

Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa

Amila Suci Wulandari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suroso

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

IsridaYul Arifiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : isrida@untag-sby.ac.id

Abstract

The aim of this study is to analyze the relationship between self-efficacy and quarter-life crisis among students at the 17 Agustus 1945 University in Surabaya. The sampling method used in this study is purposive sampling, where the researcher sets the criteria that the respondents must be active students from the 2020 cohort who are preparing their theses. Data were obtained from 294 students from the 2020 cohort at the 17 Agustus 1945 University in Surabaya who were in the process of writing their theses. This study obtained a correlation value of -0.265 using the Spearman's Rho analysis technique with the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 25 for Windows. The hypothesis stating that there is a negative relationship between self-efficacy and quarter-life crisis among students is accepted in this study. This means that the higher the level of self-efficacy a student has, the lower the likelihood of experiencing a quarter-life crisis.

Keyword : Quarter life crisis, Self efficacy, Students

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis adanya hubungan antara Self efficacy dengan Quarter life crisis pada mahasiswa Universitas 17 Agustus Surabaya. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dimana peneliti menetapkan kriteria bahwa responden harus merupakan mahasiswa aktif angkatan 2020 yang sedang menyiapkan skripsi. Data diperoleh 294 mahasiswa angkatan 2020 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang memprogram skripsi. Penelitian ini memperoleh nilai korelasi -0,265 menggunakan teknik analisis Spearman's Rho dengan program Statistic for Social Science for windows (SPSS) versi 25 IBM for Windows. Dalam penelitian ini, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat self-efficacy dengan tingkat quarter-life crisis pada mahasiswa dapat diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat self-efficacy yang dimiliki mahasiswa, maka kemungkinan mengalami quarter-life crisis akan semakin rendah.

Kata Kunci : Quarter life crisis, Self efficacy, Mahasiswa

Pendahuluan

Quarter life crisis dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang mengalami krisis emosional, meliputi perasaan tidak berdaya, keraguan akan kemampuan diri, rasa takut, dan kecemasan akan kegagalan di masa depan. Istilah tersebut diperkenalkan pada tahun 2001 oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner. Mereka menggambarkan kondisi krisis yang terjadi ketika peralihan dari remaja menuju dewasa awal, pada usia 18 sampai 29 tahun. Robbins dan Wilner mengidentifikasi bahwa terdapat tujuh aspek yang dihadapi individu ketika berada dalam *Quarter life crisis*, meliputi kebingungan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, rasa terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan, dan kekhawatiran dalam hubungan interpersonal.

Ciri lain dari *Quarter life crisis* juga dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu "*the locked-out form*," dimana individu merasa tidak dapat memenuhi tugas sebagai orang dewasa, dan "*the locked-in form*," dimana individu merasa terperangkap dalam tugasnya sebagai orang dewasa. Meskipun kedua kategori ini tidak berlaku secara universal, namun keduanya mampu memberikan pandangan kepada individu yang sedang mengalami *Quarter life crisis* (Robinson et al., 2013).

Quarter life crisis dapat memiliki dampak yang signifikan, seperti timbul kebingungan dan kecemasan yang berlebih terkait kehidupan dan pilihan yang harus diambil. Hal ini dapat menimbulkan kegalauan yang berkelanjutan dan menambah beban pikiran, serta mengubah individu menjadi individu yang pasif. Sikap pasif ini akan membuat individu merasa terjebak dan sulit untuk bergerak maju, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres dan depresi. Pada 2021, Kartika dan Segel mengungkapkan dampak dari *Quarter life crisis* antara lain: kebingungan dan kecemasan yang berlebihan, sikap pasif, ketidakpastian dalam memilih karier, ketakutan dalam pengambilan keputusan, dan kurangnya keyakinan diri untuk mencapai tujuan.

Mahasiswa yang menghadapi *Quarter life crisis* berusaha mengatasi situasi tersebut dengan berpikir positif dan memperkuat keyakinan pada kemampuan diri untuk menghadapi tantangan hidup. Beberapa di antara mereka menemukan cara untuk mengalihkan pikiran negatif, seperti berkumpul minum kopi bersama teman-teman, tidur sejenak untuk menenangkan diri, berolahraga, atau pergi beribadah sendirian. Permasalahan yang muncul pada fenomena ini sesuai dengan gejala *Quarter life crisis* yang menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan berbagai perasaan negatif yang mencakup putus asa, kecemasan, keraguan dalam mengambil keputusan, kekhawatiran, dan meragukan kemampuan diri.

