

Efikasi Diri sebagai Upaya Mengurangi Dampak *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir

Ika Sandraini

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suroso

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Isrida Yul Arifiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : Sandrainiika@gmail.com

Abstract

Quarter life crisis is often experienced by individuals aged 20 to 30 particularly by final-year students who are transitioning from education to the workforce. Feelings of confusion, anxiety, and exhaustion regarding the future characterize this condition. When facing a quarter life crisis, self-efficacy plays a crucial role in managing it. This study aims to explore the relationship between self-efficacy and quarter life crisis among final-year students in Surabaya. The research employed a quantitative method involving 202 students. Data were collected using a Likert scale; the self-efficacy scale was developed by Bandura (1997), while the quarter life crisis scale was created by Robbins and Wilner (2001). Data analysis was conducted using the Product Moment correlation technique. The results indicate a significant negative relationship between self-efficacy and quarter life crisis. These findings suggest that enhancing self-efficacy can reduce the impact of quarter life crisis among final-year students. Therefore, students need to recognize the importance of building self-efficacy to alleviate anxiety and confusion regarding their future.

Keywords: Final-Year ; Self-Efficacy; Students; Quarter life crisis

Abstrak

Quarter life crisis sering dialami oleh individu pada usia 20 hingga 30 tahun khususnya mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi transisi dari pendidikan ke dunia kerja. Perasaan kebingungan, cemas, dan kelelahan terkait masa depan menjadi ciri khas dari kondisi ini. Ketika menghadapi quarter life crisis, efikasi diri memainkan peran penting dalam menangani kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara efikasi diri dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan melibatkan 202 mahasiswa. Data dikumpulkan melalui Skala Likert; skala efikasi diri yang digunakan adalah buatan Bandura (1997) dan skala quarter life crisis dari Robbins dan Wilner (2001). Analisis data dilakukan dengan teknik Korelasi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dan quarter life crisis. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri dapat mengurangi dampak quarter life crisis pada siswa tingkat akhir. Mahasiswa perlu menyadari pentingnya membangun efikasi diri untuk mengurangi kecemasan dan kebingungan terkait masa depan.

Kata kunci: Efikasi Diri; Mahasiswa; Tingkat Akhir; Quarter life crisis

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, umumnya berusia 18 hingga 24 tahun, yang menandakan mereka berada dalam fase awal perkembangan dewasa (Papalia, Olds, & Feldman, 2007). Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tanggung jawab, termasuk studi akademis dan persiapan memasuki dunia kerja (Santrock, 2002). Erikson menjelaskan bahwa individu dalam fase ini memiliki tugas untuk membangun komitmen, membangun hubungan yang intim, dan membentuk keluarga. Setiap fase perkembangan memiliki tanggung jawab dan tantangan yang berbeda (Anshory, 2016).

Penting bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi karir, mengembangkan identitas, dan menentukan status hubungan. Proses ini sering kali disertai dengan berbagai tantangan yang dapat menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran. Jika tidak ditangani dengan baik kondisi ini dapat berujung pada krisis emosional (Purwadi & Widyantoro, 2016). Mahasiswa tingkat akhir khususnya menghadapi tuntutan besar terkait penyelesaian studi dan persiapan untuk memasuki dunia kerja. Menurut Sofiak dkk. (2000) sekitar 65% mahasiswa tingkat akhir merasa cemas mengenai masa depan termasuk pekerjaan dan kelulusan.

Kecemasan ini sering kali disebabkan oleh harapan dari lingkungan sosial dan tekanan untuk segera mendapatkan pekerjaan setelah lulus. Banyak mahasiswa juga merasa tertekan oleh tanggung jawab akademis yang berat seperti menyelesaikan skripsi. Kecemasan yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental serta memengaruhi motivasi, konsentrasi, dan kinerja akademis (Rosen & Lim, 2018). Saat mahasiswa tingkat akhir mengalami pergeseran tugas perkembangan, mereka mulai menghadapi tanggung jawab yang lebih besar. Arnett (2000) menjelaskan bahwa pada masa remaja fokus utama adalah pencarian identitas. Namun, saat memasuki dewasa awal perhatian beralih ke tanggung jawab yang lebih besar seperti membangun karier dan mengelola hubungan yang lebih serius (Erikson, 1982). Tugas perkembangan ini sering menimbulkan perasaan cemas dan depresi akibat ketidakpastian yang dikenal sebagai *quarter life crisis*.

