Indonesian Research Journal on Education

e-ISSN: 2775 – 8672, p-ISSN: 2775 – 9482
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025
Halaman: 1459 – 1463

Web: https://irje.org/index.php/irje

RESEARCH ARTICLE

Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Fathur Rahman[1], Fathra Annis Nauli[2], Tesha Hestyana Sari[3]
Universitas Riau, Indonesia

fathranauli@lecturer.unri.ac.id[1]

Kata Kunci:
Mahasiswa Tingkat Akhir, Quarter Life Crisis, Self Efficacy.

Abstrak

Quarter life crisis didefinisikan sebagai masa krisis yang dialami oleh usia 20 tahunan yang ditandai dengan sebuah respon terhadap ketidakstabilan yang luar biasa. Mahasiswa adalah salah satu yang terkena dampak quarter life crisis, karena pada saat ini selain dalam usia tersebut, mahasiswa juga harus bertanggung jawab terhadap perkembangan dirinya sendiri. self efficacy dapat memberikan individu kepercayaan dalam menghadapi kehidupan serta dapat memberi motivasi pada dirinya sendiri. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 216 responden yang diawal menggunakan teknik total sampling. Analisis yang digunakan adalah uji Chi Square. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner self efficacy dan quarter life qrisis yang telah dipastikan validitas dan reabilitasnya. Peneliti menemukan gambaran self efficacy terbanyak ialah self efficacy rendah yang berjumlah 112 (51,9%) responden dan pada gambaran quarter life crisis pada mahasiswa tahun akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Riau sebagian besar mengalami quarter life crisis yaitu sebanyak 127 (58,8%) responden. Hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji statistik chi-square didapatkan p value kecil dari alpha (0,000<0,05) menunjukan adanya hubungan signifikan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. self efficacy rendah dapat mengalami quarter life crisis, begitu juga sebaliknya.

Key Word:
Final Year Students, Quarter Life Crisis, Self Efficacy.

Abstract

A quarter life crisis is defined as a period of crisis experienced by the age of 20 which is characterized by a response to extraordinary instability. Students are one of those affected by the quarter life crisis, because at this time in addition to being at that age, students must also be responsible for their own development. Self efficacy can give individuals confidence in facing life and can motivate themselves. This study uses a correlation descriptive design and a cross sectional approach. The number of samples was 216 respondents who initially used the total sampling technique. The analysis used is the Chi Square test. The instruments used are self efficacy questionnaires and quarter life qrisis which have been confirmed to be valid and recountable. The researcher found that the most self efficacy was low self efficacy which amounted to 112 (51.9%) respondents and in the quarter life crisis picture of final year students at the Faculty of Nursing, Universitas Riau, most of them experienced a quarter life crisis, which was 127 (58.8%) respondents. The results of bivariate analysis using the chi-square statistical test obtained a small p value from alpha (0.000<0.05) showing a significant relationship between self efficacy and quarter life crisis in final year students. Low self efficacy can experience a quarter life crisis, and vice versa.

Copyright © 2025 Fathur Rahman, Fathra Annis Nauli, Tesha Hestyana Sari
*This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)***

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir, yang berusia 20 tahun ke atas, berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Di usia ini, mereka menjalani perubahan dari remaja menuju dewasa, di mana mereka mulai memahami diri, mengatasi masalah sendiri, tinggal jauh dari orang tua, dan menjalin hubungan baru. Pada masa ini, sering muncul krisis emosional yang ditandai dengan perasaan cemas tentang masa depan, berpikir negatif tentang diri sendiri, serta rasa frustrasi dan kekhawatiran (Mutiara, 2018). Pada masa ini, sering muncul krisis emosional yang ditandai dengan perasaan cemas tentang masa depan, berpikir negatif tentang diri sendiri, serta rasa frustrasi dan kekhawatiran (Mutiara, 2018). Mahasiswa usia 20-an sering mengalami krisis emosional yang berkaitan dengan *quarter life crisis* (Habibie et al., 2019).

