

Hubungan antara Efikasi Diri dan Krisis Seperempat Abad yang di mediasi oleh Kesepian Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Di Sidoarjo

The Relationship between Self-Efficacy and Quarter Life Crisis Mediated by Loneliness in University Students in Sidoarjo

Oleh:

Dian Ratna Palupi

Zaki Nur Fahmawati S.Psi., M.Psi., Psikolog

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

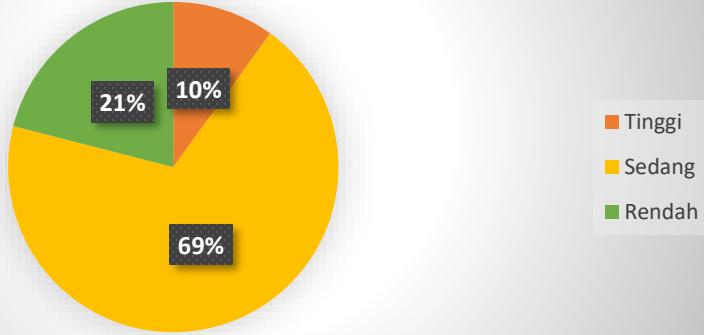
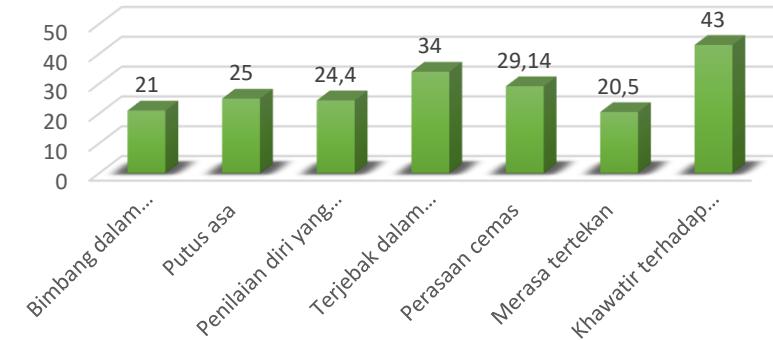
Desember, 2025

PENDAHULUAN

Pada masa *emerging adulthood*, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk mengeksplorasi karier, membangun identitas, serta menentukan status hubungan, yang sering kali memunculkan kecemasan dan kekhawatiran. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi krisis emosional, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan penyelesaian studi dan persiapan memasuki dunia kerja. Fenomena ini dikenal sebagai *quarter life crisis*, istilah yang diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001, yang menggambarkan kondisi krisis emosional pada individu usia 18–25 tahun, ditandai dengan perasaan tidak berdaya, keraguan diri, ketakutan, dan kecemasan terhadap masa depan.

Robbins dan Wilner mengemukakan tujuh aspek *quarter life crisis*, yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak, kecemasan, tekanan, serta kekhawatiran dalam hubungan interpersonal. Penelitian sebelumnya pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori *quarter life crisis* sedang (75%), diikuti kategori rendah (13%) dan kategori tinggi (12%).

PENDAHULUAN

Diagram QLC**Diagram Aspek QLC**

Peneliti melakukan survei awal terhadap 62 mahasiswa aktif tingkat akhir di Sidoarjo berusia 18–25 tahun menggunakan kuesioner *quarter life crisis* melalui Google Form. Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang (69% atau 43 mahasiswa), diikuti kategori rendah (21% atau 13 mahasiswa) dan kategori tinggi (10% atau 6 mahasiswa). Aspek yang paling menonjol pada kategori tinggi adalah kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Selain itu, wawancara terhadap lima mahasiswa mengungkapkan adanya berbagai aspek *quarter life crisis*, seperti kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan, serta kekhawatiran dalam hubungan interpersonal. Temuan ini memperkuat hasil survei awal bahwa fenomena *quarter life crisis* memang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

PENDAHULUAN

Menurut Russel, kesepian merupakan kondisi tidak menyenangkan yang muncul ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan harapannya (Artiningsih & Savira, 2021). Kesepian mencakup tiga aspek, yaitu *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness*, serta dapat berdampak pada keterjebakan individu dalam lingkungan sosial yang maladaptif (Darmawan, 2023). Sementara itu, Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi dan permasalahan kehidupan (Bandura, 1997 dalam Gendolang & Ambarwati, 2023). Efikasi diri terdiri atas tiga aspek, yaitu tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*) (Oktavian, 2022). Efikasi diri yang tinggi berperan penting dalam membantu individu mencapai tujuan serta menurunkan risiko kesepian, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup.