Istilah *quarter life crisis* yang diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001), menggambarkan kondisi individu yang baru saja meninggalkan kehidupan sebagai pelajar. *Quarter life crisis* merupakan respons terhadap ketidakstabilan dan banyaknya pilihan yang harus dihadapi. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan dan kebingungan yang signifikan terkait kehidupan masa depan terutama dalam aspek karir. Dari wawancara tersebut, terlihat bahwa perempuan lebih banyak mengalami *quarter life crisis* dibandingkan laki-laki, dengan persentase 49% untuk perempuan dan 39% untuk laki-laki. Perempuan cenderung menghadapi masalah terkait usia pernikahan dan hubungan yang tidak sehat. Salah satu dampak dari *quarter life crisis* adalah depresi. Ketidakmampuan menghadapi tantangan hidup dapat menyebabkan perasaan ragu dan sedih tentang masa depan.

Dalam konteks ini, efikasi diri muncul sebagai faktor penting yang mempengaruhi bagaimana individu menghadapi *quarter life crisis*. Menurut Alwisol (2012), efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan aktivitas yang diinginkan. Efikasi diri berperan penting dalam mengatasi *quarter life crisis* karena individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan mereka cenderung lebih optimis dan mampu mengatasi berbagai tantangan. Penelitian oleh Sari & Aziz (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri mempengaruhi tingkat stres ketika menghadapi *quarter life crisis*. Pengalaman positif dan pengembangan keterampilan dapat meningkatkan efikasi diri membantu individu lebih baik dalam menghadapi stres dan tantangan.

Tingginya efikasi diri dapat berfungsi sebagai faktor protektif bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi *quarter life crisis*. Mahasiswa yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan mereka cenderung lebih mampu mengatasi kecemasan dan tantangan selama periode transisi ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Hal ini penting untuk memahami bagaimana mahasiswa dapat mengembangkan efikasi diri sebagai strategi untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif jenis korelasi yang dianggap ilmiah karena memenuhi kaidah empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode kuantitatif menghasilkan data numerik yang dianalisis secara statistik. Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengevaluasi kekuatan dan arah hubungan antar variabel.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa tingkat akhir dari berbagai universitas dan program studi di Surabaya. Partisipan adalah individu yang memberikan informasi relevan, dan pemilihan partisipan harus representatif untuk validitas hasil. Peneliti menggunakan teknik *accidental sampling* sesuai dengan definisi Sugiyono (2016) di mana sampel diambil berdasarkan kebetulan dari individu yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Sehingga kriteria sampel dalam penelitian ini adalah: 1) Mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. 2) Mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*. 3) Mahasiswa berusia 18-25 tahun. Sampel dalam penelitian ini adalah 202 mahasiswa tingkat akhir yang terdiri dari berbagai universitas di Surabaya.

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dilakukan menggunakan SPSS versi 25.0. Uji asumsi yang menggunakan Uji Normalitas dan Uji Linearitas Hubungan diperlukan sebelum melakukan analisis data dengan menggunakan statistik parametrik *product moment*.

Hasil

Sebelum menganalisis data penelitian, dilakukan beberapa langkah awal, yaitu uji deskriptif, uji normalitas, uji linieritas, dan uji korelasi. Hasil kategorisasi untuk variabel efikasi diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi kategorisasi efikasi diri

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
Efikasi Diri	$X < 70$	Rendah	41	20.2 %
	$70 \leq X \leq 82$	Sedang	111	55.0 %
	$82 \leq X$	Tinggi	50	24.8 %

Tabel 2. Distribusi kategorisasi *quarter life crisis*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
<i>Quarter Life Crisis</i>	$X < 59,4$	Rendah	49	24.2 %
	$59,4 \leq X \leq 75,6$	Sedang	90	44.6 %
	$75,6 \leq X$	Tinggi	63	31.2 %

Penelitian ini dilakukan uji normalitas terhadap skor efikasi diri dan stres. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Uji normalitas ini dilakukan menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov Test. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Uji normalitas

	<i>Unstandardized Residual</i>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200

Berdasarkan nilai signifikansi untuk skor 0,200 maka signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa model regresi memenuhi syarat asumsi normal.

Variabel penelitian dianggap memiliki hubungan linier jika nilai signifikansi (linearity) yang diperoleh kurang dari 0,05. Hasil uji linearitas untuk kedua variabel dapat dilihat pada tabel 4 berikut :

Tabel 4. Uji linieritas

$Y \rightarrow X$	Sig
Deviation from linierity	0,201

Skor untuk variabel efikasi diri terhadap *quarter life crisis* menunjukkan nilai 0,201, yang lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa hasil uji linearitas menyatakan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linier.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi produk momen. Hipotesis yang diajukan menyatakan adanya hubungan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Tujuan dari pengujian hipotesis ini adalah untuk menentukan apakah variabel independen memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel dependen. Hasil uji korelasi untuk kedua variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation Product Moment	P
Efikasi diri dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	-0.325	0.000

