akan menuntaskan tugasnya dengan efisien dan berkonsentrasi mengerjakannya tanpa gangguan (Simanjuntak, 2019). Seperti yang dikemukakan oleh Bandura (1997) “*self efficacy* adalah keyakinan bahwa individu dapat mengatasi masalah apa pun yang muncul”. *Self efficacy* dapat memberi orang keberanian untuk menghadapi hidup dan menginspirasi mereka. *Self efficacy* juga mengacu pada kepercayaan dan keyakinan individu pada keterampilan mereka sendiri untuk melakukan tugas dengan cara yang memungkinkan mereka mengatasi rintangan dan mencapai hasil yang diinginkan.

Zimmerman (2000) menggambarkan *self efficacy* sebagai kemampuan individu untuk memotivasi diri sendiri, mengatur proses mental, dan bertindak untuk tujuan yang ingin dicapai. Menurut Sari & Aziz (2022) *self efficacy* dapat memberikan seseorang keyakinan yang dibutuhkan untuk mengatasi hambatan dan mencapai tujuan. *Self efficacy* dapat mengubah tantangan yang sebelumnya kompleks menjadi rasa percaya diri, sehingga memungkinkan seseorang untuk menghadapi situasi secara efektif (Bandura, 1997). *Self efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap dirinya sendiri ketika dihadapkan pada skenario atau masalah dalam hidupnya (Muttaqien & Hidayati, 2020). Seseorang yang memiliki *self efficacy* mampu segera mengurangi stres dan keputusasaan ketika dihadapkan pada situasi atau tantangan yang tidak menyenangkan. Orang tersebut juga akan siap menjalani hidup, baik saat ini maupun di masa mendatang (Sari & Aziz, 2022).

Berbagai hambatan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat menyebabkan krisis dan permasalahan diantaranya adalah: terbatasnya dana, mereka mengatakan mereka harus lulus tepat waktu sesuai dengan target yang mereka susun. Jika mereka tidak bisa lulus sesuai dengan target, mereka khawatir akan masalah biaya yang akan dikeluarkan untuk tambahan semester. Jika mereka tidak bisa tamat sesuai target mereka, mereka tidak bisa lagi berkuliah dan membayar uang kuliah, dan mereka mengkhawatirkan bagaimana masa depan mereka nantinya jika tidak bisa menyelesaikan kuliah. Sebagian mahasiswa juga mengatakan bahwa mereka merasa terjebak dengan jurusan yang mereka ambil. Mereka juga khawatir akan masa depannya nanti apakah mereka bisa bekerja dengan lulusan sarjana dari jurusan yang mereka pilih. Bimbang untuk meneruskan pendidikan, keresahan tentang mencari kerja setelah lulus, masalah asmara, dan kesulitan lainnya.

Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Gusti (2023) menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self efficacy* mahasiswa tingkat akhir Universitas PGRI Semarang dengan *quarter life crisis*. Hal ini menemukan bahwa *self efficacy* dan *quarter life crisis* berkorelasi negatif. Artinya, bahwa *quarter life crisis* akan menurun seiring dengan meningkatnya *self efficacy*. Sebaliknya, semakin tinggi *quarter life crisis* maka *self efficacy* akan semakin rendah. Kajian serupa turut dilakukan oleh Oktavian (2022) yang menemukan korelasi negatif yang signifikan antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy*, maksudnya mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi akan mengalami *quarter life crisis* yang lebih rendah. Begitu pula sebaliknya, jika *self efficacy* rendah maka *quarter life crisis* yang dialaminya akan lebih tinggi. Individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan lebih banyak mengalami kecemasan.

Dengan mempertimbangkan uraian sebelumnya, peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang kaitan antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy* mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk menulisnya dalam bentuk karya ilmiah dengan judul "Hubungan *Self efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang".

2. KAJIAN TEORITIS

Robbins & Wilner (2001) mengatakan krisis ini sebagai krisis identitas yang diakibatkan oleh kurangnya kesiapan individu untuk beralih dari masa muda ke masa dewasa. *Quarter life crisis* dianggap sebagai respons terhadap kondisi emosional yang tidak stabil, perubahan yang terus terjadi, banyaknya pilihan hidup, munculnya serangan panik, serta perasaan tidak berdaya yang sering dialami oleh individu dalam rentang usia 18 hingga 29 tahun. Dengan kriteria emosional seperti perasaan tidak puas, panik, rasa khawatir, dan

ketidakpastian, hal ini dimulai segera setelah orang tersebut lulus kuliah. Depresi dan penyakit mental lainnya juga dapat diakibatkan oleh hal ini.

