

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

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

Dian Ratna Palupi<sup>1)</sup>, Zaki Nur Fahmawati <sup>\*,2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

**Abstract.** *The quarter-life crisis is an emotional crisis characterized by feelings of helplessness, self-doubt, fear, and anxiety about future failure. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and the quarter-life crisis mediated by loneliness in 342 college students in Sidoarjo using a non-experimental correlational quantitative method. The results showed no significant direct relationship between self-efficacy and quarter-life crisis ( $p = 0.779$ ). However, there was a significant positive relationship between loneliness and quarter life crisis ( $r = 0.255$ ;  $p < 0.01$ ), as well as a negative effect of self efficacy on loneliness ( $\beta = -0.13$ ). Self efficacy did not have a direct effect on the quarter life crisis ( $\beta = 0.03$ ), but loneliness was found the mediated the relationship between the two. These findings confirm that psychosocial factors such as loneliness play a stronger role than internal factors such as self-efficacy in influencing the quarter-life crisis among students.*

**Keywords** - self efficacy, quarter life crisis, loneliness, student

**Abstrak.** *Krisis seperempat abad merupakan kondisi krisis emosional yang ditandai perasaan tidak berdaya, keraguan diri, ketakutan, dan kecemasan terhadap kegagalan masa depan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan efikasi diri dan krisis seperempat abad yang dimediasi oleh kesepian pada 342 mahasiswa perguruan tinggi di Sidoarjo menggunakan metode kuantitatif non eksperimen korelasional. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan langsung yang signifikan antara efikasi diri dan krisis seperempat abad ( $p = 0,779$ ). Namun, terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dan krisis seperempat abad ( $r = 0,255$ ;  $p < 0,01$ ), serta pengaruh negatif efikasi diri terhadap kesepian ( $\beta = -0,13$ ). Efikasi diri tidak berpengaruh langsung terhadap krisis seperempat abad ( $\beta = 0,03$ ), tetapi kesepian terbukti memediasi hubungan keduanya. Temuan ini menegaskan bahwa faktor psikososial seperti kesepian berperan lebih kuat dibandingkan faktor internal seperti efikasi diri dalam memengaruhi krisis seperempat abad pada mahasiswa.*

**Kata Kunci** - efikasi diri, krisis seperempat abad, kesepian, mahasiswa

## I. PENDAHULUAN

Fenomena krisis emosional yang terjadi selama proses *emerging adulthood* sering disebut sebagai krisis seperempat abad. Krisis seperempat abad didefinisikan sebagai sebuah krisis identitas yang timbul karena ketidaksiapan individu dalam menghadapi transisi dari masa remaja menuju fase kedewasaan [1]. Sedangkan menurut peneliti lain krisis seperempat abad adalah perasaan cemas dan tertekan yang muncul akibat ketidakpastian mengenai masa depan. Hal ini sering dialami oleh individu yang berada di rentang usia 20-an, terutama di fase awal dewasa [2]. Krisis seperempat abad dapat diartikan sebagai respons terhadap ketidakstabilan yang meningkat, perubahan yang terus-menerus, terlalu banyak pilihan, serta perasaan panik dan ketidakberdayaan yang umumnya dialami oleh individu berusia 18 hingga 29 tahun [3]. Pada usia dua puluhan, banyak orang mulai meragukan kemampuan diri mereka, merasa tidak melihat perubahan dalam hidupnya dan kebingungan dengan arah hidupnya, serta sering membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian orang lain [4]. Bagi mahasiswa, penting untuk mengeksplorasi karir, membangun identitas, dan menetapkan status hubungan. Proses ini sering kali diiringi dengan berbagai tantangan yang dapat menimbulkan rasa cemas dan khawatir. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini bisa berujung pada krisis emosional. Terutama bagi mahasiswa tingkat akhir, mereka menghadapi tekanan besar terkait dengan penyelesaian studi dan persiapan memasuki dunia kerja.