Dari ciri-ciri mahasiswa yang berada dalam *Quarter life crisis*, dapat diketahui bahwa mereka meragukan kemampuan mereka sendiri, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi. Oleh karena itu, meningkatkan keyakinan diri mahasiswa menjadi hal penting. Ketika mahasiswa memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi atau *self-efficacy*, mereka cenderung lebih optimis dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi masalah. Mereka juga mampu menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi dengan menggunakan keterampilan yang dimiliki, serta

berusaha memahami masalah tersebut dengan keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikannya.

Dalam hasil penelitian oleh Walshe pada 2018 disebutkan bahwa *self efficacy* mempunyai korelasi negatif dengan *quarter life crisis*, yang menunjukkan bahwa *self efficacy* dapat menjadi faktor penting dalam mengatasi *quarter life crisis*. Penelitian ini juga menemukan bahwa *self efficacy* menjadi faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lintang Cahya Ayuning Gusti (2023). Dalam penelitian tersebut ia mengungkapkan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kemungkinan mengalami *quarter life crisis*.

Menurut penjelasan diatas, dapat di asumsikan bahwa mahasiswa yang sedang memprogram skripsi pada semester 7 mengalami perubahan keadaan yang terjadi secara terus menerus. Tantangan akademik ini menimbulkan perubahan keadaan mahasiswa tersebut diantaranya, mahasiswa dituntut untuk segera menentukan judul skripsi, kemudian proses penyusunan skripsi yang tidak memungkir terdapat berbagai kendala dan hambatan. Hal tersebut membuat mahasiswa memunculkan perasaan tidak yakin dan meragukan kemampuan dirinya sendiri dalam melewati atau menyelesaikan permasalahan tersebut. Ketika mahasiswa tidak yakin terhadap kemampuan dirinya, membuat mahasiswa merasakan rasa putus asa, cemas, takut, meragukan kemampuan diri sendiri serta sulit menentukan keputusan. Sehingga peneliti ingin mengetahui mengenai hubungan *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, serta diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam ilmu psikologi, terutama dalam konteks *Self efficacy* dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Peneliti juga berharap bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi referensi penting bagi penelitian-penelitian selanjutnya di bidang ini dan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman yang berguna dalam menghadapi *Quarter life crisis*. meningkatkan *Self efficacy* mahasiswa. Hipotesis penelitian ini terdapat hubungan negatif antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Asumsinya semakin tinggi *Self efficacy* maka semakin rendah *Quarter life crisis* dan sebaliknya semakin rendah *Self efficacy* semakin tinggi *Quarter life crisis*.

Metode

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian kuantitatif jenis korelasional. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel atau lebih (Azwar, 2017). Penelitian korelasional adalah studi yang bertujuan untuk menentukan hubungan antara dua variabel atau lebih (Arikunto, 2010). Penelitian ini ditujukan untuk mengidentifikasi korelasi antara *Self efficacy* dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Pada penelitian ini, sampel diambil dengan metode *purposive sampling* karena peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan sumber data yang diinginkan. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa metode *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu dan kriteria khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2020 yang sedang memprogram skripsi dengan asumsi mahasiswa angkatan 2020 adalah mahasiswa akhir dimana dihadapkan dengan tanggung jawab akademik yaitu proses penyusunan skripsi. Sesuai dengan fenomena yang terjadi hasil observasi dan wawancara perasaan cemas dan takut dimulai dengan tanggung jawab penyusunan skripsi dimana mahasiswa mulai menyesuaikan diri dengan keadaan yang mengalami perubahan tekanan, tuntutan, dan tanggung jawab yang lebih tinggi. Namun hal itu tidak mudah dilakukan oleh mahasiswa angkatan 2020. Sehingga peneliti menggunakan partisipan dalam penelitian ini dengan kriteria : 1) Mahasiswa aktif angkatan 2020, 2) Mahasiswa yang sedang memprogram skripsi

Besaran sampel dalam penelitian ini adalah 320 mahasiswa angkatan 2020 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang diambil dengan mengacu pada tabel *Isaac dan Michael*. Namun data yang di peroleh 294 responden karena keterbatasan waktu penelitian.