RUMUSAN MASALAH

- Mengemukakan hubungan positif signifikan antara kesepian dengan krisis seperempat abad.
- Menyatakan bahwa kesepian menjadi mediator antara efikasi diri dengan krisis seperempat abad pada mahasiswa di perguruan tinggi sidoarjo.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan krisis seperempat abad yang di mediasi oleh kesepian pada mahasiswa perguruan tinggi di Sidoarjo.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif non eksperimen dengan metode korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa aktif tingkat semester akhir yang berkuliah di sidoarjo. Berdasarkan data terbaru dari Badan Pusat Statistik Jawa Timur tahun 2022 mencapai 23.039. Sampel penelitian berjumlah 342 mahasiswa berdasarkan tabel *Isaac & Michael* dengan taraf kesalahan 5%. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif tingkat akhir dan mahasiswa yang sedang berkuliah di Sidoarjo. Analisis data yang diperoleh dari kuesioner, peneliti menggunakan teknik uji asumsi yaitu uji normalitas, descriptive statistics, dan uji mediasi dengan menggunakan JASP untuk dianalisis secara statistik atau numerik dengan tujuan untuk menguji dan menjelaskan hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya

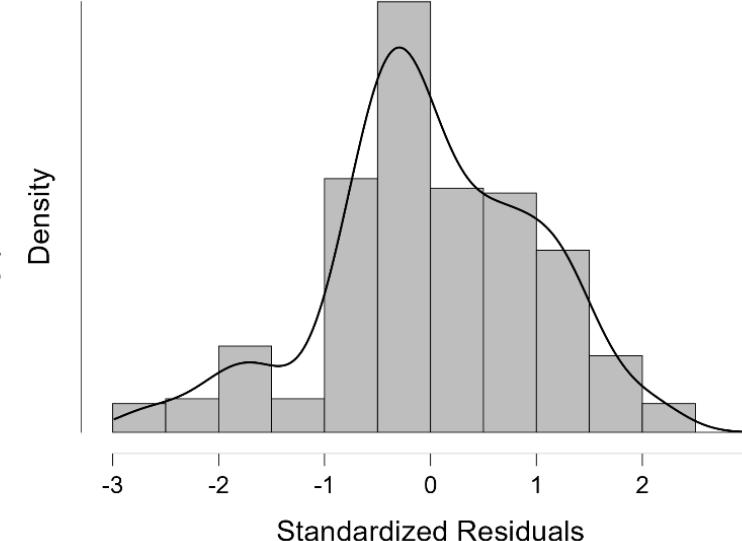
HASIL

Karakteristik Responden

JENIS KELAMIN	FREKUENSY	PERSEN
Perempuan	264	77%
Laki-laki	78	23%
TOTAL	342	100%

Pada penelitian ini dari 342 partisipan diketahui mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan nilai presentase 77% atau sebesar 264 sedangkan partisipan yang berjenis kelamin laki-laki dengan nilai presentase sebesar 23% atau sebesar 78 partisipan.

Histogram adalah salah satu metode visual yang digunakan untuk menentukan nilai distribusi data. Dalam histogram, data yang berdistribusi normal akan membentuk lonceng yang simetris (*bellcurve*).