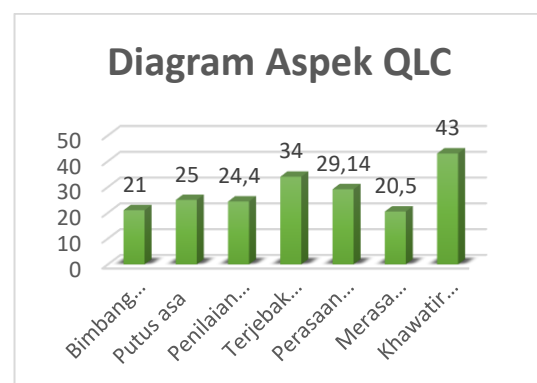
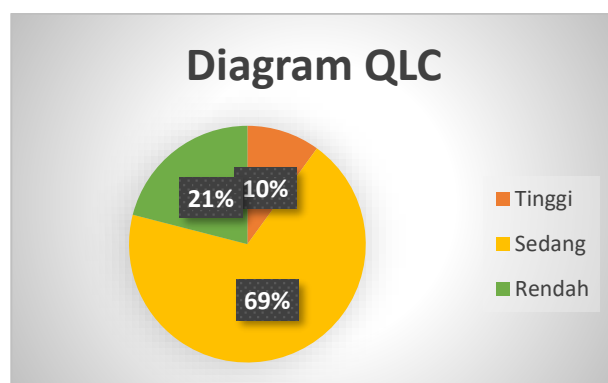
Mahasiswa termasuk kelompok yang mengalami dampak dari krisis seperempat abad karena mereka berada dalam tahap transisi menuju usia dewasa, yaitu antara usia 18-25 tahun. Pada fase ini, mahasiswa diharuskan untuk

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

bertanggung jawab atas perkembangan dirinya, termasuk dalam mengelola kehidupan dewasanya [5]. Pendapat lain mengatakan bahwa tingkat tekanan yang tinggi, terutama di kalangan mahasiswa, berpengaruh pada kecemasan dan depresi, gaya hidup yang tidak sehat, keinginan untuk mengakhiri hidup, sakit kepala, gangguan tidur, dan perasaan putus asa. Mengenai aspek emosional seperti frustrasi, kepanikan, kekhawatiran, dan kebingungan arah. Ini semua dapat menyebabkan individu menjauh dari keluarga dan pertemanan, merasa tidak berharga, serta mengalami kesepian [6]. Krisis seperempat abad dapat diartikan sebagai suatu keadaan di mana seseorang mengalami krisis emosional, yang mencakup perasaan tidak berdaya, keraguan terhadap kemampuan diri, rasa takut, dan kecemasan akan kegagalan di masa depan istilah ini pertama kali diperkenalkan pada tahun 2001. Mengidentifikasi tujuh aspek yang dialami individu selama krisis seperempat abad, yaitu kebingungan dalam membuat keputusan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tertekan, serta kekhawatiran dalam hubungan interpersonal [7].

Ciri-ciri krisis seperempat abad yang diungkapkan oleh pendapat lain meliputi ketidakpastian dalam pengambilan keputusan, emosi putus asa, penilaian diri yang negatif, serta perasaan terjebak dalam situasi yang sulit. Selain itu, individu yang mengalami krisis ini sering kali merasakan ketakutan, tekanan, dan kecemasan terkait pembentukan hubungan interpersonal [8]. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo skor subjek pada skala krisis seperempat abad, diketahui bahwa terdapat 44 mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah dengan persentase mencapai 13%. Sementara itu, sebanyak 260 mahasiswa terklasifikasi dalam kategori sedang, yang mencakup 75% dari total responden. Di sisi lain, sebanyak 43 mahasiswa berada dalam kategori tinggi, juga dengan persentase 75%[5]. Penelitian lain menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori krisis seperempat abad tingkat sedang, dengan persentase sebesar 61,2% atau sebanyak 205 partisipan. Selanjutnya, partisipan yang termasuk dalam kategori rendah berjumlah 128 orang dengan persentase 38,2%. Sementara itu, hanya sebagian kecil partisipan yang berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 0,6% atau sebanyak 2 partisipan [9]. Tingginya prevalensi krisis seperempat abad di mahasiswa sidoarjo dengan penelitian yang sudah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan bahwa dari 368 mahasiswa aktif 75,5% berada pada kategori sedang dan 13,3% pada kategori tinggi [10]. Sidoarjo memiliki beberapa kampus besar dengan populasi mahasiswa yang tinggi dan beragam latar belakang, sidoarjo menjadi tempat ideal untuk mengkaji krisis seperempat abad.