Berdasarkan dari hasil uji validitas diperoleh hasil 23 aitem gugur dari tiga putaran dari total 49 aitem. Namun, pada setiap indikator masih terdapat aitem yang tidak gugur, sehingga dapat mewakili indikator dalam capaian penelitian. *index corrected item total correlation* memperoleh nilai $\leq 0,3$ maka instrumen penelitian dapat dikatakan tidak valid. Berdasarkan dari hasil analisis sebaran terbukti bahwa aitem valid terlihat bahwa *index corrected total correlation* bergerak dari 0,911 ke 0,970 sehingga skala *Quarter life crisis* dapat dikatakan data memiliki reliabilitas sangat tinggi. Pada skala *self efficacy* uji reliabilitas memperoleh angka *alfa cronbach* sebesar 0,972 dengan total 29 aitem valid setelah 2 analisis putaran. Hasil uji reliabilitas pada skala *Self efficacy* dapat dikatakan data memiliki reliabilitas tinggi.

Hasil

Uji statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel melalui sebuah analisis korelasi (Sugiyono, 2013). Berikut ini hasil deskriptif penelitian ini mengenai dua variabel yaitu *Quarter life crisis* (Y) dan *Self efficacy* (X).

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Mean	Std. Deviation	N
<i>Quarter life crisis</i>	156,0952	24,77140	294
<i>Self efficacy</i>	111,6429	17,13383	294

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada skor rata-rata variabel *Quarter life crisis* pada subjek memperoleh 156,0952 dengan nilai standar deviasi 24,77140. Rata rata pada variable *quarter live crisis* pada subjek memperoleh 111,6429 dengan nilai standar deviasi 17,13383.

Tabel 2. Analisis Deskriptif *Quarter life crisis*

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Quarter life crisis</i>	$X < 130$	Rendah	62	21,1%
	$130 \leq X < 180$	Sedang	190	64,6%
	$180 \leq X$	Tinggi	42	14,3%
Total			294	100%

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows*

Berdasarkan tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Angkatan 2020 memiliki *Quarter life crisis* dengan kategori sedang bsebanyak 190 mahasiswa dengan persentase 64,6%. Kemudian terdapat 62 mahasiswa memiliki *Quarter life crisis* dengan kategori rendah dan besaran persentase 21,1%. Kategori tinggi sebanyak 42 mahasiswa memiliki *Quarter life crisis* dengan persentase 14,3%.

Tabel 3. Analisis Deskriptif Skala *Self efficacy*

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Self efficacy</i>	$X < 95$	Rendah	43	14,6%
	$95 \leq X < 129$	Sedang	245	83,3%
	$1269 \leq X$	Tinggi	6	2%
Total			294	100%

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows*

Berdasarkan tabel analisis deskriptif di atas disimpulkan bahwa sebanyak 245 mahasiswa dengan presentase 83,3% memiliki *Self efficacy* dengan kategori sedang, 43 mahasiswa dengan persentase 14,6% memiliki *Self efficacy* yang tergolong rendah, serta 6 mahasiswa lainnya memiliki *Self efficacy* tinggi dengan persentase 2%. Dari 294, 245 diantaranya memiliki *Self efficacy* yang cukup dan sedikit sekali mahasiswa yang memiliki *Self efficacy* tinggi. Sehingga disimpulkan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya memiliki *Self efficacy* dengan kategori sedang.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			
	Statistic	df	Sig.	Keterangan
<i>Quarter life crisis</i>	0.114	294	0.000	Tidak Normal

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows*

Tabel 5. Uji Lineritas

Variabel	Deviation from Linearity		
<i>Self efficacy – Quarter life crisis</i>	F	Sig.	Keterangan
	1,041	0,406	Linier

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows*

Data hasil penelitian telah diolah dan dianalisis dengan menerapkan metode korelasi non-parametrik *Spearman's Rho* yang terdapat dalam *software SPSS*. Peneliti memilih tersebut karena terdapat ketidaknormalan dalam distribusi data pada saat dilakukan uji normalitas. Analisis korelasi dilakukan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

Variabel	rx _y	Sig.	Keterangan
<i>Self efficacy– Quarter life crisis</i>	-0,265	0,000	Signifikan

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows*

Dari hasil uji hipotesis melalui teknik korelasi *Spearman's Rho* diperoleh skor $r_{xy} = -0,265$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis*. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* dapat diterima

Pembahasan

Mahasiswa yang sedang memprogram skripsi pada semester 7 mengalami perubahan keadaan yang terjadi secara terus menerus. Perubahan keadaan tersebut diantaranya, mahasiswa dituntut untuk segera menentukan judul skripsi, kemudian proses penyusunan skripsi yang tidak memungkirki terdapat berbagai kendala dan hambatan. Hal tersebut membuat mahasiswa memunculkan perasaan tidak yakin dan meragukan kemampuan dirinya sendiri dalam melewati atau menyelesaikan permasalahan tersebut. Ketika mahasiswa tidak yakin terhadap kemampuan dirinya, membuat mahasiswa merasakan rasa putus asa, cemas, takut, meragukan kemampuan diri sendiri serta sulit menentukan keputusan.

Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis menggunakan korelasi non parametrik di peroleh hasil yaitu adanya hubungan negatif antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945, artinya semakin tinggi *Self efficacy* maka semakin rendah *Quarter life crisis*, sebaliknya apabila *Self efficacy* rendah maka *Quarter life crisis* semakin tinggi. Hubungan terkait variabel *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* memperoleh (r) sebesar $-0,256$. Hasil penelitian pada *Quarter life crisis* termasuk dengan kategori sedang sebesar (perilaku konsumtif pada penelitian ini memperoleh hasil bahwa partisipan berperilaku konsumtif termasuk dalam kategori sedang sebesar (64,6%) atau sejumlah 190 partisipan. Responden mahasiswa berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak (61,4%) yang berarti sejumlah 181, sedangkan mahasiswa laki-laki yaitu sebanyak (38,6%) yang berarti sejumlah 113. Selain itu, pengguna aplikasi tiktok didominasi oleh usia 21 tahun yaitu berjumlah 94 mahasiswa sebesar (31,9%) dan usia 22 tahun yaitu berjumlah 86 mahasiswa sebesar (29,29%). Menurut Walshe (2018), terdapat korelasi negatif

antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self efficacy* juga bisa menjadi faktor penting dalam terjadinya *quarter life crisis*. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian ini, di mana *self efficacy* dapat menjadi faktor yang berperan dalam munculnya *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis*. mahasiswa angkatan 2020 universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang memiliki *Self efficacy* rendah dengan ciri mahasiswa merasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugas menggunakan metode individu tersebut. Mahasiswa pesimis dalam menyelesaikan permasalahan untuk tercapainya sebuah tujuan, kemudian individu tidak konsisten dalam menyelesaikan suatu permasalahan untuk tercapainya sebuah tujuan dan memiliki keraguan dalam menyelesaikan suatu tugas walaupun terdapat pengalaman – pengalaman yang belum menunjang. Sehingga mudah dalam mengalami *quarter life crisis* dengan ciri mudah bimbang dalam mengambil keputusan, dan mempertanyakan kembali keputusan yang di ambil. Hal tersebut bisa disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan pengalaman mahasiswa. Kemudian mahasiswa bisa saja putus asa karena pengaruh dari lingkungan dimana mahasiswa tidak puas terhadap hasil dan merasa gagal dengan apa yang telah dilakukan serta berpatokan pada keberhasilan orang lain. Mudah menilai diri sendiri dan meragukan kemampuan diri sendiri dan tidak mengenali dirinya lebih dalam. Mahasiswa cenderung mudah terperangkap dalam kondisi sulit, dimana individu tidak mudah beradaptasi dalam suatu persoalan karena kurangnya keberanian. Sehingga dapat membuat mahasiswa tertekan. Mahasiswa mudah cemas terhadap hasil yang belum tentu terjadi. Hal tersebut dapat membuat mahasiswa tertekan dengan hasil atau ralita. Biasanya mahasiswa juga merasa takut tidak memiliki teman, takut tidak memiliki pacar, takut tidak mendapatkan dukungan dari orang lain.

Quarter life crisis juga berdampak pada perkembangan mahasiswa. Dimana mahasiswa dengan *Quarter life crisis* cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah dan sulit dalam mengambil Keputusan. Sehingga hal tersebut dapat menghambat mahasiswa dalam menentukan suatu keputusan dan pemecahan masalah. Mahasiswa Angkatan 2020 adalah mahasiswa Tingkat akhir yang sedang memprogram skripsi. Dimana mahasiswa lebih banyak dihadapkan suatu persoalan jenjang karir dan berbagai tuntutan dari lingkungan.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Muttaqien. F., & Hidayat pada 2020 yang mengungkapkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi sebesar 84%, sementara *quarter life crisis* memiliki tingkat sedang sebesar 94,7%. Diketahui bahwa koefisien korelasi antara kedua variabel adalah -0,421 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,01. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Lintang Cahya Ayuning Gusti (2023) yang juga mengungkapkan adanya korelasi negatif antara efikasi diri dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945. Hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dapat diterima. Dengan kata lain, semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Hasil uji statistik empiris menunjukkan bahwa *quarter life crisis* menempati kategori sedang.