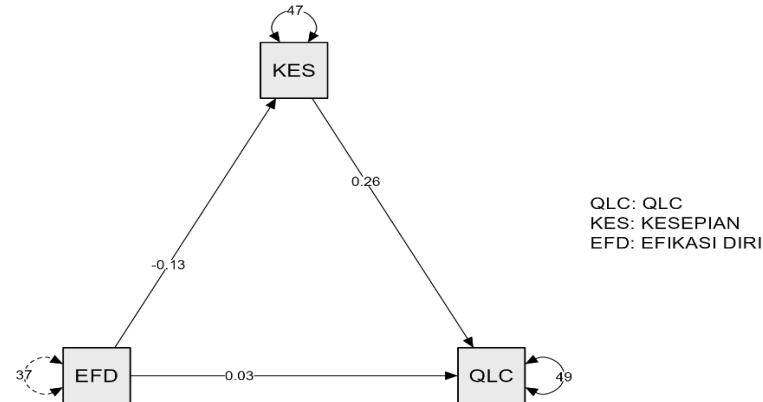
HASIL

Uji Efek Mediasi

Paths	95% Confidence Interval				
	Estimate	Std. Error	z-value	Lower	Upper
Direct Effects: SE - QLC	0.029	0.062	0.464	-0.093	0.151
Indirect Effects: SE - LNL - QLC	-0.034	0.017	-1.969	-0.069	-1.661×10^{-4}
Total Effects: SE - QLC	-0.006	0.064	-0.086	-0.131	0.120

Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa self-efficacy tidak berpengaruh langsung terhadap *quarter life crisis* ($\beta = 0,029$; $p > 0,05$). Namun, melalui variabel *loneliness* sebagai mediator, ditemukan pengaruh tidak langsung yang signifikan ($\beta = -0,034$; $p < 0,05$), dengan *confidence interval* yang tidak melewati nol. Hal ini menunjukkan bahwa self-efficacy memengaruhi *quarter life crisis* melalui penurunan tingkat kesepian. Selain itu, nilai *total effect* yang tidak signifikan ($\beta = -0,006$; $p > 0,05$) menegaskan bahwa pengaruh efikasi diri baru muncul ketika melibatkan variabel mediator. Dengan demikian, *loneliness* berperan sebagai mediator penuh (*full mediation*) dalam hubungan antara self-efficacy dan *quarter life crisis*.

Uji Mediasi



Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa self-efficacy tidak berpengaruh langsung terhadap *quarter life crisis* ($\beta = 0,029$; $p > 0,05$). Namun, melalui variabel *loneliness* sebagai mediator, ditemukan pengaruh tidak langsung yang signifikan ($\beta = -0,034$; $p < 0,05$), dengan *confidence interval* yang tidak melewati nol. Hal ini menunjukkan bahwa self-efficacy memengaruhi *quarter life crisis* melalui penurunan tingkat kesepian. Selain itu, nilai *total effect* yang tidak signifikan ($\beta = -0,006$; $p > 0,05$) menegaskan bahwa pengaruh efikasi diri baru muncul ketika melibatkan variabel mediator. Dengan demikian, *loneliness* berperan sebagai mediator penuh (*full mediation*) dalam hubungan antara self-efficacy dan *quarter life crisis*.

PEMBAHASAN

Krisis seperempat abad pada fase peralihan remaja ke dewasa awal dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama efikasi diri dan kesepian. Efikasi diri yang tinggi membantu mahasiswa mengelola tantangan sosial dan emosional, sehingga menurunkan tingkat kesepian dan membentuk orientasi masa depan yang lebih positif, sejalan dengan teori Bandura. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesepian mahasiswa di Sidoarjo berada pada kategori sedang, sedangkan efikasi diri berada pada kategori tinggi. Meskipun efikasi diri tidak berpengaruh langsung terhadap krisis seperempat abad, terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan melalui kesepian, di mana semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kesepian dan risiko krisis seperempat abad. Temuan ini menegaskan bahwa kesepian berperan sebagai mediator penuh dan merupakan prediktor kuat krisis seperempat abad, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu difokuskan pada penguatan efikasi diri yang disertai dengan penurunan kesepian melalui dukungan sosial, bimbingan karier, konseling, dan kegiatan sosial untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa dalam masa transisi menuju dewasa.