Quarter life crisis adalah fenomena yang dirasakan individu akibat ketidakstabilan dalam hidup, di mana individu merasa selalu tidak mampu, takut gagal, menarik diri, dan panik karena perasaan tak berdaya yang dialami (Robbins & Wilner, 2001). Pada masa ini, krisis yang dialami sering kali disebabkan oleh kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi, keterbatasan keuangan, serta tuntutan waktu untuk menyelesaikan pendidikan. Selain itu, terdapat kekhawatiran terkait karir dan berbagai tuntutan lain yang muncul setelah lulus (Putri, 2020). Di Pekanbaru, menurut penelitian Herawati dan Hidayat (2020), dari hasil

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

penelitian, ditemukan bahwa sebanyak 43,2% responden dewasa awal mengalami *quarter life crisis* dalam kategori sedang, sementara 27,97% responden mengalami dalam kategori berat.

Quarter life crisis dapat diatasi dengan lebih baik jika individu memiliki *self efficacy*, yaitu keyakinan pada kemampuan diri untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Dengan *self efficacy* yang tinggi, individu cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi kesulitan dan mencari solusi, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari krisis ini. (Sari & Aziz, 2022). Secara umum, *self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan tertentu atau mencapai tujuan tertentu. *Self efficacy* berperan penting dalam membangun kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi kehidupan dan memberikan dorongan motivasi internal (Bandura, 1997). Jika seorang mahasiswa tingkat akhir terdapat *self efficacy* tinggi, mereka mampu menghadapi fase Ketidakpastian hidup secara tepat, selain itu, apabila mereka mengalami Ketidakpastian hidup tinggi dan kepercayaan diri rendah, kemungkinan besar mereka akan menghadapi kesulitan dalam melewati awal masa dewasa dengan baik (Khaazanatuzzahra, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 19 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 (memasuki semester 8) di Fakultas Keperawatan Universitas Riau, ditemukan beberapa hal terkait kepercayaan diri dan gejala *quarter life crisis*. Sebanyak 17 orang merasa yakin akan lulus kuliah tepat waktu, 17 orang merasa optimis dalam mengerjakan tugas meskipun menghadapi kesulitan, dan 5 orang mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru. Namun, 6 orang merasa sulit mengerjakan tugas karena merasa tidak mampu, dan 12 orang merasa pesimis terhadap kemampuan diri sendiri. Dalam hal gejala *quarter life crisis*, sebanyak 15 orang merasa khawatir tentang masa depan, 17 orang merasa terbebani karena belum memiliki penghasilan, 12 orang merasa ragu untuk melanjutkan studi atau menikah setelah lulus, dan 13 orang merasa khawatir akan salah dalam memutuskan arah karir.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini menggabungkan total sampling dengan strategi non-probably sampling. Tempat pelaksanaan penelitian yaitu di Fakultas Keperawatan Universitas Riau kepada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 dan 2021. Kegiatan penelitian ini dimulai dengan pengajuan judul skripsi hingga seminar hasil, yaitu mulai bulan Februari 2024 sampai bulan November 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Riau yaitu program sarjana/strata 1 angkatan 2020 dan 2021 (semester 9 dan 7) yang berjumlah 216 mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Analisis univariat menampilkan karakteristik responden (jenis kelamin, usia dan angkatan). Hasil analisis univariat pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	11,6
Perempuan	191	88,4
Total	216	100
Umur		
20	5	2,3
21	120	55,6
22	81	37,5
23	10	4,6
Total	216	100
Angkatan		
A 2020	84	38,9
A 2021	132	61,1
Total	216	100

Bertdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa dari 216 mahasiswa di Fakultas Keperawatan angkatan 2020 dan 2021 yang diteliti, ditemukan bahwa seluruh responden berada pada tahap perkembangan dewasa awal sebanyak 216 responden (100%). Hasil ini tidak selaras dengan penelitian Apande, Asrifuddin dan Kaunang (2021), yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berusia 22 tahun. Rentang usia individu yang memasuki tahap dewasa awal adalah 20–40 tahun. (Febrinabilah & Listiyandini,

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

2016). Jenis kelamin responden sebagian besar ialah perempuan yaitu sebanyak (88,4%). Hal tersebut juga terdapat dalam pangkalan data perguruan tinggi Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, jumlah mahasiswa perempuan di Indonesia lebih banyak dari pada laki-laki. Krisis pada tahap dewasa awal lebih sering dialami oleh perempuan, sementara laki-laki cenderung mengalami krisis pada usia dewasa pertengahan (Urrahma et al., 2022). Responden dengan angkatan terbanyak ialah A 2021 (61,1%). Hal ini sesuai dengan teori menurut Santrock (2004), dimana mahasiswa akhir yaitu yang sedang menyelesaikan tugas akhir dan menduduki semester delapan atau lebih (Urrahma et al., 2022).

