

Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir

Self Efficacy as a Predictor of Quarter-Life Crisis in Final Year University Student

Puspa Jelita¹, Anik Suwarni¹, Indriyati¹

¹ Universitas Sahid Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Kata kunci:

Self Efficacy, Quarter Life Crisis, Mahasiswa

Abstrak

Quarter life crisis merupakan fase krisis yang sering dialami individu dewasa awal, termasuk mahasiswa, yang ditandai dengan kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian dalam menentukan arah hidup. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh adalah *self efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan semester VII di Universitas Sahid Surakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain *cross sectional*. Populasi berjumlah 104 mahasiswa dengan sampel sebanyak 83 responden. Teknik sampling menggunakan *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Kendall's Tau*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self efficacy* tinggi (67,5%) dan *quarter life crisis* rendah (59,0%). Analisis menunjukkan adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*, di mana *self efficacy* yang tinggi berhubungan dengan tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah ditandai dengan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar -0,788. Terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Semakin tinggi *self efficacy*, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Keywords:

Self Efficacy, Quarter Life Crisis, Students

Abstract

Quarter life crisis is a phase commonly experienced by individuals in early adulthood, including university students, characterized by anxiety, confusion, and uncertainty in determining life direction. One factor that is thought to influence this condition is *self efficacy*. This study aimed to determine the relationship between *self efficacy* and *quarter life crisis* among seventh-semester students of the Faculty of Science, Technology, and Health at Sahid Surakarta University. This study employed a quantitative correlational approach with a cross-sectional design. The population consisted of 104 students, with 83 respondents selected as the sample using a stratified random sampling technique. Data were collected using questionnaires and analyzed using *Kendall's Tau* test. The results showed that most respondents had high *self-efficacy* (67.5%) and low levels of *quarter life crisis* (59.0%). The analysis revealed a significant relationship between *self-efficacy* and *quarter life crisis*, where higher *self-efficacy* was associated with lower levels of *quarter life crisis*, indicated by a *p-value* of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of -0.788. The study concluded that there is a negative relationship between *self-efficacy* and *quarter life crisis*. The higher the *self-efficacy*, the lower the level of *quarter life crisis* among students.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan. Individu pada fase ini mulai menghadapi tanggung jawab terkait pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, serta perencanaan masa depan. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan rasa bingung, cemas, takut gagal, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Pada rentang usia 18–30 tahun, sebagian individu mengalami fase *Quarter life crisis*, yaitu kondisi ketika seseorang merasa cemas, bingung, dan kehilangan arah tujuan hidup. Kecemasan yang muncul biasanya berkaitan dengan aspek finansial, karier, percintaan, maupun kehidupan sosial (Zuni, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) *Quarter life crisis* adalah fenomena psikologis tersendiri. Namun, WHO menyoroti bahwa gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan, menjadi penyumbang utama beban kesehatan global. Diperkirakan sekitar 322 juta jiwa di seluruh dunia mengalami depresi, 4,4% dari seluruh populasi dunia dan 3,6% dari seluruh populasi yang mengalami kecemasan.

Mahasiswa semester akhir menjadi kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis* karena berada pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Tekanan dalam menyelesaikan skripsi, menentukan pilihan karier, serta tuntutan lingkungan sosial dapat meningkatkan kecemasan dan stres psikologis pada mahasiswa. Fase krisis ini juga dapat memicu masalah kesehatan mental seperti depresi atau masalah-masalah psikis lainnya (Rahmah *et al.*, 2023). Menurut Artiningsih dan Savira (2021), *quarter life crisis* merupakan kondisi umum yang terjadi pada usia dewasa awal dan ditandai dengan ketidakstabilan emosional serta kebingungan menentukan arah hidup. Robbins dan Wilner juga menjelaskan bahwa *quarter life crisis* terjadi pada individu usia 20-an yang mengalami banyak perubahan dan tekanan hidup.

