

# Hubungan antara dukungan sosial dan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa di usia dewasa

Oleh:

Yasmin Tyasty Sandaputri

Lely Ika Mariyati

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Bulan Juli Tahun 2024



# Pendahuluan

Masa usia dewasa awal khususnya saat individu berusia 18-30 tahun, sebagian individu mengalami fase *Quarter Life Crisis*. Fase dimana individu merasa khawatir, bingung, dan tidak memiliki arah tujuan hidup.

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

# Pendahuluan

- 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
- *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dan menyelesaikan tugas hingga tuntas dan mencapai hasil yang diinginkan.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan self efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di usia dewasa?

# Metode

**Jenis penelitian:** Kuantitatif Korelasional

**Populasi:** Mahasiswi pada usia dewasa

**Sampel:** 350 Mahasiswi

**Teknik Pengumpulan data:** Kuesioner, menggunakan skala likert, dengan mengisis jawaban Sangat sesuai (SS), sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS)

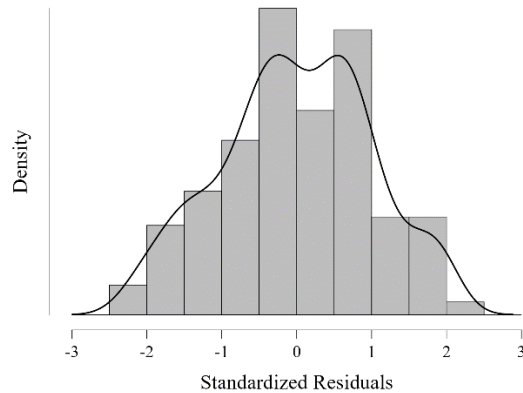
**Alat ukur:** Adaptasi 3 alat ukur

- a. 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 Skala
- b. Self Efficacy dengan menggunakan skala yang diadaptasi oleh Badriyah dengan mempertimbangkan aspek menurut Schwarzer, yakni Magnitude (tingkatan), strength (kekuatan), dan generality (keluasan). Skala ini telah diuji dengan reliabilitas skor sebesar 0,878 dari jumlah 10 aitem.
- c. 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.

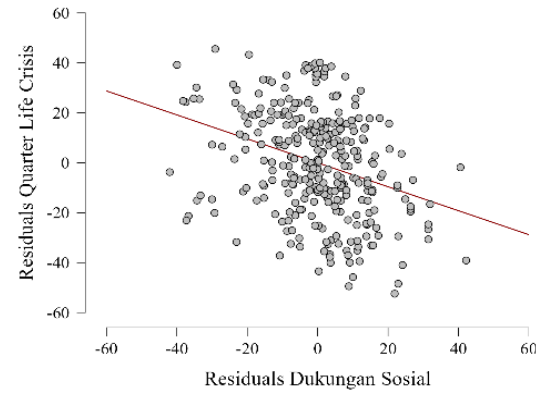
**Teknik analisis data:** Analisis data yang digunakan adalah metode analisis regresi linear berganda. Adapun software yang digunakan adalah JASP versi 0.18.2.

# Hasil

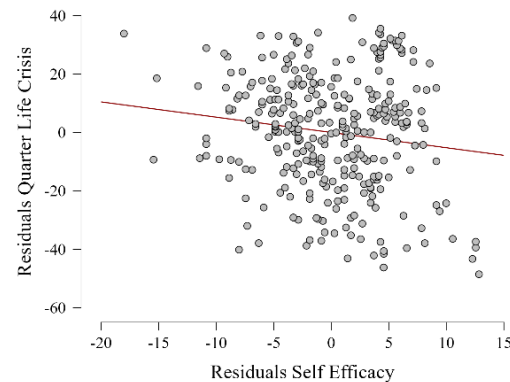
## Uji normalitas



## Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis



## Hasil Uji Linearitas Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis



# Hasil

- Hasil Uji Multikolinearitas

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

## Hasil Uji Korelasi Pearson

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

## Hasil data tabel dari Uji regresi linear berganda

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

# Hasil

- Hasil uji T

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H <sub>0</sub>	(Intercept )	105.045	1.213		86.634	< .001
H <sub>1</sub>	(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

## Tabel Sumbangan Efektif

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	22.160
H <sub>1</sub>	0.453	0.205	0.200	19.815



# Hasil

- Kategorisasi empiric

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%

# Pembahasan

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

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.