Peneliti melakukan survei awal terhadap 62 responden yang merupakan mahasiswa aktif tingkat akhir yang berkuliah di Sidoarjo dengan usia 18-25 tahun. Survei awal ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner skala krisis seperempat abad pada *Google Form* yang menghasilkan variabel krisis seperempat abad mayoritas frekuensi mahasiswa di sidoarjo berada pada kategori sedang dengan presentase 69% sejumlah 43 mahasiswa. Kategori rendah dengan presentase 21% sejumlah 13 mahasiswa. Kategori tinggi dengan presentase 10% sejumlah 6 mahasiswa. Dari survei awal tersebut menghasilkan aspek yang memiliki kategori tinggi yakni khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 mahasiswa dan diketahui 2 dari 5 mahasiswa mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, 1 dari 5 mahasiswa mengalami putus asa, 3 dari 5 mahasiswa mengalami penilaian diri yang negative, 5 dari 5 mahasiswa mengalami terjebak dalam situasi yang sulit, 2 dari 5 mahasiswa mengalami perasaan cemas, 2 dari 5 mahasiswa merasa tertekan, 2 dari 5 mahasiswa mengalami kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal hasil ini memperkuat survei sebelumnya bahwa memang fenomena ini di temui di kalangan mahasiswa.

Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi krisis seperempat abad pada masa *emerging adulthood* yakni factor budaya dan efikasi diri, yaitu sebuah keyakinan pada diri individu bahwa individu tersebut dapat mengontrol perasaan takut dan cemas [11]. Menurut pendapat lain menyebutkan bahwa ada dua faktor yang dapat mempengaruhi krisis seperempat abad, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal (berkaitan dengan diri sendiri). Pertama, *Dreams*

*and hope* (mimpi dan harapan) Kedua, *Religion and spirituality* (agama dan spritualitas) Faktor eksternal (faktor yang berasal dari lingkungan hidup). Pertama, *Relationship* (menjalin hubungan) yaitu karena ketidakseimbangan psiko-emosional yang ditandai dengan rasa hampa atau kekosongan diri yang disebabkan oleh kurangnya koneksi dengan orang lain atau disebut dengan hubungan, disebut juga kesepian. Kedua, *Educational challenges* (tantangan akademik), Ketiga, *Work life* (dunia kerja)

Kesepian adalah kondisi yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang ketika ia merasa kesulitan untuk memenuhi hubungan sosial sesuai dengan harapannya. Perasaan kesepian yang dialami seseorang dapat muncul dalam bentuk afektif atau emosional, kognitif atau motivasional, perilaku, serta masalah sosial [1]. Kesepian memiliki dua aspek, yaitu aspek *Social loneliness* dan *emotional loneliness* [12].

Mahasiswa yang menghadapi krisis seperempat abad berusaha mengatasi situasi tersebut dengan berpikir positif dan memperkuat keyakinan pada kemampuan diri. Mereka seringkali mengalihkan pikiran negatif dengan cara-cara seperti berkumpul dengan teman, berolahraga, atau beribadah. Namun, fenomena ini juga menunjukkan perasaan negatif yang dialami mahasiswa, seperti putus asa, kecemasan, keraguan dalam mengambil keputusan, kekhawatiran, dan ketidakpercayaan pada kemampuan diri. Meningkatkan keyakinan dan kepercayaan diri mahasiswa adalah penting. Jika siswa memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, mereka biasanya lebih optimis tentang melakukan tugas atau memecahkan masalah [13].

Efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang untuk mengatur dan melaksanakan perilaku yang diperlukan guna mencapai hasil yang diharapkan dari tugas yang diberikan [14]. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2023 mengungkapkan bahwa efikasi diri karier memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat kesepian pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tantangan sosial dan emosional, sehingga pengalaman kesepian menjadi lebih rendah serta memiliki orientasi masa depan yang lebih optimis. Secara teoretis, temuan ini selaras dengan teori Bandura yang menyatakan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap motivasi, ketekunan, dan kapasitas individu dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk aspek sosial dan emosional [15]. Dengan kata lain, memiliki efikasi diri yang tinggi tidak hanya membantu individu untuk mencapai tujuan pribadinya, tetapi juga mengurangi kemungkinan mengalami kesepian yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup mereka. Efikasi diri setiap orang memiliki perbedaan masing-masing, efikasi diri terbagi menjadi tiga aspek: (1) Tingkat (*level/magnitude*), (2) Kekuatan (*strength*), (3) Generalisasi (*generality*), [16]. Kehadiran efikasi diri yang tinggi memungkinkan mahasiswa dapat menjalankan masa krisis seperempat abad dengan baik namun sebaliknya jika krisis seperempat abad yang tinggi dan memiliki efikasi diri yang rendah kemungkinan terbesar mahasiswa tidak mampu melewati masa dewasa awal dengan baik [5]. Ketidakmampuan untuk memenuhi hubungan sosial yang diharapkan atau kesepian seseorang juga dapat mendorong ke dalam fase krisis seperempat abad [1].

