

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN
***QUARTER LIFE CRISIS* PADA USIA DEWASA AWAL**

TUGAS AKHIR

Diajukan Kepada Universitas Cendekia Mitra Indonesia
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

AUDIAH MAZZARINA

NIM: 200100161

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA
YOGYAKARTA
2024

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA USIA DEWASA AWAL

Audiah Mazzarina

Universitas Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* pada individu dewasa awal. Sampel penelitian terdiri dari 100 individu yang berada dalam rentang usia dewasa awal. Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan dua skala, yaitu skala efikasi diri dan skala *quarter life crisis*. Skala efikasi diri yang digunakan memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,853, menunjukkan konsistensi internal yang tinggi, dengan 22 item yang dinyatakan valid. Di sisi lain, skala *quarter life crisis* menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,937, yang juga menunjukkan reliabilitas yang baik dengan 45 item valid.

Analisis data menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,604 dengan taraf signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan *quarter life crisis*. Dengan asumsi, bahwa semakin tinggi efikasi diri individu, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialaminya, dan sebaliknya, semakin rendah efikasi diri individu, maka semakin tinggi *quarter life crisis* individu. Rata-rata subjek dalam penelitian ini menunjukkan efikasi diri dan *quarter life crisis* yang sedang. Ini berarti bahwa efikasi diri maupun *quarter life crisis* berada pada tingkat yang tidak ekstrem, namun cukup signifikan untuk dianalisis. Sumbangan efektif dari efikasi diri terhadap *quarter life crisis* adalah sebesar 36,5%, sementara 63,5% dari *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal yang tidak dicakup dalam penelitian ini, seperti kondisi sosial, ekonomi, atau dukungan lingkungan.

Kata Kunci: Efikasi diri, *quarter life crisis*, usia dewasa awal

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY WITH QUARTER LIFE CRISIS IN EARLY ADULTHOOD

Audiah Mazzarina

Cendekia Mitra Indonesia University

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-efficacy and quarter life crisis in early adulthood individuals. The research sample consisted of 100 individuals who were in the early adulthood age range. To collect data, researchers used two scales, namely the self-efficacy scale and the quarter life crisis scale. The self-efficacy scale used has a Cronbach's alpha value of 0.853, indicating high internal consistency, with 22 items declared valid. On the other hand, the quarter life crisis scale shows a Cronbach's alpha value of 0.937, which also shows good reliability with 45 valid items.

Data analysis shows a negative correlation coefficient (r_{xy}) of -0.604 with a significance level of <0.001 ($p < 0.05$). These results indicate a negative relationship between self-efficacy and quarter life crisis. With the assumption, that the higher the individual's level of self-efficacy, the lower the level of quarter life crisis they experience, and conversely, the lower the individual's self-efficacy, the higher the individual's level of quarter life crisis. The average subject in this study showed a moderate level of self-efficacy and quarter life crisis. This means that the level of self-efficacy and quarter life crisis is at a level that is not extreme, but is significant enough to be analyzed. The effective contribution of self-efficacy to the quarter life crisis was 36.5%, while 63.5% of the quarter life crisis was influenced by external factors not covered in this research, such as social, economic conditions or environmental support.

Keywords: Self-efficacy, quarter life crisis, early adulthood

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Quarter life crisis*

1. Pengertian *Quarter life crisis*

Quarter life crisis adalah sebuah respon ketidakstabilan yang luar biasa pada usia dewasa awal dengan ciri-ciri kesulitan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, rendahnya harga diri, terjebak dalam situasi sulit, meningkatnya kecemasan dan stres, serta kekhawatiran dalam hubungan (Robbins dan Wilner, 2001). Istilah *quarter life crisis* adalah perluasan dari teori Arnett, yaitu *emerging adulthood* yaitu fase remaja yang panjang dari usia 18-29 tahun.

Fischer (2008) lebih lanjut menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan pengalaman yang menimbulkan kecemasan, ketakutan akan masa depan, kebingungan identitas dan kekecewaan terhadap kesenjangan antara harapan dan kenyataan, yang dapat menimbulkan reaksi seperti stres bahkan depresi.

