

Yasmin Tyasty Sandaputri 4

by Psikologi Umsida

Submission date: 20-Jun-2024 11:41PM (UTC+0700)

Submission ID: 2405824812

File name: Artikel_Yasmin_Tyasty_Parafrase_3.1.docx (194.79K)

Word count: 4285

Character count: 28152

1
**Hubungan antara Dukungan sosial dan *Self efficacy* dengan
Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Usia Dewasa**

8 **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 : (mohon dikoosongi)

Abstrak

Fenomena *Quarter Life Crisis* terjadi pada mahasiswa 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 mahasiswa aktif usia dewasa. Responden dalam penelitian ini berjumlah 334 mahasiswa dari jumlah 8000 populasi mahasiswa. Dengan teknik *Quota Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan. Instrumen 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

1
Kata kunci: Dukungan sosial, *Self Efficacy*, *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa

Abstract

The phenomenon of the Quarter Life Crisis that occurs in students in Sidoarjo is shown to be the most dominant: comparing oneself to others, the problems faced are becoming more challenging, and having a lame emotion. The point of this investigation is to find out the relationship between social support and Self Efficacy with the Quarter Life Crisis. This research uses quantitative correlational research. The population used in this study was active adult-age students. Respondents in the study were 334 students out of a total of 8,000 students. Quota sampling is the technique of taking samples from populations with specific characteristics up to the desired quantity of quotas. The research instruments used are the Social Support Scale, the Self Efficacy Scale and the Quarter Life Crisis Scale. Data analysis used is a double linear regression analysis method.

Keywords: Social Support, *Self Efficacy*, *Quarter Life Crisis*, Students

Info Artikel

Diterima bulan ...tahun..., disetujui bulan...tahun..., diterbitkan bulan..., tahun...

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 ~~2~~ al 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. Khawatir yang dirasakan oleh individu pada fase ini, seperti: finansial, karier, ~~5~~rcintaan 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 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 stres ~~11~~ yang muncul dikarenakan pekerjaan (Fadhilah et al., 2022). Hamka mengatakan *Quarter Life Crisis* memberikan dampak psikologis seperti menarik diri, dari lingkungan akibat perasaan tertekan, merasa rendah diri, dan merasa kesepian. Juga dapat menibukkan 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 Ilham Zarkasih Nur Oktavian (2022) yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir” bahwa mahasiswa dengan rata-rata berusia 20-26 tahun mengalami *Quarter Life Crisis* yang cenderung tinggi. Kategori usia mahasiswa mengalami *Quarter Life Crisis* berdasarkan hasil penelitian Indri yang berjudul “Hubungan kematangan emosi dengan *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal” 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 Siti Amiatu ~~4~~ Badriah 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 *Quarte~~4~~ Life Crisis* mahasiswa diusia dewasa. Fenomena tersebut sesuai pada ciri-ciri dari *Quarter Life Crisis* ~~4~~ususnya pada aspek: terjebak dalam situasi yang sulit.

Quarter life crisis memiliki 7 aspek menurut Robbins & Wilder. 7 Aspek tersebut diantaranya adalah bimbang dalam ~~me~~ambil 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 (Nugraha et al.,

¹ 2023). *Quarter life crisis* sendiri dipengaruhi oleh 2 sumber faktor diantaranya Faktor internal: Mengeksplorasi identitas, mulai mengalami perubahan secara terus-menerus, ⁶ulai 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. Lebih lanjut *self efficacy* sebagai faktor budaya, gender, sifat tugas yang dihadapi, peran individu dalam lingkungan serta informasi tentang kemampuan diri yg memiliki hubungan dengan *Quarter Life Crisis*

Sarason 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 (Sabila, 2022). Menurut Sarafino & Smith, Dukungan sosial memiliki 4 aspek meliputi: *Dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan* (Sabila, 2022). Salsabila dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kesehatan emosional, dan membantu individu untuk melakukan *coping* terhadap emosi negatif pada individu yang mengalami *quarter life crisis* pada individu (Sabila, 2022).

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 tingkat *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)..

Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dan menyelesaikan tugas hingga tuntas dan mencapai hasil yang diinginkan (Fahira et al., 2023).

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 bedasarkan pernyataan tersebut, *self efficacy* dapat dihubungkan dengan fase *quarter life crisis*.

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 (Agus, 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).

2. Bedasarkan 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 mahasiswa di usia dewasa di Sidoarjo. Hipotesis yang diajukan peneliti adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di usia dewasa di Sidoarjo. Sehingga *Quarter Life Crisis* merupakan variabel yang signifikan dan menarik untuk penelitian selanjutnya yang akan dihubungkan dengan variabel dukungan sosial dan dukungan *Self Efficacy*, peneliti akan mengkaji secara komprehensif faktor-faktor dukungan sosial dan *Self Efficacy* yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* terlebih pada mahasiswa pada usia dewasa.

METODE PENELITIAN

1. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan variabel dukungan sosial, *Self Efficacy* dan *Quarter Life Crisis*. Artinya ada dua variabel X (x= Dukungan sosial dan x2= *Self Efficacy*) serta satu variabel Y yakni Dukungan sosial dalam penelitian ini, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dewasa putri di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sampel dari penelitian ini sejumlah 334 mahasiswa dari populasi sejumlah 8000 mahasiswa berdasarkan data tahun ajaran

2023/2024. Penelitian ini menggunakan teknik Quota Sampling dengan mempertimbangkan tabel Issac & Michael dengan taraf kesalahan 5%.

Penelitian ini menggunakan model skala likert. 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 ²uji 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.

