



Pengaruh Efikasi Diri terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Transisi Menuju Dunia Kerja

Siti Auliya Putri Allifah¹, Moesarofah^{2*}

^{1,2} Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

**e-mail: moesarofah@unipasby.ac.id*

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena bahwa mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi menuju dunia kerja yang rentan mengalami *quarter life crisis*. Kondisi ini ditandai dengan munculnya kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian terkait masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 121 mahasiswa. Instrumen penelitian meliputi skala efikasi diri dan skala *quarter life crisis* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*, dengan nilai $t = 11,310$ ($p < 0,001$), koefisien korelasi (R) sebesar 0,720, serta koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,518, yang berarti efikasi diri menjelaskan 51,8% variasi *quarter life crisis*. Arah hubungan menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian efikasi diri sebagai prediktor psikologis *quarter life crisis* secara khusus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami transisi menuju dunia kerja. Kontribusi penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran efikasi diri sebagai prediktor penting dalam penanggulangan *quarter life crisis*, serta dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis yang efektif. Implikasi penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi psikologis yang berorientasi pada peningkatan efikasi diri guna membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan transisi menuju dunia kerja dengan lebih adaptif.

Kata kunci: Efikasi Diri; Quarter Life Crisis; Mahasiswa tingkat akhir

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase perkembangan *emerging adulthood* yang ditandai dengan tuntutan penyelesaian studi, sekaligus persiapan transisi menuju dunia kerja. Di tahap ini, mahasiswa mulai menjalani berbagai perubahan dalam peran dan tanggung jawab yang mengharuskan mereka untuk mandiri dalam membuat keputusan, merencanakan masa depan serta siap menghadapi kehidupan dewasa, baik dari sisi akademis, sosial maupun karier (Anggraeni, 2023). Kondisi tersebut menempatkan mahasiswa tingkat akhir pada situasi yang penuh tantangan dan ketidakpastian, karena mereka dihadapkan pada berbagai pilihan hidup yang menentukan arah masa depan, sementara kapasitas diri dan sumber daya yang dimiliki belum sepenuhnya stabil. Fase ini sering kali diiringi oleh ketidakpastian terkait karier, kemandirian finansial, serta ekspektasi sosial yang meningkat, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk segera menyelesaikan studi, memperoleh pekerjaan, dan memenuhi harapan keluarga serta lingkungan sosial. Selain itu tuntutan waktu, revisi pembimbing, dan kebingungan memulai penulisan berisiko menunda studi (Rahayu & Moesarofah 2023) serta memicu kecemasan dan keraguan diri. Tekanan-tekanan ini,

jika tidak dikelola dengan baik, dapat memicu terjadinya *quarter life crisis*, yaitu periode krisis eksistensial yang intens, ditandai dengan pertanyaan mendalam tentang arah hidup, kebingungan dalam menghadapi masalah, dan refleksi terhadap kesesuaian hidup yang dijalani dengan impian (Zein et al., 2023; Lintang et al., 2022)

Gejala yang muncul dalam *quarter life crisis* meliputi kecemasan ringan, serangan panik, dan depresi, terutama jika individu tidak dapat mengatasi situasi transisi ini dengan baik (Sandani & Rusli, 2024). Krisis ini sering kali diidentifikasi melalui perasaan khawatir berlebihan, pesimisme, dan kecemasan mengenai masa depan, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan (Hafarinto et al., 2024; Sallata & Huwae, 2023). Individu yang mengalami *quarter life crisis* kerap merasakan kegelisahan akan kehidupan monoton, terlalu mengkhawatirkan masa depan, dan menyesali keputusan yang telah diambil, bahkan sampai pada titik perbandingan pencapaian diri dengan orang lain yang diperburuk oleh pengaruh media sosial. Meningkatnya fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengidentifikasi faktor psikologis yang berperan dalam mengurangi intensitas krisis tersebut, terutama pada masa *emerging adulthood* yang ditandai dengan ketidakpastian karier, identitas, dan kehidupan dewasa (Hasyim et al, 2020; Robinson et al, 2025; Syafar & Siregar, 2022) . Lebih lanjut, efikasi diri diyakini memengaruhi cara individu menilai kemampuan diri, mengambil keputusan, serta mengelola kecemasan dan ketidakpastian selama masa transisi menuju dunia kerja (Rahman et al., 2025). Efikasi diri, sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan, memainkan peran krusial dalam mitigasi dampak negatif *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir . Efikasi diri menjadi faktor psikologis penting karena berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola tantangan dan tuntutan perkembangan (Wijaya, 2024). Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang kuat, daya tahan dalam menghadapi hambatan, dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan (Hidayati & Muttaqien, 2020). Sebaliknya, efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan penurunan motivasi, prokrastinasi, dan tingkat stres yang tinggi, yang secara signifikan memperburuk pengalaman *quarter life crisis* (Wijaya, 2024).