Thorspecken (2005) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* terjadi ketika individu tidak lagi memahami dirinya sendiri, yang diawali dengan mempertanyakan pilihan karir dan identitasnya. Beberapa individu bereaksi terhadap masalah ini dengan berhenti dari pekerjaannya, menunda keputusan karier, dan bahkan mengalami depresi atau gangguan kecemasan.

Allison (2010) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan krisis emosional yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, terisolasi, keraguan terhadap kemampuan diri sendiri dan ketakutan akan kegagalan. Singkatnya, hal itu bisa disebut sebagai ketakutan dan kecemasan terhadap kehidupan di masa depan. Kondisi ini juga dapat diartikan sebagai keadaan individu yang tidak stabil sehingga timbul tekanan dan tuntutan.

Nash dan Murray (2010) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* mempengaruhi orang-orang yang berusia antara 18 sampai 25 tahun, dan tantangannya terkait dengan mimpi, minat akademis, spiritualitas, kehidupan kerja dan karier. Masalah ini terjadi pada saat atau setelah pendidikan menengah, misalnya pada siswa.

Berdasarkan berbagai definisi yang diberikan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu kondisi yang dialami oleh individu yang mengalami gangguan emosi sebagai akibat transisi memasuki usia dewasa, yang meliputi kekhawatiran, bingung, dan cemas terhadap keputusan untuk masa depannya yang berakibat kepada stress hingga depresi.

2. Aspek-Aspek *Quarter life crisis*

Robins & Wilner (2001) menyebutkan bahwa terdapat tujuh aspek dari *quarter life crisis*, diantaranya,

a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan

Saat memasuki usia dewasa awal, tentunya individu dihadapkan dengan peran-peran baru yang membuat individu dewasa awal bingung akan keputusan yang diambil. Hal tersebut terjadi karena individu belum memiliki banyak pengalaman serta perasaan takut salah dalam mengambil keputusan.

b. Keputusasaan

Suatu keputusasaan dialami individu ketika individu tersebut merasa gagal atau tidak merasa puas terhadap pencapaiannya. Perasaan putus asa ini dapat meningkat apabila individu terus membandingkan dirinya dengan orang lain bahkan kerap menilai buruk diri sendiri.

c. Penilaian negatif terhadap diri

Penilaian yang negatif terhadap diri individu dapat menimbulkan kecemasan dan perasaan ragu akan diri individu serta mempertanyakan dirinya. Individu juga kerap membandingkan pencapaian orang lain dengan dirinya.

d. Terjebak pada situasi sulit

Lingkungan tentu saja dapat mempengaruhi individu yang dapat memberikan dampak perilaku maupun pikiran yang membuat individu menjadi cemas dan bimbang dalam memilih keputusan, namun disisi lain, individu tidak dapat meninggalkan hal lainnya.

e. Rasa cemas

Individu pada usia dewasa awal memiliki banyak rencana namun juga merasa cemas apabila rencananya tidak berjalan sempurna. Perasaan cemas ini membuat individu merasa tidak aman karena individu kerap dihantui pikiran-pikiran buruk.

f. Tertekan

Individu yang mengalami *quarter life crisis* mengalami stres akibat tantangan dan tuntutan baru yang belum pernah terjadi sebelumnya serta tuntutan-tuntutan untuk menjadi orang dewasa.

g. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal dengan lawan jenis menjadi kebutuhan saat ini. Pada masa ini, individu dewasa awal sering kali mengambil peran baru sebagai suami dan istri. Hal tersebut tentu menimbulkan kekhawatiran pribadi mengenai kesiapan menikah, tetapi juga tentang keseimbangan hubungan dengan orang lain, seperti keluarga dan teman.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat tujuh aspek *quarter life crisis* yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, keputusasaan, penilaian negatif terhadap diri sendiri, terjebak pada situasi sulit, rasa cemas, tertekan, serta khawatir pada hubungan interpersonal.

3. Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*

Menurut Arnett (2004), ada dua faktor yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Faktor-faktor berikut berkontribusi terhadap *quarter life crisis*:

a. Faktor internal

Faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal *quarter life crisis* meliputi,

1. *Identity exploration*

Identity exploration adalah proses mencari jati diri dan pada masa ini, individu mencoba mencari pengalaman baru. Namun belum dapat memperkirakan arah masa depannya.