Salah satu faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* adalah *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi dan menyelesaikan tugas tertentu. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri, optimis, dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik dibandingkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah. Hasil penelitian sebelumnya oleh Sari dan Aziz (2022) menunjukkan adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi masalah dan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada September 2025 terhadap 10 mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan semester VII menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah memiliki rencana setelah lulus, seperti melanjutkan pendidikan profesi apoteker dan ners. Namun, beberapa mahasiswa lainnya mengalami kecemasan, kurang percaya diri dalam menentukan karier, overthinking, sulit tidur, merasa tertekan, serta takut mengalami kegagalan dalam menyelesaikan studi dan menentukan masa depan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa.

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan metode *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta pada bulan Desember 2025. Populasi penelitian berjumlah 104 mahasiswa semester VII. Sampel penelitian sebanyak 83 responden diperoleh menggunakan rumus Slovin dengan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Career Decision Making Self-Efficacy Scale* (CDMSE) yang terdiri dari 23 item untuk mengukur *self efficacy* dan kuesioner *quarter life crisis* menggunakan skala Likert. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden, *self efficacy*, dan *quarter life crisis*. Analisis

bivariat menggunakan uji *Kendall's Tau* untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian pada variabel *self efficacy* dan *quarter life crisis* dapat terlihat pada tabel dibawah ini:

1. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur	21 tahun	35	42.2
	22 tahun	33	39.8
	23 tahun	9	10.8
	24 tahun	6	7.2
Jenis kelamin	Laki-laki	39	47.0
	Perempuan	44	53.0
Program studi	Keperawatan	32	38.6
	Farmasi	22	26.5
	Teknik industri	9	10.8
	Teknik informatika	20	24.1
Harapan kedepan	Studi lanjut	28	33.7
	Bekerja	36	43.4
	Wirausaha	2	2.4
	Belum menentukan	17	20.5
Total		83	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 35 responden (42,2%) berusia 21 tahun, jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan sebanyak 44 responden (53,0%), program studi didominasi oleh prodi keperawatan sebanyak 32 responden (38,6%), Harapan kedepan responden paling banyak dalam penelitian ini adalah bekerja sebanyak 36 responden (43,4%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan *self efficacy*

<i>Self efficacy</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	1	1.2
Sedang	26	31.3
Tinggi	56	67.5
Total	83	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi lebih dominan dengan total 56 responden (67,5%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan *quarter life crisis*

<i>Quarter life crisis</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	49	59.0
Sedang	33	39.8
Tinggi	1	1.2
Total	83	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat *quarter life crisis* yang rendah dibuktikan dengan total 49 responden (59,0%).

2. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Self Efficacy dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa FSTK Semester VII Universitas Sahid Surakarta

Self efficacy	Quarter life crisis								p-value	τ
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Rendah	0	0	0	0	1	1.2	1	1.2	0,000	-0,788
Sedang	1	1.2	25	30.1	0	0	26	31.3		
Tinggi	48	57.8	8	9.7	0	0	56	67.5		
Total	49	59.0	33	39.8	1	1.2	83	100		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *Self efficacy* tinggi cenderung mengalami *quarter life crisis* yang rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat *Self efficacy* rendah. Hal ini ditunjukkan oleh data sebanyak 48 responden (57,8%) memiliki tingkat *Self efficacy* tinggi dan mengalami *quarter life crisis* yang rendah.

Berdasarkan hasil uji *Kendall's Tau* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 menunjukkan bahwa hubungan antara *Self efficacy* dan *quarter life crisis* adalah sangat signifikan secara statistik, dengan koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,788 yang menggambarkan hubungan negatif yang kuat antara tingkat *Self efficacy* dan *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi *Self efficacy* seseorang, maka cenderung semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