Saran bagi mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan keyakinan diri dalam penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Tidak hanya itu, namun pada masa menuju dewasa awal ini dibutuhkan keyakinan diri yang kuat. Dimana berbagai permasalahan pendidikan, pekerjaan, karir dan hubungan interpersonal akan mudah di hadapi apabila semakin tinggi keyakinan mahasiswa maka mudah mahasiswa dalam mengetahui kemampuan pemahaman dirinya dalam menghadapi suatu permasalahan. Sehingga mahasiswa tidak mudah mengalami *Quarter life crisis*.

Saran pada peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan hasil penelitian ini sebagai pengembangan ilmu psikologi dan penuh harap penelitian ini dapat berkontribusi dalam penelitian selanjutnya. Disarankan penggunaan pada variabel *Self efficacy* lebih memperhatikan faktor sebagai pengaruh keyakinan diri individu dalam menyikapi suatu masalah. Dalam pengambilan data menggunakan teknik *accidental sampling*. Dapat menggunakan variabel lain seperti *Locus Of Control* sebagai pengaruh variabel *Quarter life crisis* Dimana peneliti dapat melihat langsung pengisian kuisioner agar terhindar dari jawaban yang tidak sungguh-sungguh dan lebih menjamin ke valid an data yang di peroleh.

Referensi

- Abd Somad, K. M. S. (2020). Psikologi Sosial Dan Quarter-Life Crisis, Psikologi Islam Dan Solusinya. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 17-22. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.94>
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *Quarter life crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter - Life Crisis Through
- Azzahra, S. P., Azmi, K. N., Ramadhayanti, N., & Firjatullah, M. A. (2023). *Self efficacy* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter life crisis* Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 331-342.
- Gusti, L. C. A. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling (SMAILING)*, 1(1), 178-183.
- Gusti, L. C. A. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling (SMAILING)*, 1(1), 178-183.

- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). Hubungan *Self efficacy* Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). *Quarter life crisis* terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513-527.
- Kartika, I, P. Segel, W, W, N. (2021) *Quarter life crisis* Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgrri Mahadewa Indonesia. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas PGRI*.
- Oktariani, O. (2018). Peranan *Self efficacy* Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 3(1), 45-54.
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan *Quarter life crisis* Pada Fresh Graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237-250.
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022). The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric Development and Validation. *Journal of Adult Development*, 29(4), 265–278. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
- Priyambudi, Y., & Azis, A. (2022). Intensi Berwirausaha Terhadap Orientasi Masa Depan pada Mahasiswa UNNES dalam Masa *Quarter life crisis*. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(1), 19-26.
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 8(1), 20-26. <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>
- Sari, D. T. (2022). *Hubungan antara Self efficacy dengan Quarter life crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Sari, S. K., Rini, A. P., & Ariyanto, E. A. (2023). Self-Efficacy dan Dukungan Sosial dengan *Quarter life crisis* pada Karyawan. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Schaedig, D. (2020). Self – Fulfilling Prophecy And The Pygmalion Effect. *Simply Psychology*. Diakses pada 24 Agustus 2023. <https://www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html>
- SSeto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3).
- Suharsono, Y. (2014). Validitas dan reliabilitas skala self-efficacy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 144-151. <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1776>
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi *Quarter life crisis*: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards *Quarter life crisis*: A Literature Study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).

- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi *Quarter life crisis*: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards *Quarter life crisis*: A Literature Study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).<https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>
- Veda, V. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). Pengaruh Emotional Intelligence terhadap Quarter-Life Crisis pada Generasi Z Usia 22-25 Tahun. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 62-72. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v15i1.2067>
- Walshe, O. (2018). *The quarter life crisis: investigating emotional intelligence, self esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy*. Department of Psychology Dublin Business School.
- Zwagery, R. V., & Yuniarrahmah, E. (2021). Psikoedukasi “*Quarter life crisis*: Choose The Right Path, What Should I Do Next?”. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 272-280. <http://www.ojs.unanda.ac.id/index.php/tomaega>