2. *Instability*

Instability adalah ketidakstabilan saat fase ini dapat terjadi pada permasalahan karir, percintaan, maupun pendidikan. Pada fase ini juga kerap individu suka berpindah-pindah.

3. *Being self-focused*

Individu pada fase ini cenderung fokus pada dirinya hingga terkadang kurang terlibat dalam peran sosial.

4. *Feeling in between*

Perasaan ini adalah perasaan yang “diantara”, ketika individu merasa kebingungan dengan peralihannya dari remaja menuju dewasa dan peralihan tanggung jawab baru.

5. *The age of possibilities*

Pada fase ini individu memiliki kesempatan untuk menjadi individu yang lebih baik dan berkembang lagi seperti dalam hal karir sehingga membuat kepercayaan diri meningkat. Hal ini dapat membawa hal positif bagi diri sendiri maupun lingkungannya.

b. Faktor eksternal

Faktor ini berasal dari luar individu. Faktor eksternal meliputi teman, kekasih atau percintaan, keluarga, pekerjaan, maupun karier.

Selain itu, Robbins dan Wilner (2001) berpendapat bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal, yang tercermin dalam munculnya permasalahan yang berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan individu. Pertanyaan tersebut meliputi,

a. *Hope and Dream*

Individu sering merasa tertantang dan mempertanyakan harapan dan impian mereka untuk kehidupan masa depan. Individu memiliki banyak pertimbangan juga keraguan.

b. *Religion and Sprituality*

Pada usia ini, individu cenderung kritis terhadap agama dan spiritualitas yang dianutnya sejak kecil dan sering mempertanyakan apakah keyakinan agamanya benar atau salah,

seperti mempertanyakan agama yang ia anut sudah tepat atau belum.

Selain faktor internal, *quarter life crisis* juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, yang dijelaskan oleh Nash dan Murray (2010) sebagai berikut,

a. Percintaan, keluarga, dan pertemanan

Saat fase dewasa awal, individu kerap memiliki permasalahan dalam komunikasi interpersonal terutama dengan lawan jenis. Namun merasa juga tidak dapat hidup sendirian. Terkadang, dalam pertemanan juga individu sulit menemukan orang yang dapat dipercaya. Terdapat ketakutan untuk mempercayai individu.

b. Tantangan akademis

Pada faktor akademis, biasanya individu menanyakan pada dirinya apakah jurusan yang diambil sudah sesuai dengan yang diinginkan dan dapat berguna untuk masa depannya.

c. Karir

Saat fase ini, individu dewasa awal kerap mempertimbangkan karirnya, apakah akan tetap melanjutkan dengan pekerjaan yang disukai tetapi dengan gaji yang standar atau pekerjaan yang kurang disukai namun dengan gaji jauh lebih besar, juga mempertimbangkan lingkungan kerjanya.

Menurut Robinson dkk (2013), terdapat lima tahapan yang dilalui individu ketika mengalami *quarter life crisis*, antara lain sebagai berikut,

a. Fase pertama: *Locked-in*

Fase ini mengarah pada perasaan yang ketidakberdayaan dan terjebak. Perasaan yang paling sering dialami oleh individu pada fase ini adalah tentang hubungan dan karir. Pada fase ini juga, terdapat perasaan individu kerap dituntut menjadi dewasa dan menekan perasaan pribadinya untuk memenuhi ekspektasi sehingga terjadi peningkatan stress dan rasa terjebak.

b. Fase kedua: *Separation*

Tahap ini dimulai ketika individu mulai menjauhkan diri secara mental dan fisik dari komitmen yang dijelaskan pada tahap 1, yaitu karir dan hubungan. Fase *separation* adalah periode krisis yang paling intens yang memunculkan beragam emosi termasuk rasa bersalah, kesedihan, kecemasan, kegembiraan, kelegaan, dan rasa malu, serta labil antara rasa percaya diri yang tinggi atau pikiran negatif pada diri sendiri.

c. Fase ketiga: *Time-Out*

Pada tahap ini, individu mulai secara sadar mencari cara untuk membentuk struktur kehidupan yang lebih baik dengan mengembangkan nilai-nilai dan aspirasi, serta mulai menerima dirinya sebagai orang dewasa dengan tanggung jawab baru.

d. Fase keempat: *Exploration*

Individu mulai mengevaluasi diri terhadap permasalahan sebelumnya dan mengeksplorasi hal-hal baru untuk menyelesaikan masalahnya. Tidak semua individu dapat menggambarkan resolusi yang baik pada fase ini.

e. Fase kelima: *Rebuilding*

Pada fase ini, individu mulai memiliki kendali yang lebih besar pada dirinya dengan mulai merencanakan kehidupan baru, fokus pada minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.