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara variabel efikasi diri dan *quarter life crisis*, dengan nilai korelasi $r = -0,325$. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi, hipotesis penelitian mendukung adanya hubungan antara efikasi diri dan *quarter-life crisis*. Menurut Bandura (1997), efikasi diri mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan dan mengatasi tantangan. Efikasi diri terdiri dari beberapa komponen penting seperti pengaturan emosi, pengambilan keputusan dan manajemen stres. Keyakinan ini mempengaruhi respons individu dalam menghadapi situasi sulit. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih proaktif dalam mencari solusi saat menghadapi kesulitan, seperti tugas akhir atau tantangan dalam karier. Sementara itu, mahasiswa dengan efikasi diri rendah mungkin merasa cemas dan ragu dalam mengambil keputusan, yang justru dapat memperburuk situasi mereka.

Teori self-determination oleh Deci dan Ryan (1985) juga menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar dalam membangun efikasi diri. Tiga kebutuhan dasar yang diidentifikasi adalah otonomi, kompetensi dan keterhubungan. Kebutuhan-kebutuhan ini sangat penting untuk membangun kepercayaan diri. Mahasiswa yang merasa memiliki otonomi dalam memilih jalur studi dan mengelola waktu cenderung merasa lebih terlibat dan termotivasi. Keberhasilan dalam tugas-tugas tersebut dapat meningkatkan rasa kompetensi dan memperkuat efikasi diri.

Penelitian ini juga menyelaraskan hasil dengan temuan Diantri Trisna dan Aziz (2023), yang menunjukkan adanya korelasi negatif signifikan antara efikasi diri dan *quarter-life crisis* di kalangan mahasiswa psikologi. Temuan ini menggarisbawahi sifat universal dari hubungan ini di berbagai disiplin ilmu. Selain itu, penelitian oleh Revan dan Farah (2023) juga menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang terlibat dalam organisasi.

Setelah melakukan kategorisasi terhadap variabel efikasi diri, hasil menunjukkan variasi tingkat efikasi diri di antara responden. Dari total responden, terdapat 63 mahasiswa dengan efikasi diri tinggi, 90 mahasiswa dengan efikasi diri sedang, dan 49 mahasiswa dengan efikasi diri rendah. Distribusi ini menunjukkan beragamnya tingkat efikasi diri di kalangan mahasiswa, meskipun mayoritas berada dalam kategori sedang. Konsistensi hasil penelitian Sari dan Aziz (2023) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*.

Mengacu pada teori Robbins dan Wilner *quarter life crisis* adalah respon terhadap ketidakstabilan yang disebabkan oleh perubahan tugas perkembangan. Dalam penelitian ini, aspek *quarter life crisis* terdiri dari tujuh elemen: kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, terjebak dalam situasi sulit, penilaian diri negatif, kecemasan, tekanan, dan kekhawatiran terkait hubungan interpersonal. Setelah segmentasi dilakukan, ditemukan bahwa 50 mahasiswa mengalami *quarter-life crisis* tinggi, 111 mahasiswa memiliki tingkat sedang, dan 41 mahasiswa dengan *quarter life crisis* rendah.

Pengelolaan efikasi diri sangat penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Mereka yang percaya pada kemampuan diri cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik. Namun, mahasiswa tingkat akhir sering kali merasa tertekan karena harapan dari lingkungan. Jika mereka berada di fase *quarter life crisis* dengan efikasi diri rendah kemungkinan besar mereka akan merasa tidak puas dengan kehidupan dan kesulitan untuk maju.

Penting bagi mahasiswa untuk membangun efikasi diri yang kuat, mengingat tantangan yang lebih kompleks akan dihadapi setelah menyelesaikan studi. Penelitian ini menegaskan bahwa individu dengan penerimaan diri tinggi dapat lebih baik mengontrol *quarter life crisis*. Sejalan dengan hasil penelitian Mashdaria dan Khoironi, yang menemukan bahwa 11,2% *quarter-life crisis* dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri, motivasi diri dapat meningkatkan kepercayaan diri individu. Dengan demikian, pengembangan efikasi diri menjadi strategi penting untuk mengurangi dampak negatif *quarter life crisis*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan perihal hubungan efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya, mendapatkan kesimpulan bahwa hubungan antara variabel efikasi diri dan *quarter life crisis* terbukti dari hasil uji korelasi yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa *quarter life crisis* memiliki hubungan negatif dengan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Disimpulkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami individu, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menambahkan variabel lain, seperti dukungan sosial, manajemen stres, atau kecerdasan emosional. Variabel-variabel ini dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai faktor-faktor yang

mempengaruhi efikasi diri dan *quarter life crisis*, serta membantu memahami dinamika yang lebih kompleks dalam pengalaman mahasiswa.