Nash dan Murray (2010) memberikan dukungan untuk pernyataan ini dengan menyatakan bahwa isu-isu yang berkaitan dengan aspirasi dan harapan, kesulitan dengan minat akademis, agama dan spiritualitas, serta kehidupan kerja dan karier semuanya merupakan bagian dari *quarter life crisis*. Isu-isu ini terjadi ketika orang mencapai rentang usia 18–28 tahun atau setelah menamatkan sekolah menengah, seperti pada mahasiswa (Habibi dan Anwar, 2019).

Self efficacy menurut Bandura (1997) ialah keyakinan bahwa individu dapat mengatasi berbagai tantangan. *Self efficacy* merujuk pada keyakinan individu mengenai apa yang dapat dicapainya dengan keterampilannya, terlepas dari seberapa baik keterampilannya, bukan pada keterampilan yang dimilikinya. Penilaian individu mengenai kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan tugas dan meraih tujuan, atau mengatasi tantangan dikenal sebagai *self efficacy* (Baron & Byrne, 2004). Prinsip dasar teori *self efficacy* adalah bahwa setiap orang mampu menguasai ide, emosi, dan tindakannya sendiri. *Self efficacy* adalah masalah persepsi subjektif, yang berarti bahwa hal itu terkait dengan pandangan individu daripada selalu menggambarkan keterampilan mereka yang sebenarnya (Bandura, 1997).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi korelasional merupakan metodologi yang digunakan. Desain penelitian kuantitatif digunakan oleh peneliti untuk menggambarkan secara jelas hasil penelitian. Sebanyak 292 mahasiswa dari populasi 1.815 mahasiswa Universitas Negeri Padang diambil sebagai sampel dengan menggunakan pedoman tabel Isaac dan Michael, dengan tingkat kesalahan 5%. Pendekatan *cluster sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. *Self efficacy* merupakan variabel bebas dalam penelitian ini, dan *quarter life crisis* merupakan variabel terikatnya. Skala likert digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur *self efficacy* dan *quarter life crisis*.

Skala *self efficacy* dan skala *quarter life crisis* merupakan dua skala yang digunakan dalam metode pengumpulan data. Berdasarkan teori (Bandura, 1997) peneliti membuat skala *self efficacy*, yang terdiri dari tiga aspek: magnitudo, kekuatan, dan generalitas. Teori Robbins & Wilner (2001) peneliti gunakan untuk membuat skala *quarter life crisis*, yang memiliki tujuh komponen: keraguan saat membuat keputusan, keputusasaan, evaluasi diri negatif, terjebak dalam situasi yang menantang, merasa cemas, tertekan, dan khawatir tentang hubungan dengan

orang lain. Data penelitian dikumpulkan dari tanggal 6 Maret sampai 13 Maret 2025, dan perangkat lunak SPSS 26 for Windows digunakan untuk menganalisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Data Penelitian

Dengan menggunakan analisis data dan pengolahan statistik, penelitian ini memperoleh hasil numerik yang kemudian dideskripsikan. Fenomena *self efficacy* dan *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang akan dijelaskan melalui uraian data berikut. Data penelitian dideskripsikan menggunakan rata-rata empirik dan hipotetik, dan setiap variabel dikategorikan.

a. Quarter Life Crisis

Tabel berikut mendeskripsikan rerata hipotetik dan rerata empirik pada variabel *quarter life crisis*:

Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Quarter Life Crisis

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Quarter Life Crisis	37	148	92,5	18,5	41	132	89,9	19,4

Tabel X diatas menjelaskan, bahwa skor rerata empirik untuk *quarter life crisis* adalah 89,9, sedangkan skor rerata hipotetik adalah 92,5. Skor rata-rata *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang lebih rendah daripada skor rata-rata yang ada di kuesioner, yang dapat dijelaskan oleh fakta bahwa skor rata-rata hipotetik secara umum lebih tinggi daripada skor rata-rata empirik. Dari tabel diatas, akan dibuatkan kategori *quarter life crisis*, rerata gipotetik digunakan untuk pengkategorisasian sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Skala Quarter Life Crisis