*Self efficacy* berkaitan dengan orientasi individu kepada masa depannya, dimana individu dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki orientasi masa depan yang lebih baik jika dibandingkan dengan individu dengan *self efficacy* yang rendah

# Temuan Penting Penelitian

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

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

# Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini menginformasikan kepada mahasiswa pada usia dewasa bahwa untuk selalu mendapatkan dukungan sosial dan memiliki self efficacy terhadap diri sendiri. Sehingga hal ini dapat mengurangi perilaku Quarter Life Crisis, yang membuat kehidupan menjadi negative.

# Referensi

- [1] E. F. Fahyuni, *Buku Ajar Psikologi Perkembangan*. Sidoarjo, Jawa Timur: Umsida Press, 2021. doi: 10.21070/2019/978-602-5914-61-4.
- [2] Zuni, “Quarter Life Crisis Menerkam Kaum Millenial,” *P2Kk.Umm.Ac.Id*, p. 1, 2021.
- [3] N. K. Hanifah, “Hubungan antara self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi,” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2023. [Online]. Available: <http://repository.radenintan.ac.id/28104/>
- [4] A. Nurjannah, F. Hasmawati, and H. U. Fitri, “Komunikasi Psikologi Terhadap Quarter life crisis (Studi Kasus pada Mahasiswa Culture shock Prodi KPI),” *J. Psikol.*, vol. 1, no. 4 SE-Articles, p. 9, May 2024, doi: 10.47134/pjp.v1i4.2523.
- [5] F. Fadhilah, S. Sudirman, and A. G. H. Zubair, “Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi,” *J. Psikol. Karakter*, vol. 2, no. 1, pp. 29–35, 2022, doi: 10.56326/jpk.v2i1.1294.
- [6] C. N. Sabila, “Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi uin ar-raniry,” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2022. [Online]. Available: <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/23090/>
- [7] A. Habibie, N. A. Syakarofath, and Z. Anwar, “Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis ( QLC ) pada Mahasiswa,” *Gadjah Mada J. Psychol.*, vol. 5, no. 2, pp. 129–138, 2019, doi: 10.22146/gamajop.48948.
- [8] M. I. N. Fitri and L. Lukman, “Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Pinisi J. Art, Humanit. Soc. Sci.*, vol. 3, no. 3, pp. 2003–2005, 2023, [Online]. Available: <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/download/45706/21215>
- [9] I. Permatasari, “Hubungan Kematangan Emosi dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal,” Universitas Muhammadiyah Malang, 2021. [Online]. Available: [https://www.academia.edu/92925742/Hubungan\\_Kematangan\\_Emosi\\_Dengan\\_Quarter\\_Life\\_Crisis\\_Pada\\_Dewasa\\_Awal](https://www.academia.edu/92925742/Hubungan_Kematangan_Emosi_Dengan_Quarter_Life_Crisis_Pada_Dewasa_Awal)
- [10] S. A. Badriyah, “Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal,” Universitas Muhammadiyah Malang, 2022. [Online]. Available: [https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as\\_sdt=0%2C5&as\\_ylo=2020&q=Siti+Amiatul+Badriah+Quarter+Life+Crisis&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2020&q=Siti+Amiatul+Badriah+Quarter+Life+Crisis&btnG=)