Berdasarkan uraian faktor dari ahli diatas, faktor *quarter life crisis* menurut Arnett (2004) yaitu faktor internal yang meliputi *identity exploration, instability, self-focused, feeling in between*, dan *possibilities* dan faktor eksternal meliputi teman, kekasih atau percintaan, keluarga, pekerjaan, maupun karier. Sedangkan menurut Robbins & Wilner (2001) faktor internal meliputi *hope and dream* dan *religions and spirituality*, serta faktor eksternal menurut Nash & Murray (2010) meliputi percintaan, pertemanan, keluarga, tantangan akademis, dan karir.

Berdasarkan paparan beberapa ahli diatas, peneliti memilih menggunakan faktor *quarter life crisis* menurut Arnett (2004) untuk dijadikan faktor utama dalam penelitian ini dan aspek dari Robbins

& Wilner (2001) serta Nash & Murray (2010) sebagai faktor pembanding.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri mengacu pada keyakinan individu bahwa mereka mampu mengatur dan menyelesaikan tugas-tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997). Bandura (2001, dalam Feist & Feist) menambahkan bahwa *Self-efficacy* juga dapat didefinisikan sebagai "keyakinan individu dalam kemampuan diri sendiri untuk melakukan beberapa ukuran kendali atas fungsi diri sendiri dan atas peristiwa lingkungan". Individu yang percaya bahwa mereka dapat mengubah keadaan di lingkungannya cenderung bertindak lebih proaktif dan memiliki peluang sukses lebih besar dibandingkan individu dengan efikasi diri rendah.

Baron dan Byrne (2004) menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan individu bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas, mencapai tujuan yang diinginkan, atau mengatasi hambatan dan masalah yang dihadapi. Individu dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu sesuai tuntutan situasi dan mempunyai harapan hasil yang realistis.

Menurut Alwisol (2012), efikasi diri adalah penilaian internal individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan tindakan yang dianggap baik atau buruk, benar atau salah, mampu atau tidak mampu,

tergantung pada tuntutan yang diberikan padanya. Cara individu bereaksi dalam situasi tertentu juga dipengaruhi oleh hubungan lingkungan dengan kondisi kognitif, terutama pemikiran yang dikaitkan dengan kepercayaan diri individu.

Corsini (1994) mengartikan efikasi diri sebagai harapan untuk berhasil sesuai dengan usaha yang dilakukan. Efikasi diri mencakup proses kognitif, sosial, emosional, dan keterampilan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan beberapa definisi menurut para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah sebuah keyakinan individu pada kemampuannya dalam penyelesaian masalah dan mengerjakan tugas-tugas untuk mencapai suatu tujuan.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Rini, 2016) terdapat tiga aspek efikasi diri pada diri manusia, yaitu:

a. Tingkatan (*Level*)

Apabila individu diberi suatu tugas yang disesuaikan dengan tingkat kesulitannya, maka efikasi diri akan berkembang sesuai dengan jenis tugasnya, apakah mudah, sulit, atau bahkan paling sulit, tergantung bagaimana individu menilai kemampuannya.

b. Keadaan umum suatu tugas (*Generality*)

Individu dengan efikasi diri yang tinggi dapat menangani beberapa bagian tugas sekaligus.

c. Kekuatan (*Strength*)

Efikasi diri menggambarkan keyakinan bahwa suatu tindakan akan membuahkan hasil yang diharapkan. Efikasi diri merupakan landasan bagi individu untuk melakukan upaya yang gigih meskipun menghadapi hambatan atau masalah.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek dari efikasi diri adalah tingkatan (*level*), keadaan umum suatu tugas (*generality*), dan kekuatan (*strength*).

3. Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Bandura (1997) berpendapat bahwa efikasi diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain, yaitu:

a. Budaya

Budaya mempengaruhi efikasi diri melalui nilai-nilai, keyakinan, dan proses pengaturan diri yang berfungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri serta konsekuensi dari keyakinan.

b. Gender

Bandura (1997) menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki efikasi diri yang tinggi dalam berbagai peran. Baik sebagai ibu rumah tangga atau peran lain seperti karier profesional, perempuan sering kali lebih tinggi daripada laki-laki.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Semakin kompleks tugas yang dihadapi individu, semakin kecil kemungkinan individu percaya bahwa dia mampu

menanganinya. Individu merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya.

d. Insentif eksternal

Bandura (1997) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang meningkatkan efikasi diri adalah insentif dari orang lain yang mencerminkan keberhasilan individu.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu dengan status yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kontrol yang lebih tinggi, yang juga berkontribusi pada tingkat efikasi diri yang lebih tinggi.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan meningkatkan efikasi diri ketika menerima informasi positif tentang dirinya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri antara lain budaya, jenis kelamin, kompleksitas tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan, dan informasi tentang kemampuan diri.

C. Hubungan antara Efikasi Diri dengan *Quarter life crisis*

Manusia menjalani proses perkembangan yang kompleks dan bervariasi sepanjang hidupnya, mulai dari masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, dan masa tua. Setiap tahap perkembangan mempunyai karakteristik dan kebutuhan yang berbeda-beda. Tahapan

kehidupan ini mulai dari masa remaja hingga dewasa mendapat perhatian khusus (Habibie dkk, 2019).

Hurlock (2011) menyebutkan bahwa masa dewasa awal terjadi ketika manusia memasuki usia 18-40 tahun yang perlu menyesuaikan terhadap pola kehidupan yang baru yang diharapkan juga memainkan peran yang baru seperti menjadi suami atau istri, mencari nafkah, maupun menjadi orang tua. Saat ini juga muncul permasalahan baru yang harus dihadapi individu dan membutuhkan tanggung jawab. Ketika mengalami kesulitan yang sulit diatasi, orang dengan usia dewasa awal ragu bahkan enggan untuk meminta pertolongan orang lain karena tidak ingin dianggap “belum dewasa”. Pada masa ini juga banyak terjadi perubahan dalam individu, baik perubahan fisik, kognitif maupun psikososial-emosional yang mengarah pada berkembangnya kepribadian yang lebih dewasa dan bijaksana (Afnan dkk, 2020).

Pada usia dewasa awal ini memang banyak masalah yang dialami dan berbeda dari masalah sebelumnya. Individu pada usia dewasa awal sudah bebas menyuarakan pendapatnya, memiliki harta benda, dan memiliki hubungan. Namun tentu saja kebebasan ini dapat menimbulkan masalah yang tidak dapat diprediksi dan diramalkan oleh individu tersebut maupun orang tuanya. Permasalahan masa dewasa awal begitu kompleks sehingga membutuhkan lebih banyak waktu dan tenaga untuk menyelesaikannya (Hurlock, 2011).

Permasalahan yang dihadapi usia dewasa awal mengakibatkan adanya kecenderungan untuk menarik diri, penurunan kepercayaan diri, perasaan cemas, ketidakpercayaan diri, dan ketidakstabilan emosi yang dapat berdampak pada hubungan interpersonal individu (Adellia dan Varadhila, 2023). Individu usia dewasa awal tidak selalu merespon dengan baik terhadap tantangan perkembangan tersebut dan seringkali mengalami masalah psikologis, perasaan tidak aman dan krisis emosional. Fenomena ini disebut *quarter life crisis*.

Quarter life crisis adalah sebuah respon ketidakstabilan yang luar biasa pada usia dewasa awal dengan ciri-ciri kesulitan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, rendahnya harga diri, terjebak dalam situasi sulit, meningkatnya kecemasan dan stres, serta kekhawatiran dalam hubungan (Robbins dan Wilner, 2001). Pada masa ini, seringkali individu merasa cemas dan khawatir karena timbul pertanyaan mengenai tujuan hidup, rencana masa depan, keberhasilan yang dicapai dan tidak dicapai, serta keputusan yang akan diambil. Menurut Robbins & Wilner (2001) indikator *quarter life crisis* antara lain kesulitan mengambil keputusan, perasaan putus asa, evaluasi diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, tingkat kecemasan dan tekanan yang tinggi, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal.