Pedoman	Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < M-1,5 SD$	$X < 64$	Sangat Rendah	33	11.3%
$M-1,5 SD < X \leq M-0,5 SD$	$64 < X \leq 83$	Rendah	77	26.4%
$M-0,5 SD < X \leq M+0,5 SD$	$83 < X \leq 101$	Sedang	83	28.4%
$M+0,5 SD < X \leq M+1,5 SD$	$102 < X \leq 120$	Tinggi	81	27.7%
$M+1,5 SD < X$	$120 < X$	Sangat Tinggi	18	6.2%
	Jumlah		292	100%

Dari tabel X di atas dapat dilihat *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang secara umum terbagi dalam lima kategori: sangat rendah 33 orang dengan persentase 11,3%, rendah 77 orang dengan persentase 26,4%, sedang 83 orang dengan persentase 28,4%, tinggi 81 orang dengan persentase 27,7%, dan sangat tinggi 18 orang dengan persentase 6,2%.

b. *Self Efficacy*

Deskripsi rerata hipotetik dan rerata empirik *self efficacy* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik *Self Efficacy*

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Efficacy</i>	16	64	40	8	25	64	45,1	8,26

Dari tabel X diatas, diperoleh nilai mean empirik sebesar 40 dan mean hipotetik *self efficacy* sebesar 45,1. Secara umum, mean skor *self efficacy* empirik lebih tinggi dibandingkan mean skor hipotetik, dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa skor efikasi mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang lebih tinggi dibandingkan mean skor yang terdapat pada angket. hipotetik digunakan untuk melakukan pengkategorisasian *self efficacy*, seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Kategorisasi Skala *Self Efficacy*

Pedoman	Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < M - 1,5SD$	$X < 28$	Sangat Rendah	3	1.0%
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$28 < X \leq 36$	Rendah	36	12.3%
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$36 < X \leq 44$	Sedang	116	39.7%
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$44 < X \leq 52$	Tinggi	78	26.7%
$M + 1,5SD < X$	$52 < X$	Sangat Tinggi	59	20.2%
	Jumlah		292	100%

Pada tabel di atas dapat diketahui secara umum *self efficacy* mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang terbagi menjadi lima kategori, yaitu sangat rendah 3 orang dengan persentase 1,0%, rendah 36 orang dengan persentase 12,3%, sedang 116 orang dengan persentase 39,7%, tinggi 78 orang dengan persentase 26,7%, dan sangat tinggi 59 orang dengan persentase 20,2%.

Analisis Data Penelitian

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data variabel yang diteliti terdistribusi secara normal. Selain itu, uji normalitas ini dilakukan sebagai prasyarat atau sebagai tambahan terhadap uji hipotesis. SPSS digunakan untuk melakukan metode analisis uji normalitas dengan menggunakan pendekatan *one sample kolmogrov-Smirnov*. Pengambilan keputusan dipengaruhi oleh temuan uji normalitas apabila data dianggap terdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dan tidak terdistribusi normal jika kurang dari 0,05. Hasil deskripsi uji normalitas ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

Variabel	K-SZ	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Self Efficacy * Quarter Life Crisis</i>	0.025	0.200	Normal

Hasil uji normalitas ditampilkan pada tabel di atas. Nilai signifikansi 0,200 > 0,05 menunjukkan bahwa nilai residual terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Tujuan dari uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan linear antara data untuk variabel independen dan dependen. Uji linearitas dapat diklasifikasikan sebagai linear jika penyimpangan dari nilai linearitas lebih besar dari 0,05, dan sebagai tidak linear jika kurang dari 0,05. Tabel di bawah ini menampilkan hasil uji linearitas yang dilakukan dengan SPSS.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian

Variabe	Linearity	Keterangan
<i>Self Efficacy * Quarter Life Crisis</i>	0.508	Linear

Dapat dilihat pada tabel X diatas, menunjukkan bahwa variabel *self efficacy* (X) dan variabel *quarter life crisis* (Y) memiliki hasil uji linearitas dengan nilai signifikansi sebesar 0,508. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi kedua variabel tersebut bersifat linear karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05.