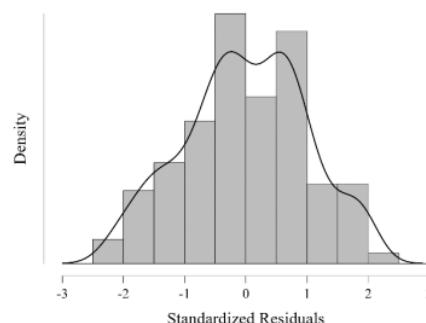
HASIL DAN PEMBAHASAN

³

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

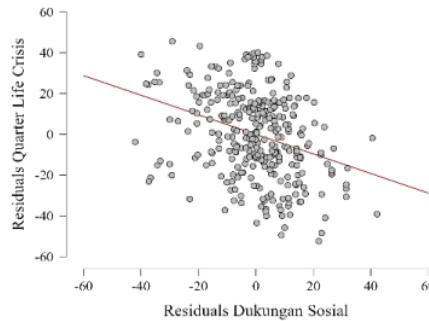
Uji Normalitas

Gambar 3.1
Hasil Uji Normalitas

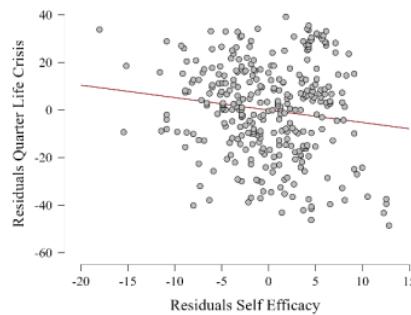


Hasil uji asumsi normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data telah terdistribusi secara normal. Hal ini didasarkan pada puncak data yang berada pada titik nol dan juga garis yang terbentuk bedasarkan tinggi dari tiap data memiliki bentuk yang menyerupai lonceng dan mencapai puncak disekitar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

5
Gambar 3.2
Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis



5
Gambar 3.3
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. Bedasarkan hal tersebut, makad dapat disimpulkan bahwa uji linearitas telah terpenuhi.

Tabel 3.4
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
Dukungan Sosial	0.687	1.456
Self Efficacy	0.687	1.456

Hasil uji multikolinearitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa uji asumsi multikolinearitas telah terpenuhi karena nilai $VIF < 10$ ($VIF = 1.277$). Bedasarkan hasil

tersebut maka seluruh uji asumsi untuk melakukan uji parametrik regresi linear sederhana telah terpenuhi.

Tabel 3.5
Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Pearson's r	p
Dukungan Sosial	- Quarter Life Crisis -0.440	< .001
Self Efficacy	- Quarter Life Crisis -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 3.6
Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₀ 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 3.7
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
Self Efficacy	-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 3.6
Tabel Sumbangan Efektif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	22.160

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
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 3.7
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 bedasarkan 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-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- value*<0,05) adapun variabel *Self Efficacy* memberikan dampak negatif secara signifikan kepada *Quarter Life Crisis* ($t= -2,172$, *p-value* <0,05) hal tersebut juga ditemukan pada variabel dukungan sosial berdampak ($t= -6,230$, *p-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-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 mahasiswa 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. Dukungan sosial dari teman sebaya terbukti sangat membantu individu dalam mengatasi masalah atau krisis emosional yang mereka hadapi (Sarafino dalam Hanapi & Agung, 2018). *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).

Menurut Albert Bandura (1997) Mengenai *Self Efficacy* yaitu adanya keyakinan seseorang mengatur dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan sehingga menciptakan hasil yang diinginkan. 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 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 menghindar dari permasalahan yang dialami, sehingga hal tersebut akan memperparah perasaan *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa (Jihan 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 risiko, 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%. Bedasarkan hasil tersebut maka dapat ditentukan sebanyak 79,5% fenomena *quarter life crisis* dipengaruhi faktor lain *dan* 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 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 (Huwaina & Khoironi, 2021). 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*

3

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara simultan ataupun secara individual Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* dapat memberikan dampak yang signifikan kepada *Quarter Life Crisis* dari mahasiswa diusia 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., & Ramadhyanti, 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>
- 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 keisii 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/PJAHS/article/download/45706/21215>
- 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>
- 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). INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students. *Muslim College Students. INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 31–37. <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4309>
- Jihan Fahira, Muh. Daud, & Dian Novita Siswanti. (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 SE-Articles), 960–967. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2246>
- 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 Mengabdi 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 Univesitas 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 Millenial. *P2Kk.Umm.Ac.Id*, 1.

Yasmin Tyasty Sandaputri 4

ORIGINALITY REPORT

19% SIMILARITY INDEX **19%** INTERNET SOURCES **11%** PUBLICATIONS **%** STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | eprints.walisongo.ac.id
Internet Source | 4% |
| 2 | eprints.umm.ac.id
Internet Source | 3% |
| 3 | journal.upy.ac.id
Internet Source | 3% |
| 4 | etheses.uin-malang.ac.id
Internet Source | 2% |
| 5 | repository.radenintan.ac.id
Internet Source | 1% |
| 6 | repository.ar-raniry.ac.id
Internet Source | 1% |
| 7 | journal.iain-manado.ac.id
Internet Source | 1% |
| 8 | Lely Lailia Ningsih, Hazim Hazim.
"Psychological Well Being Pada Remaja Panti
Asuhan Aisyiyah Balongbendo", G-Couns:
Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024
Publication | 1% |

9	Anisa Anisa, Nurul Magfirah, Rahmatia Thahir. "Peranan Self Efficacy dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa", BIODIK, 2020	1 %
	Publication	
10	docobook.com	1 %
	Internet Source	
11	ojs.unm.ac.id	1 %
	Internet Source	
12	www.researchgate.net	1 %
	Internet Source	
13	eprints.ums.ac.id	1 %
	Internet Source	
14	repositori.uma.ac.id	1 %
	Internet Source	

Exclude quotes Off

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%