Tekanan yang terjadi pada individu dewasa awal dilatarbelakangi oleh banyak faktor seperti akademis dan pekerjaan. Individu merasa cemas dan merasa bahwa tidak terlihat adanya kepastian peluang kerja ketika lulus

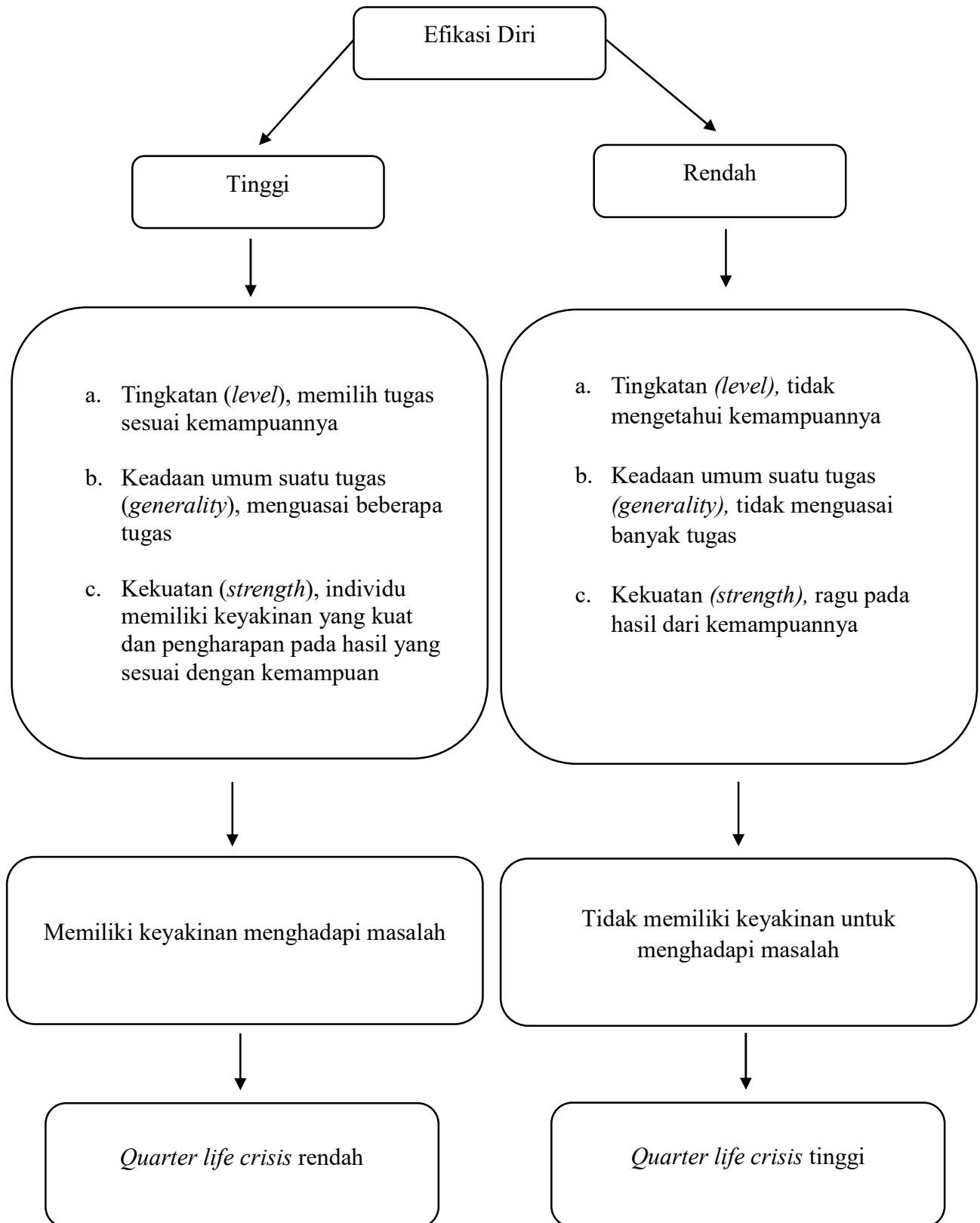
dari universitas (Karpika dan Segel, 2021). Perasaan takut dan tidak aman ini merupakan salah satu bentuk *quarter life crisis* yang dipengaruhi oleh rendahnya efikasi diri individu.