c. Uji Hipotesis

Tahap pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah koefisien yang dihasilkan diterima atau ditolak berdasarkan tingkat signifikansi statistiknya. Dalam penelitian ini, *self efficacy* dan *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang dihipotesiskan memiliki hubungan. Dengan bantuan SPSS 26,

digunakan uji korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis tersebut. Pedoman dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,05 digunakan dalam penelitian ini. Hipotesis H1 diterima jika tingkat signifikansinya kurang dari 0,05. Demikian pula hipotesis H0 diterima jika tingkat signifikansinya lebih besar dari 0,05.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi

<i>Pearson Correlation</i>	Sig. (2-tailed)
-0.469	0.000

Tabel X diatas menunjukkan bahwa koefisien korelasi untuk penelitian ini adalah -0,469 dengan tingkat signifikansi 0,000. Hipotesis H1 peneliti diterima karena nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang, sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien korelasi yang memiliki nilai -0,469. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin rendah *quarter life crisis* begitupun sebaliknya, jika semakin tinggi *quarter life crisis* maka *self efficacy* akan semakin rendah.

Pembahasan

Studi ini meneliti tentang mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang tentang hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Temuan ini menjelaskan bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu mengatasi *quarter life crisis* dengan baik, sedangkan mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah akan dengan mudah mengalami *quarter life crisis*. Penemuan ini diperkuat oleh Sari & Aziz (2022) yang mengatakan bahwa *self efficacy* memiliki peran yang signifikan dalam mengatasi *quarter life crisis*, mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* 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.

Ketika menghadapi fase transisi yang tidak pasti di awal masa dewasa, mahasiswa yang memiliki keyakinan diri terhadap keterampilan mereka sendiri akan lebih siap untuk mengatasi masalah, membuat keputusan yang bijaksana, dan mengambil tindakan proaktif (Sari & Aziz, 2022). Mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, lebih siap untuk menangani stres dan kecemasan yang sering muncul selama fase *quarter life*

crisis, dan lebih siap untuk menghadapi rintangan. Di sisi lain, mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah sering kali berjuang dengan krisis identitas, merasa tidak mampu memenuhi harapan dari lingkungan mereka, dan bingung tentang jalan hidup mereka (Muttaqien & Hidayati, 2020). *Self efficacy* yang baik ditandai oleh keyakinan individu yang tinggi terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu, terutama dalam menghadapi tantangan atau situasi sulit. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih ulet, tangguh menghadapi tekanan, dan mampu menginspirasi diri sendiri untuk mencapai tujuan meskipun mengalami hambatan (Bandura, 1997).

Mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis* dan memiliki *self efficacy* yang rendah akan terus menerus meyakini bahwa dirinya tidak bahagia dengan kehidupannya dan tidak mampu untuk memperbaiki diri atau melanjutkan hidup (Nazilah, 2024). *Self efficacy* yang rendah dapat menghambat seseorang menunjukkan perilaku adaptif seperti kemampuan memecahkan masalah dan ketahanan terhadap tekanan sosial (Luszczynska & Schwarzer, 2005). Jika *self efficacy* tidak memadai, individu akan lebih rentan terhadap perasaan putus asa, rendah diri, dan cenderung terjebak dalam pola pikir negatif. Hal ini dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan keberhasilan karier (Bandura, 1997). *Self efficacy* yang tinggi sangatlah berpengaruh untuk keberlangsungan masa depan. Mahasiswa harus dapat percaya pada dirinya dan dapat berpikir secara positif, namun jika tetap memiliki *self efficacy* yang rendah mahasiswa akan sulit untuk berpikir positif (Nazilah, 2024).