Tabel 2. Gambaran *Self Efficacy* responden

Konsep Diri	Jumlah (n)	Persentase (%)
Positif	39	48,8
Negatif	41	51,3
Total	80	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 216 responden di Fakultas Keperawatan angkatan 2020 dan 2021 yang diteliti, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa akhir di Fakultas Keperawatan *self efficacy* nya rendah ialah sebanyak 112 responden (51,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Rusdi (2015) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa farmasi begitu juga sebaliknya.

Tabel 3. Gambaran *Quarter Life Crisis* responden

Quarter Life Crisis	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ya (mengalami)	127	58,8
Tidak mengalami	89	41,2
Total	216	100

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa dari 216 responden di Fakultas keperawatan angkatan 2020 dan 2021 yang diteliti, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa akhir di Fakultas keperawatan yang mengalami *quarter life crisis* ialah sebanyak 127 responden (58,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayat dan Herawati (2020) di Pekanbaru, yang menemukan bahwa 71% individu dewasa awal di sana mengalami *quarter life crisis*.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Uji hipotesis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel ordinal adalah uji *chi-square*. Variabel dikatakan berhubungan apabila hasil uji statistik didapatkan p *value* <α = 0,05. Hasil analisis bivariat pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.:

Tabel 4. Hubungan *self efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir

Self Efficacy	*Quarter Life Crisis*				Total		P *Value*
	Ya		Tidak				
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	92	42,6	20	9,2	112	51,9	0,001
Sedang	12	5,6	33	15,3	45	20,8	
Tinggi	23	10,6	36	16,7	59	27,3	
Total	127	58,8	89	41,2	216	100	

Berdasarkan tabel 4.4, hasil analisis hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* menunjukkan bahwa dari 92 responden dengan *self efficacy* rendah, 42,6% mengalami *quarter life crisis*, sementara 9,2% tidak mengalaminya. Pada kelompok dengan *self efficacy* sedang, 5,6% responden mengalami *quarter life crisis*, dan 15,3% tidak mengalaminya. Sedangkan pada kelompok dengan *self efficacy* tinggi, 10,6% responden mengalami *quarter life crisis*, dan 16,7% responden tidak mengalaminya. Hasil uji statistik *Chi-square* menunjukkan nilai p value (0,000) < α (0,05), yang berarti Ho ditolak. Hal ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan proporsi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *self efficacy* rendah, sedang, dan tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji *Chi-square*, hasilnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self efficacy* mahasiswa tingkat akhir dengan *quarter life crisis* yang dialami (p value = 0,000 < α = 0,05). Hal ini berarti terdapat perbedaan proporsi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *self efficacy* rendah, sedang, dan tinggi (Ho ditolak), yang mengindikasikan adanya hubungan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. *Self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

dan mencapai tujuan yang diinginkan. Keyakinan ini memungkinkan seseorang untuk percaya pada dirinya sendiri, memotivasi diri untuk merencanakan masa depan, dan mewujudkan rencana tersebut dengan baik (Sari, 2018).

Quarter life crisis pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001) sebagai krisis identitas yang muncul akibat ketidaksiapan individu saat beralih dari masa remaja ke dewasa. Krisis ini dipicu oleh perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan yang harus diambil, serta perasaan panik dan tidak berdaya yang sering dialami oleh individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa tentang *self efficacy* dengan *quarter life crisis* sejalan atau adanya persamaan dengan prokratinasi. Penelitian yang telah dilakukan di Universitas Surabaya jurusan psikologi dengam responden 387 mahasiswa terdiri dari 331 laki-laki dan 56 perempuan. Hasil penelitian mengukapakan terdapat korelasi yang negatif antara *self efficacy* dengan prokratinasi pada mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya. Nilai dari korelasi negatif yakni -0,277 yang berarti bahwa adanya kenaikan pada variabel X yakni *self efficacy* dan penurunan variabel Y yakni prokratinasi atau sebaliknya, pada mahasiswa Psikologi di Universitas Surabaya (Julianda, 2013).