Ketika efikasi diri tinggi, individu mampu menghadapi tahap *quarter life crisis* dengan baik. Sebaliknya, ketika efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah, maka mereka yang memiliki efikasi diri tinggi kecil kemungkinannya tidak bisa melewati masa *quarter life crisis* dengan baik.

Efikasi diri adalah suatu kemampuan yang dapat membantu individu untuk menyelesaikan segala macam tugas kehidupan (Bandura, 1997). Terdapat tiga indikator efikasi diri antara lain *magnitude* (tingkat kesukaran), *strength* (kekuatan menyelesaikan tugas atau masalah), dan *generality* (keluasaan) dalam bidang tugas yang dilakukan (Bandura, 1997).

Penelitian Hidayati & Muttaqien (2020) pada mahasiswa Psikologi angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan quarter-life krisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi memperoleh skor sebesar 84%, sedangkan quarter-life krisis memiliki tingkat sedang dengan persentase sebesar 94,7%. Koefisien korelasi kedua variabel sebesar -0,421 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($<0,01$) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kedua variabel, dimana variabel yang satu cenderung mempunyai pengaruh yang lebih besar dibandingkan variabel yang lain.

Individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung dapat melewati *quarter life crisis*. Semakin tinggi tingkat efikasi diri individu maka individu tersebut akan mampu menghadapi masalah *quarter life crisis* dan bisa menghadapi permasalahan dewasa awal lainnya dengan baik. Sebaliknya, individu yang memiliki efikasi diri yang rendah, maka individu tersebut akan kesulitan menghadapi permasalahan *quarter life crisis*.



Gambar 2.1. Skema hubungan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada usia dewasa awal

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah hubungan negatif antara efikasi diri dengan *quarter life crisis*, dengan asumsi, semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* individu. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiliki individu, semakin tinggi pula *quarter life crisis* individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, Rahma., & Varadhila, Sheilla. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa. *Psikosains*. Vol. 18 No. 1, Hal. 29-41
- Afnan., Fauzia, R., & Tanau, M.U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase *Quarter life crisis*. *Jurnal Kognisia*, Vol 3, No 1, hal 23-29.
- Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Arini, Diana Putri. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson mengenai teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*. Vol. 15 No. 1, hal 11- 20.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, Vol 55 No 5, hal 469– 480.
- Artianingsih, Rizky Ananda., & Savira. (2021). Hubungan Loneliness Dan *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Volume 8 No 5.
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period : An Age of Indulgence, Crisis or Both?. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250. DOI: 10.1007/s10591-008-9066-2.
- Azwar, S. (2022). Metode Penelitian Psikologi (Edisi II). Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy The Exercise of Control*, New York: W.H. Freeman and Company
- Baron dan Byrne., 2004, Psikologi Sosial, Edisi kesepuluh. Jilid I, Jakarta: Erlangga.
- Black, Allison. (2010). “Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarterlife-Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Student”, ProQuest Dissertations An Theses (PQDT)
- Fahira, J., Daud, M., & Novita Siswanti, D. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Dari Tiga Perguruan Tinggi Di Kota Makassar (Vol. 2, Issue 5).
- Nabila, T., & Wahyuni, E. (n.d.). Hubungan antara Efikasi Diri (Self Efficacy) dengan Kepuasan Hidup (Life Satisfaction) Mahasiswa. In *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 10, Issue 2).
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>
- Refelina Syafar, R., & Hasanah Siregar, R. (2022). The Role Of Neuroticism Personality Traits On Quarter-Life Crisis Moderated By Religiosity In Early Adult Women. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies (IJPSAT)*, 35(2), 336–344.
- Corsini, R. J. (1994). *Encyclopedia of psychology (2nd ed)*. Vol 3. New York: John Wiley and Son.