Berdasarkan hasil skor rata-rata item, dapat dipahami bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang masih merasa bimbang dalam mengambil keputusan, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir masih mengalami keraguan dalam menentukan arah hidup dan kariernya. Mahasiswa masih takut akan menentukan pilihan di masa depan, karena takut pilihan tersebut merupakan keputusan yang salah. Kondisi ini mencerminkan rendahnya keyakinan diri dalam membuat keputusan penting, khususnya pengambilan keputusan yang berkaitan dengan arah hidup, pilihan karier, dan masa depan setelah lulus kuliah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sari & Aziz (2022) yang menyatakan mahasiswa tingkat akhir kebanyakan merasa tertekan karena adanya harapan dari lingkungan. Permasalahan yang terjadi cukup rumit dikarenakan mahasiswa belum sepenuhnya siap untuk menjalani kehidupan dimasa dewasa dan juga mahasiswa sering dituntut harus lebih baik dalam nasib pendidikan dan pekerjaan. Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang sering menilai negatif dirinya sendiri, seringkali mempertanyakan kemampuan, nilai, dan peran mereka dalam masyarakat, serta merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain. Apabila

mahasiswa memiliki penerimaan diri yang tinggi, mahasiswa mampu mengontrol tingkat *quarter life crisis* (Nazilah, 2024).

Mahasiswa tingkat akhir juga menunjukkan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, mahasiswa merasa kesulitan dalam menjaga hubungan dengan orang lain dan merasa khawatir akan keseimbangan antara kehidupan pribadi, hubungan sosial, dan karir. Mahasiswa tingkat akhir cenderung mulai berpikir mengenai relasi yang mereka jalin, seperti hubungan pertemanan, keluarga, serta potensi relasi profesional ke depan. Kekhawatiran ini sering kali muncul akibat tekanan sosial, ketidakpastian dalam menjalin hubungan jangka panjang, serta tuntutan terhadap pencapaian sosial tertentu.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arnett (2004) dalam konsep *emerging adulthood*, yang menyatakan bahwa individu pada usia 18–25 tahun berada dalam fase pencarian jati diri, termasuk dalam aspek relasi interpersonal yang seringkali diwarnai dengan ketidakpastian dan kecemasan sosial. Ketidakmampuan dalam menjalin atau mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat dapat menjadi pemicu utama kekhawatiran dan kecemasan sosial yang lebih luas. Penelitian yang dilakukan Oktavian (2022) juga mengatakan kategori *quarter life crisis* sedang didefinisikan sebagai mahasiswa yang memiliki perasaan tidak mampu menghadapi tantangan hidup dewasa, ketakutan akan kegagalan, dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Mahasiswa sering merasa terjebak dalam situasi yang tidak sesuai dengan harapan mereka, baik dalam aspek karier, hubungan sosial, maupun pencapaian pribadi.

Pada hasil skor rata-rata item *self efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang, mahasiswa memiliki rasa kompetisi yang tinggi, memiliki kemampuan menyesuaikan diri dalam berbagai hal, dan mahasiswa juga tidak mudah menyerah. Mahasiswa menunjukkan untuk memulai dengan memeriksa tingkat kesulitan (*magnitude*) dalam tantangan yang mereka hadapi. Mahasiswa menunjukkan tingkat kesulitan dalam tanggapan mereka, dibanding dengan tingkat generalisasi atau kekuatan. Tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa perlu ditingkatkan agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan nya. Dengan punya rasa kepercayaan diri yang tinggi setiap individu akan dengan mudah menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya. Individu yang mempunyai kepercayaan diri bisa mencapai tujuan yang ingin dicapai, tanpa ragu terhadap diri sendiri.

Mahasiswa akhir dihadapkan pada tugas yang lebih kompleks, seperti penyusunan skripsi atau penelitian, yang mungkin berada di luar tingkat kesulitan yang mereka yakini mampu mereka selesaikan. Oleh karena itu, perlu ditingkatkan rasa percaya diri pada mahasiswa, dengan punya rasa kepercayaan diri yang tinggi setiap individu akan dengan

mudah menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya. Diperkuat oleh pernyataan Bandura (1997) bahwa tekanan akademik dan sosial, seperti ketidakpastian masa depan atau kekhawatiran terhadap hasil penelitian, dapat membuat keyakinan individu terhadap kemampuan diri menjadi kurang stabil. Mahasiswa akhir merasa percaya diri dalam bidang akademik tertentu, tetapi belum tentu memiliki keyakinan yang sama dalam aspek lain, seperti dunia kerja atau kehidupan setelah lulus.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pada penelitian ini masih memiliki masalah bahwa mahasiswa akhir masih bimbang dalam mengambil keputusan, diperlukan kepercayaan diri yang tinggi bagi mahasiswa akhir untuk mengurangi rasa bimbang tersebut. Agar mahasiswa akhir bisa mencapai tujuan yang diinginkan dibutuhkan kepercayaan diri yang tinggi pada mahasiswa. Desain penelitian ini hanya melihat hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* tanpa dapat memastikan apakah satu variabel benar-benar menyebabkan perubahan pada variabel lainnya. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat menambahkan variabel lainnya untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal dan menggunakan teori terbaru mengenai *self efficacy* dan *quarter life crisis*.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan penelitian tentang hubungan self-efficacy dengan quarter life crisis, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 39,7%. Sementara itu, quarter life crisis pada mahasiswa juga berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 28,4%. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan korelasi negatif yang signifikan antara self-efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang, dengan nilai korelasi sebesar -0,469 yang termasuk dalam kategori sedang.

Sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan. Pertama, bagi mahasiswa, disarankan untuk mengurangi perasaan bimbang dalam mengambil keputusan dengan cara meningkatkan kepercayaan terhadap diri sendiri, agar lebih mudah mencapai tujuan yang diinginkan. Untuk mampu mengatasi berbagai rintangan dan situasi menantang dalam hidup, mahasiswa perlu meningkatkan keyakinan diri dan membangun kepercayaan diri yang tinggi. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah membiasakan diri untuk melakukan refleksi terhadap pencapaian maupun kesulitan yang dialami, sehingga mereka mampu melihat kemajuan sekecil apa pun sebagai bentuk keberhasilan. Kedua, bagi peneliti selanjutnya, karena tingkat hubungan antara self-efficacy dan quarter life crisis masih dalam kategori sedang, disarankan untuk melakukan penelitian

dengan populasi yang lebih luas agar hasilnya dapat digeneralisasikan dengan lebih baik. Peneliti juga disarankan untuk memperluas cakupan kajian dan mempertimbangkan penambahan variabel lain yang mungkin berpengaruh, seperti dukungan sosial, self-esteem, dan variabel psikologis lainnya.

DAFTAR REFERENSI

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (1st edn)*. Oxford University Press.
- Atwood & Ascholtz (2008). (2008). The Quarter-Life Time Period: An Age Of Indulgence Crisis or Both? In *Contemporary Family Therapy* (Vol. 30, Issue 40, pp. 233–250).
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Baron dan Byrne. (2004). *Psikologi Sosial* (Edisi Kese). Erlangga.
- 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.
- Gandhi, N., Wahyuningsih, S., & Karunia, N. I. (2021). Hubungan Antara Keterlibatan Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Emerging Adulthood Universitas X di Surabaya. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1065–1079.
- Gusti L, C. . (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*.
- Habibie, A., Syakarofath, N.A., dan Anwar, Z. (2019). “Peran Religiusitas Terhadap Quarter life crisis (QLC) Pada Mahasiswa.” *Gajah Mada Journal Of Psychology*, 5(2), 129–138.
- Hahuly. (2022). Menghadapi Quarter life crisis dalam terang perspektif alkitab. *Jurnal Teologi Gracia Deo*, 4(1), 1–14.
- Herawati, i., & Hidayat, a. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Luszczynska, A., & Schwarzer, R. (2005). Multidimensional health locus of control and self-efficacy beliefs as predictors of health behavior. *Personality and Individual Differences*.
- Margahana, H. (2020). Urgensi pendidikan entrepreneurship dalam membentuk karakter entrepreneur mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 17(2), 176–183.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan Self efficacy Dengan Quarter life crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05(01), 74–84.

- Nash dan Murray. (2010). *Helping College Student Find Purpose (The Campus Guide Of Meaning Making)*. Jossey-Bass.
- Nazilah, Z. (2024). *Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Nelson, I. J., & Barry, C. M. N. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood the role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242–262.
- 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.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The Unique Of Life In Your Twenties*. Penguin Putnam Inc.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The Prevalence, Types, and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A Structured Retrospective-Recall Study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(4), 407–416.
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarterlife crisis. *Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8. <https://doi.org/10.21009/jppp>
- Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self efficacy dengan Quarter life crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82–90. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>
- Simanjuntak, C. E., Simangunsong, R. M., & Hasugian, A. P. (2019). Gambaran Self efficacy pada mahasiswa psikologi universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(1). <http://jurnal.uhn.ac.id/index.php/psikologi>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.