Sejalan dengan penelitian oleh Tangkeallo, Rijanto, dan Kartika (2014), ditemukan hubungan signifikan dan positif antara *self efficacy* dengan orientasi masa depan, yang berarti semakin tinggi tingkat *self efficacy* individu, semakin jelas pula orientasi masa depan yang dimiliki. Hasil uji statistik menunjukkan p value (0,000) < 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa *self efficacy* memainkan peran penting dalam menentukan gambaran masa depan seseorang, karena dengan keyakinan diri yang tinggi, individu akan lebih siap merencanakan dan menjalani usaha di masa depan, meskipun situasi tersebut penuh dengan keraguan dan tekanan (Jannah, 2018).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self efficacy pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Riau menunjukkan bahwa sebagian besar, yaitu 112 responden (51,9%), memiliki self efficacy yang rendah. Sedangkan, sebagian besar mahasiswa mengalami quarter life crisis, dengan 127 responden (58,8%) yang mengalami fenomena tersebut. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan self efficacy agar dapat mengatasi quarter life crisis yang mereka alami.

DAFTAR PUSTAKA

Apande, J., Asrifuddin, A., & Kaunang, W. P. (2021). Gambaran tingkat stres mahasiswa akhir kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) selama pembatasan sosial.

Bandura, A. (1997). Self Efficacy The Exercise of Control. New York: W H Freeman and Company.

Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 1(1), 19–28. Diperoleh tanggal 08 Mei 2024 dari https://api.semanticscholar.org/CorpusID:151965952

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. Diperoleh tanggal 27 April 2024 dari https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/48948/pdf.

Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter life crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 5(2), 145–156. Diperoleh tanggal 09 Mei 2024 dari https://www.researchgate.net/publication/347551134_Quarterlife_Crisis_Pada_Masa_Dewasa_Awal_di_Pekanbaru.

Julianda, B. N. (2013). Prokrastinasi dan Self Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Calyptra, 1(1), 1-15.

Khaazanatuzzahra, P. (2023). Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas ekonomi universitas islam sultan agung semarang. Skripsi. UIN Sultan Agung Semarang.

Mutiara, Y. (2018). Quarter life crisis mahasiswa bki tingkat akhir. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Putri, A. R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Skripsi. UIN Raden Intan Lampung.

Robbins. (2015). Perilaku Organisasi (12th ed.). Jakarta: Salemba Empat.

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. Penguin Putnam, Inc.

Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. Emerging Adulthood, 7(3), 167–

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

179. Diperoleh tanggal 26 September 2024 dari https://www.researchgate.net/publication/323967290_A_Longitudinal_Mixed-Methods_Case_Study_of_Quarter-Life_Crisis_During_the_Postuniversity_Transition_Locked-Out_and_Locked-In_Forms_in_Combination.

Rusdi, R. (2015). Hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa farmasi semester IV Universitas Mulawarman. Ejournal Psikologi, 1(4), 53-64.

Sari, D. T. (2022). Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi universitas medan area. Skripsi. Universitas Medan Area.

Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi universitas medan area. Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi, 4(1), 82–90. Diperoleh tanggal 08 Mei 2024 dari https://jurnalmahasiswa.uma.ac.id/index.php/tabularasa/article/view/1122.

Tangkeallo, G. A., Purbojo, R., & Sitorus, K. S. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan orientasi masa depan mahasiswa tingkat akhir. Jurnal psikologi, 10(1), 25-32.

Urrahma, N. S., Wahyuni, S., & Utomo, W. (2022). Hubungan tingkat spiritual dengan kejadian quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Jurnal Kesehatan Komunitas, 8(3), 390–396. Diperoleh tanggal 09 Mei 2024 dari https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/1289.