Penelitian empiris yang dilakukan oleh (Hidayati & Muttaqien, 2020; Wijaya, 2024) menunjukkan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih mampu menghadapi *quarter life crisis* dibandingkan dengan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah. Temuan ini selaras dengan pendapat Moesarofah (2021), di mana penguatan efikasi diri mahasiswa berperan dalam mengelola tekanan akademik dan kecemasan menghadapi dunia kerja secara adaptif. Studi lanjut oleh Hidayati dan Muttaqien (2020) juga mengindikasikan adanya hubungan paralel antara efikasi diri dan kematangan karier pada mahasiswa tingkat akhir, meskipun hubungan ini tidak ditemukan pada mahasiswa tingkat awal. Namun penelitian tentang *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan fokus pada efikasi diri masih memiliki celah yang perlu dieksplorasi lebih lanjut, terutama dalam konteks transisi menuju dunia kerja yang semakin kompetitif (Sari & Aziz 2022). Dengan demikian, fenomena *quarter life crisis* menunjukkan bahwa efikasi diri menjadi semakin relevan seiring dengan meningkatnya kompleksitas tuntutan pada tahapan akhir perkuliahan dan persiapan memasuki dunia profesional (Sari & Aziz, 2022; Laurenza & Rahayu, 2024)

Meskipun berbagai penelitian telah melaporkan adanya hubungan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* (Hidayati & Muttaqien, 2020; Sari & Aziz, 2022), sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada mahasiswa secara umum, mahasiswa psikologi, atau mengkaji hubungan korelasional tanpa mempertimbangkan konteks perkembangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang memasuki masa transisi menuju dunia kerja. Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak menempatkan efikasi diri sebagai variabel yang berkorelasi dengan *quarter life crisis*, sementara bukti empiris mengenai kemampuan efikasi diri sebagai prediktor yang menjelaskan variasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir masih relatif terbatas. Temuan kajian literatur terbaru juga menunjukkan bahwa penelitian mengenai *quarter life crisis* masih didominasi pendekatan korelasional dan belum banyak menguji peran prediktor psikologis secara spesifik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi transisi karier (Devitasari et al., 2025).