Referensi

- [1] R. Artiningsih and S. Savira, "Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Character J. Penelit. Psikol.* ditemukan, vol. 8, no. 5, 2021.
- [2] A. Fitriyanti, M. Efendy, and R. Kusumandari, "Mengatasi Quarter Life Crisis Loneliness dan Religiusitas pada Mahasiswa Rantau," *J. Psikol. Indones.*, vol. 02, no. 04, pp. 65–73, 2025, [Online]. Available: <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa%0AVolume>:
- [3] H. K. Nisa, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Perantau Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Nucl. Phys.*, vol. 13, no. 1, pp. 104–116, 2023.
- [4] Z. Nazilah, *Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Mahasiswa*. 2024.
- [5] L. Alfian, R. Dewanti Dian Samudra Iriani, and K. Kunci, "Self Efficacy dan Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa UMSIDA," 2024. [Online]. Available: <https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology>
- [6] K. A. Husnul, "Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung," no. Table 10, pp. 4–6, 2024.
- [7] A. Mujianto, "Hubungan antara Self Esteem dengan Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah IAIN Salatiga," p. 6, 2021.
- [8] Zuraida, "Hubungan Loneliness Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Universitas Muhammadiyah Aceh," 2024.
- [9] N. Gendolang and K. Ambarwati, "Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Rantau Dari Luar Pulau Jawa," *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 10, no. 2, pp. 253–264, 2023, doi: 10.35891/jip.v10i2.
- [10] S. Aysah, D. Abrori, E. W. Maryam, P. S. Psikologi, and U. M. Sidoarjo, "Gambaran Tingkat Quarter Life Crisis pada Mahasiswa," 2024.
- [11] Khaazanatuzzahra, "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang," 2023.
- [12] R. A. Putri, "Pengaruh Self-Esteem, Dukungan Sosial dan Kepribadian Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa yang Merantau," 2024.

Referensi

- [13] A. S. Wulandari, Suroso, and I. Arifiana, "Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa," *Jiwa J. Psikol. Indones.*, vol. 2, no. 1, pp. 212–221, 2024, [Online]. Available: <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>
- [14] H. Laurenza, M. Nugraheni, M. Rahayu, U. Kristen, and S. Wacana, "Pentingnya Efikasi Diri dalam Mengatasi Quarter-Life Crisis pada Fresh Graduates," *Psikoborneo J. Ilmiah Psikol.*, vol. 12, no. 3, pp. 312–318, 2024, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3%0Ap-ISSN>
- [15] R. Fatiha, "Pengaruh efikasi diri dalam karir, kesepian dan status identitas terhadap orientasi masa depan pada mahasiswa semester akhir di banten," p. 134, 2023.
- [16] I. Z. N. Oktavian, *Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, no. 8.5.2017. 2022.
- [17] M. Melalondo, D. Karema Sarajar, F. Psikologi, U. Kristen Satya Wacana, A. Info, and M. Christy Melalondo Psikologi, "Loneliness and Quarter-Life Crisis in Final Year Overseas Students from Outside Java Loneliness dan Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa," *J. Ilmiah Psikol.*, vol. 12, no. 1, pp. 59–65, 2024, doi: 10.30872/psikoborneo.v12i1.
- [18] D. T. Sari, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa PSikologi Universitas Medan Area," *Fak. Psikol. Univ. Medan*, pp. 1–102, 2022.
- [19] I. Sandraini, Suroso, and I. Arifiana, "Efikasi Diri sebagai Upaya Mengurangi Dampak Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jiwa J. Psikol. Indones.*, vol. 02, no. 04, pp. 74–82, 2024, [Online]. Available: <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>
- [20] M. Waruwu, S. N. Pu'at, P. R. Utami, E. Yanti, and M. Rusydiana, "Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan," *J. Ilm. Profesi Pendidik.*, vol. 10, no. 1, pp. 917–932, 2025, doi: 10.29303/jipp.v10i1.3057.
- [21] P. Diah, "Hubungan Self Esteem Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Lingkungan Hamparan Perak," 2024.
- [22] BPS, "Jumlah Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Menurut Kabupaten/Kota, 2021 dan 2022," 2021.
- [23] I. N. Haliza, "Pengaruh Self Efficacy Dan Self Esteem Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Uin Walisongo Semarang," pp. 1–72, 2022.
- [24] M. Isnaini, M. Afgani, A. Haqqi, and I. Azhari, "Teknik Analisis Data Uji Normalitas," *JurnalCendekiallmiah*, vol. 4, no. 2, pp. 1377–1384, 2025, [Online]. Available: <https://ulilalbabinstitute.id/index.php/J-CEKI/article/view/7007/5922>
- [25] A. Setiawan and A. Milati, "Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship," *ANFUSINA J. Psychol.*, vol. 5, no. 1, pp. 13–24, 2022.
- [26] F. R. Darmawan, *Dukungan Teman Sebaya Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau*. 2023. [Online]. Available: <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/860>



TERIMA KASIH