Beberapa peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian terkait kesepian dan krisis seperempat abad. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya pada tahun 2024 menemukan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan krisis seperempat abad pada mahasiswa perantau tingkat akhir yang berasal dari luar pulau Jawa. Semakin besar perasaan kesepian seseorang, semakin tinggi pula tingkat krisis seperempat abad yang mereka alami, begitu pula sebaliknya [17]. Dalam penelitian tahun 2022 ditemukan adanya hubungan negatif antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area [18]. Dalam penelitian tahun 2024 ditemukan pula adanya hubungan antara efikasi diri dan krisis seperempat abad pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya menunjukkan hubungan negatif. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri seseorang, maka semakin rendah tingkat krisis seperempat abad yang mereka alami. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung mengalami tingkat krisis seperempat abad yang lebih tinggi [19]. Sementara itu, orang yang mengalami kesepian dan memiliki efikasi diri yang rendah akan mempertinggi peluang mengalami krisis seperempat abad sedangkan orang yang tidak mengalami kesepian dan memiliki efikasi diri yang tinggi akan meminimalisir peluang mengalami krisis seperempat abad.

Pada Penelitian ini, peneliti tertarik untuk mencari hubungan antara efikasi diri dan krisis seperempat abad yang dimediasi oleh kesepian di kalangan dikarenakan belum ada yang melakukan penelitian tersebut pada mahasiswa yang berkuliah di Sidoarjo. 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. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang hubungan antara efikasi diri dan krisis seperempat abad yang di mediasi oleh kesepian sehingga dapat menjadi landasan teoritis maupun praktis untuk membantu mahasiswa mengelola fase krisis seperempat abad melalui penguatan kemampuan efikasi diri. Terdapat dua hipotesis dalam penelitian ini. Hipotesis pertama adalah adanya hubungan positif signifikan antara kesepian dengan krisis seperempat abad. Hipotesis kedua menyatakan bahwa kesepian menjadi mediator antara efikasi diri dengan krisis seperempat abad pada mahasiswa di perguruan tinggi sidoarjo.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif non eksperimen dengan metode korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang dilakukan terhadap suatu populasi atau sampel tertentu. Sesuai dengan penjelasan pendapat lain bahwa penelitian kuantitatif merupakan metode yang terstruktur dan tidak bias dalam mengumpulkan serta menganalisis informasi, yang memanfaatkan angka sebagai data untuk mendapatkan dan mengevaluasi informasi yang valid dan terpercaya mengenai suatu fenomena atau masalah tertentu [20]. Studi kuantitatif yang bersifat korelasional adalah penelitian yang memanfaatkan teknik statistik untuk mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih [21]. Pada penelitian ini menggunakan 3 variabel yaitu variabel independen adalah efikasi diri, variabel dependen adalah krisis seperempat abad dan dengan tambahan variabel mediator yaitu kesepian. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa tingkat semester akhir yang berkuliah aktif di Sidoarjo. Berdasarkan data terbaru dari Badan Pusat Statistik Jawa Timur tahun 2022 mencapai 23.039 [22].

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. Data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian berupa skala krisis seperempat abad yang diadopsi dari skala penelitian tahun 2021 berdasarkan teori Robbins & Wilner dengan reliabilitas cronbach alpha 0,822 terdiri dari aspek bimbang dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negative, terjebak dalam situasi sulit, tertekan, cemas, khawatir dengan hubungan interpersonal [7]. Skala kesepian diadopsi dari skala unidimensional dari UCLA Loneliness Scale milik Russell (1996), yang diadopsi dari penelitian sebelumnya dengan reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,94 terdiri dari *social loneliness* dan *emotional loneliness* [12]. Skala Efikasi Diri yang digunakan diadopsi dari penelitian sebelumnya dengan reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,918 terdiri dari aspek-aspek efikasi diri yaitu *Magnitude / Level*, *Generality* dan *Strength* dari Bandura (1977) [23]. 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.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

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.