# Referensi

- [11] A. Nugsria, N. T. Pratitis, and I. Y. Arifiana, "Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?," *Inn. J. Psychol. Res.*, vol. 3, no. 1 SE-Articles, pp. 1–10, Feb. 2023, [Online]. Available: <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/837>
- [12] M. M. Alsubaie, H. J. Stain, L. A. D. Webster, and R. Wadman, "The role of sources of social support on depression and quality of life for university students," *Int. J. Adolesc. Youth*, vol. 24, no. 4, pp. 484–496, Oct. 2019, doi: 10.1080/02673843.2019.1568887.
- [13] R. M. Sinaga, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi Univesitas Medan Area," Universitas Medan Area, 2023. [Online]. Available: <https://repository.uma.ac.id/handle/123456789/19496>
- [14] I. Salma and A. Dwityanto, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Di Kota Surakarta," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2022. [Online]. Available: <https://eprints.ums.ac.id/104106/>
- [15] D. A. P. Wijaya and F. S. N. Saprowi, "Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood Dimensional Analysis: Social Support and Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood," *J. Nas.*, vol. 20, pp. 41–49, 2022, doi: 10.30595/psychoidea.v20i1.12413.
- [16] J. Fahira, M. Daud, and D. N. Siswanti, "Hubungan antara efikasi diri dengan quarter life crisis pada Alumni Dari Tiga Perguruan Tinggi Di Kota Makassar," *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 5, pp. 960–967, 2023, doi: 10.56799/peshum.v2i5.2246.
- [17] S. P. Azzahra, K. N. Azmi, and N. Ramadhayanti, "Self efficacy pada mahasiswa yang mengalami quarter life crisis di universitas bhayangkara jakarta raya," vol. 1, no. 1, pp. 331–342, 2023, [Online]. Available: <https://id.scribd.com/document/710378980/26-331-342-1>
- [18] L. A. Milam, G. L. Cohen, C. Mueller, and A. Salles, "The Relationship Between Self-Efficacy and Well-Being Among Surgical Residents," *J. Surg. Educ.*, vol. 76, no. 2, pp. 321–328, 2019, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2018.07.028>.
- [19] C. Freire, M. del M. Ferradás, B. Regueiro, S. Rodríguez, A. Valle, and J. C. Núñez, "Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach," *Front. Psychol.*, vol. 11, no. May, pp. 1–11, 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.00841.
- [20] Nasuha, Septya Suarja, and Imam Pribadi, "Hubungan antara Self Efficacy Terhadap Academic Burnout University ," *G-Couns J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 01 SE-Articles, pp. 285–293, Aug. 2023, doi: 10.31316/gcouns.v8i01.5111.



# Referensi

- [21] U. M. Area, "Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis," 2022.
- [22] Afnan, R. Fauzia, and M. Utami Tanau, "Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis," *J. Kognisia*, vol. 3, no. 1, pp. 23–29, 2020, doi: 10.20527/jk.v3i1.1569.
- [23] S. Fauziah, E. Hamidah, and N. Anggraeni, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES X Cianjur," *J. Ilmu Kesehatan. Mandira Cendikia*, vol. 3, no. 1, pp. 412–419, 2024, [Online]. Available: <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1036>
- [24] A. M. Asrar and T. Taufani, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal," *JIVA J. Behav. Ment. Heal.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–11, 2022, doi: 10.30984/jiva.v3i1.2002.
- [25] I. Hanapi and I. M. Agung, "Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa," *J. Ris. Aktual Psikol.*, vol. 9, no. 1, 2018, doi: 10.24036/rapun.v9i1.10378.
- [26] D. I. R. Putri, H. Hafnidar, and R. Julistia, "Gambaran Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh," *Insight J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 1, no. 2, pp. 324–341, 2023, doi: 10.2910/insight.v1i2.12313.
- [27] W. Rizaldy, L. Lesmini, and M. I. Firdaus, "Hubungan antara efikasi diri dengan Quarter Life Crisis pada sarjana Fresh Graduate ke-82 Di UIN Raden Fatah Palembang," *Semin. Nas. ADPI Mengabdikan Untuk Negeri*, vol. 3, no. 2, pp. 2746–1246, 2022.
- [28] H. Dian Arya, "Hubungan antara kepercayaan diri dengan keisiran seperempat hidup pada dewasa awal di keluaran Puduk Payung Kota Semarang," *Science (80-. )*, vol. 7, no. 1, pp. 1–8, 2022, [Online]. Available: <http://repository.unissula.ac.id/26957/>
- [29] N. A. Cahyani, "Hubungan antara dukungan sosial keluarga dan self efficacy dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa UIN WALISONGO SEMARANG," Universitas Islam Negeri Walisongo Malang, 2022. [Online]. Available: <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/19539/>
- [30] H. Ihsani and S. E. Utami, "The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students," *INSPIRA Indones. J. Psychol. Res.*, vol. 3, no. 1, pp. 31–37, 2022, doi: 10.32505/inspira.v3i1.4309.
- [31] M. Huwaina and K. Khoironi, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an terhadap masalah Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa," *Paramurobi J. Pendidik. Islam*, vol. 4, no. 2, pp. 80–92, 2021, doi: 10.32699/paramurobi.v4i2.1995.