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai pentingnya menguji secara spesifik pengaruh efikasi diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa yang sedang menghadapi tuntutan penyelesaian studi sekaligus persiapan memasuki dunia profesional. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada fokus penelitian yang secara khusus menguji efikasi diri sebagai prediktor *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dalam konteks transisi menuju dunia kerja. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya mengidentifikasi hubungan antarvariabel pada populasi mahasiswa secara umum, penelitian ini menempatkan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok perkembangan yang memiliki karakteristik psikologis berbeda karena menghadapi tekanan akademik, ketidakpastian karier, serta tuntutan memasuki dunia kerja secara bersamaan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai peran protektif efikasi diri terhadap *quarter life crisis* pada konteks transisi karier mahasiswa Indonesia sekaligus memperkaya kajian psikologi perkembangan dewasa awal. Berdasarkan fenomena, *research gap*, dan kebaruan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh efikasi diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir pada masa transisi menuju dunia kerja. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan bukti empiris mengenai kontribusi efikasi diri dalam menjelaskan variasi *quarter life crisis*, tetapi juga menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis peningkatan efikasi diri untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi transisi karier secara lebih adaptif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang menekankan pengukuran variabel dalam bentuk angka, serta analisis statistik untuk menguji pengaruh antarvariabel secara objektif (Sugiyono, 2022). Metode *cross sectional* adalah desain penelitian yang mengumpulkan data pada satu waktu tertentu untuk menggambarkan kondisi atau hubungan antarvariabel pada saat yang sama, tanpa adanya perlakuan atau pengamatan berulang (Creswell, 2023). Desain ini dipilih untuk menguji pengaruh efikasi diri sebagai variabel independen terhadap *quarter life crisis* sebagai variabel dependen pada mahasiswa tingkat akhir dalam satu waktu pengambilan data. Tujuan penggunaan desain ini adalah untuk memperoleh gambaran empiris mengenai sejauh mana efikasi diri berperan dalam memprediksi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa yang berada pada masa transisi menuju dunia kerja.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang sedang menyelesaikan studi sarjana dan berada pada fase transisi menuju dunia kerja, dengan jumlah populasi sebanyak 674 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, yaitu setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden. Daftar populasi (*sampling frame*) diperoleh dari data akademik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, kemudian setiap anggota populasi dipilih secara acak. Mahasiswa tingkat akhir dipilih karena berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood* yang rentan mengalami kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian masa depan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu teknik penentuan sampel secara acak di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai responden penelitian (Sugiyono, 2022). Responden penelitian terdiri atas mahasiswa laki-laki dan perempuan berusia 18–30 tahun yang merupakan mahasiswa semester 7 angkatan 2022, berasal dari Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Khusus (PKh/PLB), Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Matematika, Pendidikan Jasmani, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Seni Rupa, serta Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga. Sampel penelitian berjumlah 121 orang mahasiswa, yang dinilai memenuhi ukuran sampel minimal untuk analisis regresi linier. Karakteristik sampel meliputi mahasiswa berusia dewasa awal, gender laki-laki maupun perempuan, dari berbagai program studi, yang sedang menyusun skripsi atau berada pada tahap akhir perkuliahan.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua skala psikologi berbentuk kuesioner, yaitu Skala Efikasi Diri dan Skala *Quarter Life Crisis*. Skala efikasi diri digunakan untuk mengukur keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan tuntutan kehidupan, mencakup aspek *level* (tingkatan kualitas tugas), *strength* (kekuatan keyakinan) dan *generality*

(generalitas) (Ghufron & Risnawita, 2016). Selanjutnya, skala *quarter life crisis* digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian individu terkait masa depan, karier, dan kehidupan dewasa awal, mencakup aspek keseimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal (Marpaung, 2024). Instrumen penelitian ini terdiri atas dua skala psikologi berbentuk kuesioner, yaitu Skala Efikasi Diri dan Skala *Quarter Life Crisis*. Skala efikasi diri terdiri dari 25 item valid yang mengukur keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan, dengan indikator *Level/Magnitude*, *Strength*, dan *Generality* yang diadaptasi dari Bandura (dalam Ghufron dan Risnawita, 2016). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 32 item yang diujikan, sebanyak 25 item dinyatakan valid dan 7 item tidak valid. *Skala Quarter Life Crisis* terdiri dari 20 item valid yang dikembangkan berdasarkan teori Robbins dan Wilner (dalam Marpaung, 2024) dengan indikator keseimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 20 item dinyatakan valid. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus Cronbach's Alpha dengan kriteria reliabel apabila nilai $\alpha > 0,60$. Hasil pengujian menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,941 pada skala Efikasi Diri dan 0,922 pada skala *Quarter Life Crisis*, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dalam satu periode waktu tertentu menggunakan kuesioner secara daring maupun luring. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data sebelum mengisi instrumen. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis untuk memastikan konsistensi dan kelengkapan jawaban responden. Analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Regresi linier sederhana dipilih karena penelitian ini hanya melibatkan satu variabel independen dan satu variabel dependen. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana karena hanya melibatkan satu variabel independen dan satu variabel dependen. Sebelum dilakukan analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sehingga residual berdistribusi normal dan asumsi normalitas telah terpenuhi. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen. Selanjutnya, hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,589 ($p > 0,05$), sehingga tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, seluruh asumsi yang diperlukan dalam analisis regresi linier sederhana telah terpenuhi sehingga analisis dapat dilanjutkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a	
Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients

Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	15.574	3.654		4.262	.000
	Dukungan Sebaya	.550	.049	.720	11.310	.000
	Efikasi Diri					

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana (Tabel 1) diperoleh nilai konstanta (*a*) sebesar 15,574 dan koefisien regresi (*b*) efikasi diri sebesar 0,550. Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai *t* sebesar 11,310 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), mengindikasikan bahwa efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*.

Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.720 ^a	.518	.514	5.895

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

Tabel 2 tentang hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,518. Artinya efikasi diri mampu menjelaskan sebesar 51,8% variasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Sementara itu, sisanya sebesar 48,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel efikasi diri yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Nilai $t = 11,310$ dengan $p < 0,001$ mengindikasikan bahwa pengaruh tersebut bukan terjadi secara kebetulan, sedangkan nilai $R = 0,720$ menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat. Selain itu, nilai $R^2 = 0,518$ mengandung makna bahwa lebih dari separuh variasi *quarter life crisis* yang dialami responden dapat dijelaskan oleh efikasi diri, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti dukungan sosial, kesiapan karier, resiliensi, kondisi ekonomi keluarga, maupun kecemasan menghadapi dunia kerja. Temuan ini memperlihatkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor psikologis yang memiliki kontribusi besar dalam menjelaskan munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir (Hidayati & Muttaqien, 2020; Sari & Aziz, 2022). Artinya, mahasiswa yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan diri mereka dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan cenderung lebih siap mengatasi gejolak krisis seperempat baya, dibandingkan dengan mereka yang merasa tidak yakin akan kapabilitasnya. Hasil ini mendukung penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa individu dengan kapasitas psikologis yang lebih baik cenderung mampu mengelola ketidakpastian transisi dewasa awal secara lebih adaptif (Ogunsemi, 2025).

Berbeda dengan bagian hasil yang hanya menunjukkan adanya pengaruh secara statistik, interpretasi penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu memandang masa transisi menuju dunia kerja sebagai tantangan yang dapat dipersiapkan, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang yakin terhadap kompetensi dirinya lebih mudah menginterpretasikan ketidakpastian masa depan sebagai sumber tekanan psikologis. Dengan demikian, pengaruh efikasi diri terhadap *quarter life crisis* pada penelitian ini tidak hanya menunjukkan adanya hubungan antarvariabel, tetapi juga menggambarkan bagaimana cara mahasiswa memaknai berbagai tuntutan perkembangan yang sedang mereka hadapi. Interpretasi ini menunjukkan bahwa efikasi diri berfungsi sebagai sumber keyakinan personal yang memengaruhi cara individu mengevaluasi situasi yang penuh ketidakpastian (Bandura, 1997; Herawati & Hidayat, 2020).

Temuan ini dapat dipahami dari karakteristik responden yang seluruhnya merupakan mahasiswa tingkat akhir. Pada fase ini, responden tidak lagi hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga dihadapkan pada berbagai keputusan penting mengenai penyelesaian studi, pencarian pekerjaan, persaingan di pasar kerja, kemandirian ekonomi, serta harapan keluarga setelah lulus (Aziz et al., 2022). Akumulasi tuntutan tersebut menyebabkan mahasiswa membutuhkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk mengelola berbagai perubahan yang terjadi secara bersamaan. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki persepsi bahwa berbagai tuntutan tersebut masih berada dalam kapasitas yang dapat mereka atasi, sedangkan mahasiswa dengan efikasi diri rendah lebih mudah memandang situasi tersebut sebagai tekanan yang sulit dikendalikan sehingga memunculkan gejala *quarter life crisis*. Dengan kata lain, bukan semata-mata karena tantangan transisi itu sendiri, tetapi karena perbedaan cara individu menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan tersebut (Bandura, 1997).