Tabel 1.  
Karakteristik Responden

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

Pada tabel 2 diketahui hasil kategorisasi dari variabel krisis seperempat abad menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 61% atau sebanyak 207 partisipan. Partisipan yang tergolong dalam kategori tinggi mencapai 30% atau sebanyak 103 orang, sedangkan partisipan yang berada pada kategori rendah berjumlah 9% atau sebanyak 32 orang. Lebih lanjut pada tabel 3, hasil penelitian ini menemukan adanya perbedaan signifikan antara laki-laki dan Perempuan pada variabel krisis seperempat abad. Pada kategori tinggi berjumlah 103 partisipan diketahui jenis kelamin perempuan memiliki nilai presentase sebesar 79,6% atau sebesar 82 partisipan daripada jenis kelamin laki-laki memiliki nilai presentase 20,3% atau sebesar 21 partisipan. Pada tabel 4 menunjukkan hasil kategorisasi dari variabel kesepian dari 342 responden yaitu menunjukkan paling banyak berada pada kategori sedang dengan presentase 61% dengan 208 responden, kategori tinggi sebesar 8% dengan 26 responden, dan pada kategori rendah sebesar 31% dengan 108 responden. Pada tabel 5 menunjukkan hasil kategorisasi dari variabel efikasi diri dari 342 responden yaitu menunjukkan paling banyak berada pada kategori tinggi dengan presentase 62% dengan 212 responden, pada kategori sedang sebesar 37% dengan 125 responden dan pada kategori rendah sebesar 1% dengan 5 responden.

Tabel 2.  
Kategorisasi Variabel Krisis Seperempat Abad

Category	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Moderate	207	60.526	61%	60.526
Low	32	9.357	9%	69.883
High	103	30.117	30%	100.000
Total	342	100.000		

Tabel 3.  
Kategorisasi Krisis Seperempat Abad Berdasarkan Jenis Kelamin

Category	Gender	Frequency	Percent
Moderate	Female	162	78%
	Male	45	22%
	Total	207	100%
Low	Female	20	62.5 %
	Male	12	37.5 %
	Total	32	100%
High	Female	82	80%
	Male	21	20%
	Total	103	100%

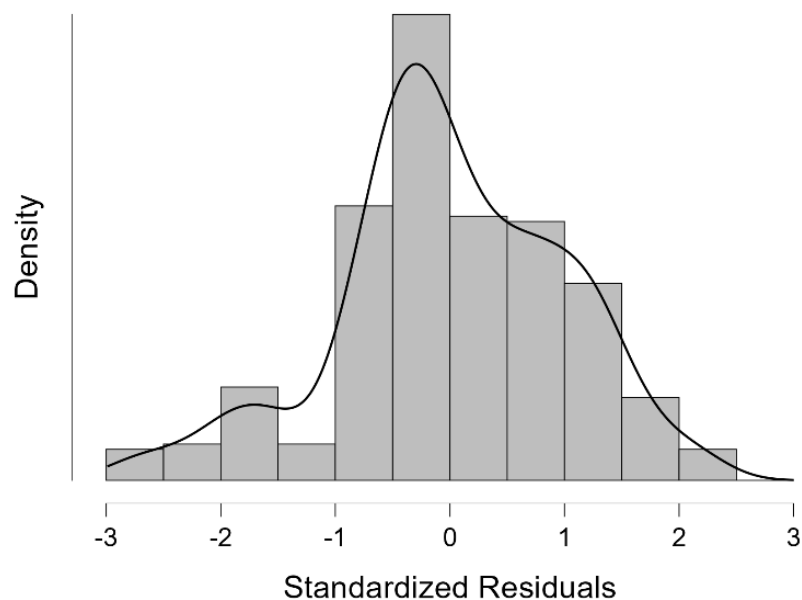
Tabel 4.  
Kategorisasi Variabel Kesenian

Category	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Low	108	31.579	31%	31.579
High	26	7.602	8%	39.181
Medium	208	60.819	61%	100.000
Total	342	100.000		

Tabel 5.  
Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Category	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Medium	125	36.550	37%	36.550
High	212	61.988	62%	98.538
Low	5	1.462	1%	100.000
Total	342	100.000		

Tabel 6.  
Uji normalitas



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*) [24].