Berdasarkan data penelitian, sebagian besar responden berasal dari program studi keperawatan sebanyak 32 responden (38,6%). Perbedaan program studi dapat memengaruhi *self efficacy* dan respons mahasiswa terhadap tekanan akademik. Mahasiswa bidang kesehatan menghadapi tuntutan akademik dan praktik klinik yang lebih kompleks, sedangkan mahasiswa teknik lebih banyak menghadapi pemecahan masalah teknis dan proyek kelompok. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self efficacy* berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan *quarter life crisis*. Menurut peneliti, dominasi responden keperawatan dipengaruhi oleh karakteristik pembelajaran dan praktik lapangan yang dapat membentuk keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan masa depan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 83 mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Semester VII di Universitas Sahid Surakarta ini didominasi mahasiswa dengan tingkat *Self efficacy* tinggi yaitu 56 responden (67,5%). Menurut Fitzgerald (2020), *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah serta mencapai tujuan. Tingginya tingkat *self efficacy* pada mahasiswa dalam penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman belajar selama perkuliahan, dukungan sosial dari teman sebaya maupun dosen, serta kemampuan individu dalam mengelola tekanan akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wuisang *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan didominasi memiliki *self efficacy* tinggi sebanyak 65 responden (53,7%).

Data menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat *quarter life crisis* rendah 49 responden (59,0%) Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Semester VII mengalami *quarter life crisis* kategori rendah. *Quarter life crisis* merupakan kondisi krisis emosional yang umumnya dialami individu pada fase dewasa awal yang ditandai dengan perasaan bingung, cemas, khawatir, takut gagal, serta ketidakpastian terhadap masa depan, terutama terkait pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, dan pencapaian hidup. Individu yang mengalami *quarter life crisis* biasanya merasa tertekan ketika menghadapi tuntutan kehidupan dan proses transisi menuju dunia dewasa.

Dalam penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang sangat jelas antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Hal ini ditunjukkan oleh data sebanyak 48 responden (57,8%) memiliki tingkat *Self efficacy* tinggi dan mengalami *quarter life crisis* yang rendah. Setelah dilakukan uji ststistik *Kendall's Tau* diperoleh hasil nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar -0,788. Hubungan negatif ini bermakna bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self efficacy* rendah cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih tinggi.

Penemuan ini diperkuat oleh Sari & Aziz (2022). Hasilnya menunjukkan *p-value* ($0,000 < 0,05$), membuktikan adanya hubungan antara *Self efficacy* dan *quarter life crisis*. 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. Hal ini sejalan dengan penelitian Muttaqien dan Hidayati (2020) yang juga membuktikan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka akan rendah *quarter life crisis* yang dirasakan ($r = -0,421$, $p = 0,000$).

Mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu mengontrol emosi, dan mencari solusi terhadap masalah sehingga lebih mampu menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan setelah lulus. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self efficacy* rendah lebih rentan mengalami kecemasan dan ketakutan terhadap masa depan yang dapat memicu *quarter life crisis*. Oleh karena itu, peningkatan *self efficacy* penting untuk membantu mahasiswa menghadapi fase dewasa awal secara lebih adaptif.

SIMPULAN

Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan semester VII di Universitas Sahid Surakarta. Mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih rendah. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri dan mengembangkan pola pikir positif. Selain itu, institusi pendidikan disarankan untuk memfasilitasi kegiatan bimbingan karier dan program pengembangan diri guna membantu mahasiswa menghadapi tantangan serta transisi masa dewasa awal dengan lebih adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). hubungan Loneliness dan *Quarter life crisis* pada dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21-31.
- Fitzgerald, S. T. (2020). Self-efficacy theory: Implications for the occupational health nurse. *AAOHN Journal*, 39(12), 552-557. <https://doi.org/10.1177/216507999103901202>.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan *Self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84.
- Rahmah, A. F., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). *Quarter life crisis pada early adulthood : Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal ? INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959-967.
- Robbins, A. & Wilner, A. (2020) *Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties*. USA : Penguin Putnam Inc.

Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Tabularasa: *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82–90. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>.

World Health Organization (WHO). (n.d). *Quarter life crisis*. Retrieved September 2023.

Wuisang, M., Tendean, A. F., & Jamco, B. (2021). Hubungan Self-Efficacy Dengan Orientasi Masa Depan Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Skolastik Keperawatan* 7(2), 134-140, <https://doi.org/10.35974/jsk.v7i2.2641>.

Zuni. (2021). *Quarter life crisis Menerkam Kaum Millenial*. P2KK.UMM.ac.id, 1