Referensi

- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*.
- Arnet, E. (2013). *Penjelasan adaptif tentang perilaku: hambatan dan cara mengatasinya* (Disertasi doktoral, Universitas Pittsburgh).
- Arnett, JJ (2004). *Masa Dewasa Muda: Jalan Berliku dari Akhir Remaja Hingga Usia Dua Puluhan*. Oxford University Press.
- Atwood, JD, & Scholtz, C. (2008). Periode seperempat kehidupan: Zaman pemanjaan, krisis, atau keduanya?. *Terapi Keluarga Kontemporer*, 30, 233-250.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Social Psychology* (11th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. New York: Scribner.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2009). GPower 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using SPSS* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Finkel, Eli. (2017). "All-or-Nothing Marriage: How the Best Marriages Succeed." New York: Dutton.
- Gilbert, Dan. (2006). *Stumbling upon Happiness*. New York: Knopf.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). *Statistics for The Behavioral Sciences* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Gusti, L. C. A. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Quarter life crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling (SMAILING)* (Vol. 1, No. 1, pp. 178-183).
- Huffington, Arianna. (2014). *Thrive: The Third Metric to Redefine Success and Create a Life of Prosperity, Thoughtfulness, and Awesomeness*. New York: Harmony Books.
- Ihsani, H., & Utami, S. (2022). Peran religiusitas dan efikasi diri terhadap krisis seperempat baya pada mahasiswa muslim. *INSPIRA: Jurnal Riset Psikologi Indonesia*.

- Jay, Meg. (2012). *The Defining Decade: Why Your Twenties Matter—and How to Make the Most of It*. New York: Twelve.
- Laurenza, H. (2024). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Quarter Life Crisis pada Fresh Graduate* (Doctoral dissertation).
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDE: Jurnal Psikologi*.
- Nazilah, Zainun. (2024). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Pajares, F. (1996). "Self-efficacy beliefs in academic settings." *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.
- Putra, R. R., & Aulia, F. (2024). Hubungan Efikasi Diri dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Universitas Negeri Padang. *ARZUSIN*, 4(2), 354-366.
- Putri, A., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). Krisis seperempat kehidupan pada masa dewasa awal di Indonesia pada masa pandemi Covid-19. *Pribumi: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Putri, D. I. R., Hafnidar, H., & Julistia, R. J. (2023). Gambaran Quarter-life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 324-341
- Rachmawati, S. (2012). "Pengaruh efikasi diri terhadap motivasi belajar siswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 1(1), 45-54.
- Riad, K. N. N. *Pengaruh Terpaan Instagram @ Ananzaprili Terhadap Kepercayaan Diri Pada Followers* (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Robinson, O. (2015). Masa dewasa awal, masa dewasa awal, dan krisis seperempat baya: Pembaruan Erikson untuk abad ke-21. Dalam *Masa dewasa awal dalam konteks Eropa* (hlm. 17-30). Routledge.
- Robinson, OC (2019). Studi kasus longitudinal dengan metode campuran mengenai krisis seperempat baya selama transisi pasca-universitas: Kombinasi bentuk terkunci di luar dan terkunci di dalam. *Masa dewasa awal*, 7 (3), 167-179.
- Rossi, N., & Mebert, C. (2011). Apakah Krisis Quarterlife Itu Ada?. *Jurnal Psikologi Genetika*, 172, 141 – 161.
- Rosyiddin, A., & Afandi, N. (2023). Quarter-Life Crisis pada Generasi Z Dewasa. *Prosiding Konferensi Internasional tentang Psikologi, Kesehatan Mental, Agama, dan Spiritualitas*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions." *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being." *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.

- Sari, D., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*.
- Sabila, Cut Nazirah. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry.
- Schunk, D. H. (1995). "Self-efficacy and academic motivation." *Educational Psychologist*, 30(3), 207-213.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. (2008). *Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Practice*. New York: Routledge.
- Schwartz, H. E. (2014). "Self-Efficacy, Career Decision Making, and Career Development." *Journal of Career Development*, 41(2), 145-163.
- Siregar, D. R. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Di Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujudi, M. A. (2020). *Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Wibisono, G., & Hakim, Z. (2022). Telaah Literatur Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir Krisis Kehidupan Seperempat. *Kebahagiaan, Jurnal Psikologi dan Sains Islam*.
- Wulandari, AS, Suroso, S., & Arifiana, IY (2024). Efikasi diri terhadap quarter life crisis pada siswa. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2 (1).
- Zimmerman, B. J. (2000). "Attaining self-regulation: A social cognitive perspective." In *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13-39). Academic Press.