Tabel 7.  
Uji Efek Mediasi

Paths	Estimate	Std. Error	z-value	95% Confidence Interval	
				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 <sup>-4</sup>
Total Effects: SE - QLC	-0.006	0.064	-0.086	-0.131	0.120

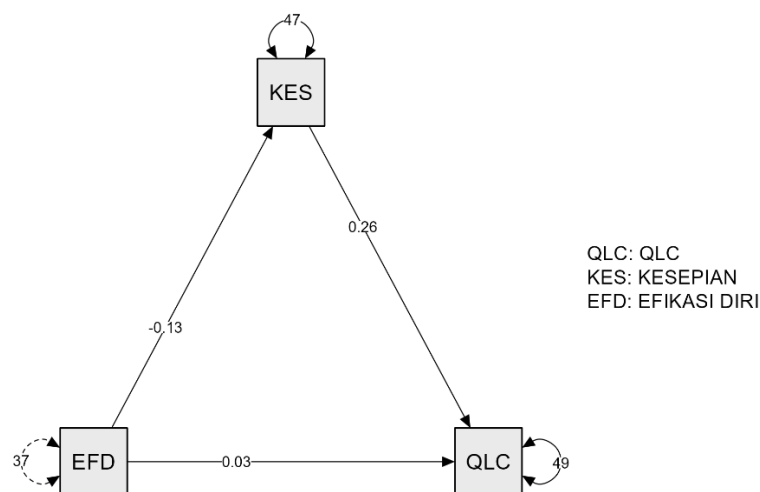
Berdasarkan hasil analisis uji mediasi, diperoleh bahwa *self-efficacy* tidak memiliki pengaruh langsung terhadap *quarter-life crisis* (direct effect  $\beta = 0,029$ ;  $p = 0,643 > 0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa peningkatan atau penurunan *self-efficacy* tidak secara langsung mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* pada individu. Namun, ketika dianalisis melalui variabel *loneliness* sebagai mediator, ditemukan pengaruh tidak langsung yang signifikan (indirect effect  $\beta = -0,034$ ;  $p = 0,049 < 0,05$ ). Confidence interval untuk efek tidak langsung ini tidak melalui angka nol, sehingga hubungan mediasi dinyatakan signifikan. Artinya, *self efficacy* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* melalui penurunan tingkat *loneliness*. Dengan kata lain, individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola tantangan dan tekanan, sehingga tingkat kesepian menurun dan pada akhirnya dapat mengurangi munculnya *quarter life crisis*. Adapun total effect menunjukkan hasil tidak signifikan ( $\beta = -0,006$ ;  $p = 0,931$ ), mempertegas bahwa pengaruh efikasi diri baru terlihat ketika melibatkan variabel mediator. Temuan ini menunjukkan bahwa *loneliness* berperan sebagai mediator penuh (*full mediation*) pada hubungan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis*.

Tabel 8.

Path Coefficients

							95% Confidence Interval	
			Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper
Loneliness	→	Quarter Life Crisis	0.260	0.055	4.754	< .001	0.153	0.367
Self Efficacy	→	Quarter Life Crisis	0.029	0.062	0.464	0.643	-0.093	0.151
Self Efficacy	→	Loneliness	-0.132	0.061	-2.164	0.030	-0.252	-0.012

Berdasarkan evaluasi terhadap koefisien jalur, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesepian memiliki dampak positif dan signifikan terhadap krisis seperempat abad dengan estimasi nilai mencapai 0.260 ( $p < .001$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengalami krisis seperempat abad. Di sisi lain, efikasi diri tidak menunjukkan efek langsung yang signifikan terhadap krisis seperempat abad, seperti yang terlihat dari nilai estimasi sebesar 0.029 dengan  $p = 0.643$  dan interval kepercayaan yang mencakup angka nol, sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri tidak berpengaruh secara langsung terhadap krisis seperempat abad. Meski demikian, efikasi diri terbukti memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap kesepian (estimasi = -0.132  $p = 0.30$ ). Ini berarti mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih rendah secara keseluruhan, pola hasil ini menunjukkan bahwa efikasi diri berkontribusi dalam mengurangi krisis seperempat abad tidak secara langsung tetapi melalui pengurangan kesepian, sehingga kesepian berperan sebagai mediator dalam hubungan antara efikasi diri dan krisis seperempat abad.