- Fadhilah, Farah., Sudirman, Sulasmi., & Zubair, Arie Gunawan H. (2022). *Quarter life crisis* pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2 (1), Hal: 29 – 35.
- Fahira, Jihan., Daud, Muh., & Siswant, Dian Novita. (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>
- Fazira, Siti Hasmah., Handayani, Arri., & Lestari, Farikha Wahyu. (2023). Faktor Penyebab *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol 5 No 2, hal 2227-2234.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. Super Collage LLC.
- Feist dan Feist. (2018). *Theories Of Personality, Ninth Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Ginting, Palemonta., & Argasiam, Brigitam. (2022). Quarterlife Crisis Ditinjau Dari Self Acceptance Pada Warga Yang Indekos Di Kelurahan Pandansari Kota Semarang. *Jurnal IMAGE*. Vol. Vol. 02 No 2, hal. 20 – 31.
- Ghufron, N. M., & Rini, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ Media.
- Habibie, A., Syakarofath, N.A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas Terhadap *Quarter life crisis* (QLC) Pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal Of Psychology*, Vol 5, No 2, hal 129-138.
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). Hubungan *Self efficacy* Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*. Vol 5, No 1, hal 75-84.
- Hurlock. B. E. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kamil, A. A., & AL-Hadrawi, H. H. (2022). Perceived *self-efficacy* and the psychological well-being of adolescents. *International Journal of Health Sciences*, 9447–9456. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns3.8843>
- Karanika, Katerina., & Hogg, Margaret K. (2015). Being kind to ourselves: Self-compassion, coping, and consumption. *Journal of Business Research*. Vol 69, No 2, hal 1-10.
- Karpika, I Putu., & Segel, Ni Wayan Widiyani. (2021). *Quarter life crisis* Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, Vol 22 No.2, hal. 513-527.
- Kusumaningrum, Nabila., & Jannah, Miftakhul. (2023). Representasi *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 10, No.02, hal 18-27.

- Madiha, m., & akhour, d. (2020). *Self efficacy* and life satisfaction among young adults. *International journal of applied science engineering and management*, 4, 2.
- Nabila, T., & Wahyuni, E. (2021). Hubungan antara Efikasi Diri (*Self efficacy*) dengan Kepuasan Hidup (Life Satisfaction) Mahasiswa. In *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 10, Issue 2).
- Nash, R.J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making*. San Fransisko : Jossey-Bass
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah* (Vol. 13, Issue 1).
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological Well Being and The Tendency of *Quarter life crisis*. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>
- Refelina Syafar, R., Hasanah Siregar, R., & Hasnida. (2022). The Role Of Neuroticism Personality Traits On Quarter-Life Crisis Moderated By Religiosity In Early Adult Women. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies (IJPSAT)*, 35(2), 336–344.
- Robinson, O., Wright, G.R.T., & Smith, J.A., 2013, The Holistic Phase Model Of Early Adults Crisis. *Journal Adult Development*, Vol 20, No 1, hal 27-37
- Robinson, O. (2016). The quarter-life crisis: A literature review. *Journal of Adult Development*, 23(1), 43-52
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The Unique of Life In Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Rothmann, S., & Joubert, G. (2021). The Relationship Between Self-Efficacy, Hope, And Psychological Well-Being Among South African Workers. *Journal of Psychology in Africa*.
- Rossi, N.E., & Mebert, C.J., (2011). Does *Quarter life crisis* Exist?. *The Journal Of Genetic Psychology*, Vol 172, No 2, hal 141-161.
- Santrock, J. (2019). *Adolescence*, Seventeenth Edition. New York, NY: McGraw-Hill Education
- Santrock, J. W. (2003). *Life-Span Development* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Sari, Diantri Trisna., & Aziz, Azhar. (2022). Hubungan antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*. Vol 4 no 1, hal 82-90.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

- Thorspecken, J.M. (2005). *Quarter life crisis: The Undressed Phenomenon*. Proceedings of the Annual Conference of the New Jersey Counseling Association, Eatontown, New Jersey.
- Zein, Afifah Ulva., Istra, Yuliadi., Subandono, Jarot., & Septiawan, Debee. (2023). Self-disclosure (Keterbukaan Diri) dan Quarter-life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi. *Plexus Medical Journal*. Vol 2 no 1, hal 18 -25.