Tabel 9.  
Uji Mediasi

Hasil analisis menunjukkan bahwa efikasi diri (EFD) berpengaruh negatif terhadap kesepian (KES) sebesar -0,13, artinya semakin tinggi efikasi diri maka kesepian semakin rendah. Kesepian (KES) berpengaruh positif terhadap kualitas hidup (QLC) sebesar 0,26, sedangkan pengaruh langsung efikasi diri terhadap kualitas hidup sangat kecil sebesar 0,03. Efek tidak langsung efikasi diri melalui kesepian sebesar -0,034, sehingga total pengaruhnya terhadap kualitas hidup hampir tidak ada (-0,004). Efikasi diri tidak langsung memengaruhi QLC tetapi melalui kesepian. Orang dengan efikasi diri tinggi cenderung merasa kurang kesepian, dan pada akhirnya memiliki krisis seperempat abad (QLC) lebih baik. Namun, tanpa mediator (kesepian), efikasi diri tidak berpengaruh langsung pada krisis seperempat abad.

## B. Pembahasan

Krisis seperempat abad yang terjadi pada di fase peralihan remaja ke dewasa awal sering disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu efikasi diri dan kesepian. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2023 menunjukkan

bahwa efikasi diri dalam karir berperan penting dalam menekan perasaan kesepian pada mahasiswa semester akhir. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih mampu menghadapi tantangan sosial-emosional, sehingga kesepian berkurang dan orientasi masa depan mereka menjadi lebih positif. Secara teoritis, hal ini sejalan dengan pandangan Bandura yang menekankan bahwa efikasi diri memengaruhi motivasi, ketekunan, serta kemampuan individu dalam menghadapi tantangan, termasuk tantangan sosial dan emosional [15]. Dengan kata lain, memiliki efikasi diri yang tinggi tidak hanya membantu individu untuk mencapai tujuan pribadinya, tetapi juga mengurangi kemungkinan mengalami kesepian yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup mereka. Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 3 sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 menunjukkan bahwa perempuan ditemukan lebih banyak mengalami *quarter life crisis* di usia dewasa awal dibandingkan laki-laki, mereka ditemukan lebih tinggi mengalami cemas, tertekan, serta khawatir dalam menjalin hubungan. [1]. Hasil dari penelitian di Inggris mengungkapkan tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh individu berusia 20-29 tahun. Dari 1023 orang yang berpartisipasi, 39% adalah laki-laki sementara 49% sisanya merupakan perempuan. Laki-laki mengalami *quarter life crisis* berkaitan dengan pekerjaan, karir, dan keuangan. Sementara itu, perempuan merasakan krisis yang berkaitan dengan masalah hubungan, pernikahan, dan keluarga [25].

Pada table 4 variabel kesepian dapat diketahui bahwa Tingkat kesepian yang terjadi pada mahasiswa perguruan tinggi di Sidoarjo berada pada kategori sedang. Sementara itu berdasarkan table 5 efikasi diri pada mahasiswa perguruan tinggi di Sidoarjo berada pada kategori tinggi. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri tidak memiliki dampak langsung terhadap krisis seperempat abad, tetapi terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan melalui rasa kesepian. Efikasi diri berkontribusi negatif terhadap kesepian dengan nilai  $-0,13$ , yang menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Di sisi lain, kesepian berakibat positif terhadap krisis seperempat abad dengan nilai  $0,26$ , dan pengaruh langsung efikasi diri terhadap krisis ini terbilang kecil ( $0,03$ ). Oleh karena itu, analisis mediasi menunjukkan bahwa efikasi diri memengaruhi krisis separuh abad melalui rasa kesepian yang berperan sebagai mediator. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami kesepian yang lebih rendah, sehingga mengurangi kemungkinan mereka menghadapi krisis seperempat abad. Di sisi lain, mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang rendah lebih rentan mengalami kesepian, yang pada gilirannya meningkatkan risiko mereka terjebak dalam krisis seperempat abad. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa rasa kesepian dapat memperburuk perasaan terjerat, kecemasan, serta tekanan emosional yang sering muncul dalam krisis seperempat abad [26]. Hasil tersebut juga sesuai dengan teori Bandura, yang menyoroti pentingnya efikasi diri dalam mengelola emosi negatif dan membangun ketahanan individu ketika menghadapi tekanan psikologis.

Temuan penelitian ini menguatkan hasil penelitian [1] dan [17] yang menyatakan bahwa kesepian merupakan prediktor kuat untuk krisis seperempat abad. Seseorang yang merasa kurang terhubung secara sosial cenderung mengembangkan keraguan akan diri sendiri, kekhawatiran tentang masa depan, serta kebingungan dalam membuat keputusan, yang menyebabkan mereka lebih rentan terhadap krisis seperempat abad ini. Dalam konteks mahasiswa, khususnya di kalangan mereka yang berada di tahun terakhir studi, tekanan akademis, persaingan di dunia kerja, serta ketidakpastian mengenai masa depan semakin memperburuk dampak dari kesepian tersebut. Temuan dari mediasi yang komprehensif ini menunjukkan bahwa efikasi diri bukanlah elemen yang berdiri sendiri dalam menghindari krisis seperempat abad, tetapi beroperasi melalui faktor psikososial seperti perasaan kesepian. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa faktor yang berkaitan dengan interaksi sosial lebih berpengaruh terhadap krisis seperempat abad daripada faktor yang bersifat internal saja [19]. Oleh karena itu, peningkatan efikasi diri harus disertai dengan pendekatan yang menurunkan tingkat kesepian, seperti memperkuat dukungan sosial, membangun hubungan dengan rekan sebaya, kegiatan dalam komunitas, atau bimbingan psikologis.

Oleh karena itu, strategi pencegahan dan intervensi yang berfokus pada penguatan efikasi diri sekaligus penurunan tingkat kesepian memiliki potensi yang besar dalam membantu mahasiswa mengurangi risiko krisis seperempat abad. Berbagai upaya seperti pelatihan pengembangan diri, layanan bimbingan karier, konseling kelompok, serta penyelenggaraan aktivitas sosial dapat dijadikan pendekatan utama oleh institusi pendidikan di Sidoarjo guna mendukung kesejahteraan mahasiswa pada masa transisi menuju kedewasaan.

## V. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 342 mahasiswa tingkat akhir di Sidoarjo, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dalam mengalami *Quarter-Life Crisis* (QLC), dan mayoritas dialami oleh mahasiswa perempuan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Quarter Life Crisis*, sehingga semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami individu, semakin besar kemungkinan munculnya QLC. Di sisi lain, *self-efficacy* tidak menunjukkan pengaruh langsung terhadap krisis seperempat abad. Meskipun demikian, efikasi diri tetap memberikan pengaruh secara tidak langsung melalui variabel kesepian, di mana mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih rendah, sehingga risiko terjadinya krisis seperempat abad turut menurun. Oleh karena itu, kesepian dapat



disimpulkan berperan sebagai mediator penuh (*full mediation*) dalam hubungan antara efikasi diri dan krisis seperempat abad. Temuan ini menegaskan bahwa faktor psikososial, seperti kesepian, memiliki peran yang lebih dominan dalam meningkatkan risiko krisis seperempat abad dibandingkan faktor internal individu, seperti efikasi diri.

Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa dianjurkan untuk lebih aktif menjalin interaksi sosial melalui keterlibatan dalam organisasi kampus, komunitas, maupun aktivitas kelompok sebagai upaya mengurangi rasa kesepian. Selain itu, mahasiswa perlu memperkuat kepercayaan terhadap kemampuan diri atau efikasi diri melalui berbagai pelatihan, kegiatan pengembangan diri, serta pengalaman keberhasilan yang dapat meningkatkan keyakinan dalam menghadapi berbagai tantangan. Pihak perguruan tinggi diharapkan mampu menyediakan layanan konseling, program pendampingan atau mentoring bersama alumni, serta kegiatan yang mendukung interaksi sosial dan pengembangan efikasi diri mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan penambahan variabel lain, seperti dukungan sosial, harga diri, kecemasan karier, maupun stres akademik agar hasil penelitian menjadi lebih menyeluruh. Penggunaan metode *mixed methods* atau pendekatan kualitatif juga direkomendasikan untuk menggali pengalaman krisis seperempat abad secara lebih mendalam serta memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai kondisi psikologis mahasiswa..

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden mahasiswa Perguruan Tinggi di Sidoarjo atas kesediaannya berpartisipasi dan memberikan kontribusi melalui pengisian kuesioner penelitian sebagai bagian dari penyelesaian tugas akhir.

### 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. Mujiyanto, "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] Khaazanatu Zahra, "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.
- [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. Imiah 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. Imiah 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," *JurnalCendekiaIlmiah*, 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>

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*