Hasil penelitian ini pada dasarnya sejalan dengan penelitian Hidayati dan Muttaqien (2020), Wijaya (2024), serta Sari dan Aziz (2022) yang menemukan bahwa efikasi diri berhubungan dengan *quarter life crisis*. Namun demikian, penelitian ini memberikan interpretasi yang lebih spesifik karena responden berada pada kondisi perkembangan yang berbeda dibandingkan sebagian penelitian terdahulu. Penelitian sebelumnya umumnya menempatkan *quarter life crisis* sebagai fenomena psikologis yang dialami mahasiswa secara umum atau mahasiswa psikologi, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi transisi menuju dunia kerja. Oleh karena itu, pengaruh efikasi diri yang ditemukan dalam penelitian ini muncul pada konteks ketika mahasiswa tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga harus mengambil keputusan karier dalam waktu yang relatif singkat. Konteks tersebut menjadikan efikasi diri lebih relevan sebagai sumber keyakinan dalam menghadapi ketidakpastian dibandingkan pada mahasiswa yang masih berada pada tahap awal perkuliahan (Hidayati & Muttaqien, 2020; Sari & Aziz, 2022).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya tidak hanya terletak pada karakteristik responden, tetapi juga pada fokus analisisnya. Sebagian penelitian terdahulu lebih menitikberatkan pada identifikasi hubungan antarvariabel, sedangkan penelitian ini mencoba menjelaskan besarnya kontribusi efikasi diri dalam menjelaskan *quarter life crisis*. Nilai koefisien determinasi sebesar 51,8% menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan prediktor yang relatif kuat pada konteks mahasiswa tingkat akhir. Persentase tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan efikasi diri berpotensi memberikan dampak yang cukup besar terhadap penurunan *quarter life crisis*, meskipun masih terdapat hampir setengah variasi kondisi psikologis mahasiswa yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi temuan sebelumnya, tetapi juga

memperkuat bukti empiris mengenai pentingnya efikasi diri sebagai faktor protektif pada masa transisi menuju dunia kerja.

Konteks mahasiswa tingkat akhir menjadi aspek yang membedakan hasil penelitian ini dari penelitian-penelitian sebelumnya. Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase *emerging adulthood* yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan perkembangan, yaitu menyelesaikan skripsi, mempersiapkan karier, memperoleh pekerjaan pertama, membangun kemandirian finansial, serta memenuhi ekspektasi keluarga dan lingkungan sosial (Arnett, 2000)Fitriah & Safitri, 2022). Pada fase ini, tekanan yang muncul bersifat multidimensional karena mahasiswa harus menyelesaikan beberapa tugas perkembangan dalam waktu yang hampir bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan efikasi diri menjadi semakin penting karena berfungsi sebagai dasar keyakinan individu dalam mengelola berbagai tuntutan tersebut secara simultan (Dwi et al., 2023). Oleh sebab itu, hubungan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* pada penelitian ini menjadi lebih kuat dibandingkan konteks mahasiswa yang belum memasuki fase transisi karier secara langsung.

Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Besarnya kontribusi efikasi diri terhadap *quarter life crisis* menunjukkan bahwa program pengembangan mahasiswa sebaiknya tidak hanya berorientasi pada peningkatan kompetensi akademik, tetapi juga pada penguatan keyakinan diri dalam menghadapi dunia kerja. Layanan bimbingan karier, konseling individual, pelatihan kesiapan kerja, simulasi wawancara, serta program pengembangan karier berbasis pengalaman (*career readiness program*) dapat diarahkan untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa sebelum memasuki dunia profesional. Dengan demikian, intervensi yang berfokus pada penguatan efikasi diri berpotensi menjadi strategi preventif dalam menurunkan risiko *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis*, dengan kontribusi sebesar 51,8% dalam menjelaskan variasi kondisi tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan efikasi diri berpotensi membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi masa transisi menuju dunia kerja secara lebih adaptif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan efikasi diri sebagai upaya preventif untuk meminimalkan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraeni, A. (2023). UPAYA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MEMINIMALISIR QUARTER LIFE CRISIS DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG. *Skripsi. Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung*.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist.
- Aziz, A., Rosyiddin, A., & Afandi, N. A. (2022). *Quarter-Life Crisis in Generation Z Adults*. November, 34–40.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy the Exercise of Control*. W.H. Freeman And Company.
- Creswell, J. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Six Edition. Thousand Oaks, California: SAGE.

- Devitasari, A., Indah, Y., Sari, P., & Sulistiawan, A. (2025). *HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN PERILAKU PERAWATAN DIRI PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI PUSKESMAS PUTRI AYU KOTA JAMBI*. 9(33), 1116–1122.
- Dwi, Y., Lestari, I., & Yudianto, A. (2023). *Effects of Self-Efficacy in the Life of Student Academic Procrastination*. 11(1), 110–116.
- Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). *Psychological Well Being , The Tendency Quarter Life Crisis*. 6(2).
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia, S., & Faulin, D. (2024). *Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur*. *Journal Society of Counseling*, 2(1), 1–13.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). *Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood : A Systematic Literature Review*. December 2023.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). *Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru*. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- 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. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>
- Laurenza, H., & Rahayu, M. N. M. (2024). *Importance of Self-Efficacy in Overcoming Quarter-Life Crisis among Fresh Graduates Pentingnya Efikasi Diri dalam Mengatasi Quarter-Life Crisis pada Fresh Graduates*. 12(3), 312–318.
- Lintang, A., Putri, K., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). *A Quarter-Life Crisis in Early Adulthood in Indonesia during the Covid-19 Pandemic*. 7(1), 28–47.
- Marpaung, R. (2024). *HUBUNGAN SELF ACCEPTANCE DENGAN QUARTER LIFE*.
- Moesarofah. (2021). *ANALISIS KARAKTERISTIK RETENSI MAHASISWA*. *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 94–102.
- Ogunsemi, J. O. (2025). *The Relationship between Quarter-Life Crisis and Psychological Well-Being among Undergraduates in Nigeria : Gender as a Moderator and Perceived Stress as a Mediator*. 1–11.
- Rahayu, E., & Moesarofah. (2023). *Emotional Engagement in Undergraduate Thesis Writing: Systematic Review*. *B U A N A P E N D I D I K A N Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 19(1), 142–151.
- Rahman, F., Nauli, F. A., & Sari, T. H. (2025). *Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(2020), 1459–1463. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.1564>
- Robinson, O. C., Petrov, N., & Vleioras, G. (2025). *Quarter-life Crisis Episodes in Emerging Adulthood : A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries*. 13(6), 1491–1506. <https://doi.org/10.1177/21676968251380890>
- Sallata, J., & Huwae, A. (2023). *Resiliensi Dan Quarter Life-Crisispada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol.2, No.(5), 1–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>
- Sandani, F. C., & Rusli, D. (2024). *PENGARUH KEMATANGAN KARIR TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS NEGERI PADANG*. 3(2023), 333–344. <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i1.2690>
- Sari, D., & 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafar, R. R., & Siregar, R. H. (2022). *On Quarter-Life Crisis Moderated By Religiosity In Early Adult Women*. 35(2), 336–344.
- Wijaya, A. D. (2024). *DAMPAK RENDAHNYA SELF EFFICACY PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR : SEBUAH STUDI LITERATUR*. *JUBIKOPS : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(September), 115–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i2.768>
- Zein, A. U., Yuliadi, I., Subandono, J., & Septiawan, D. (2023). *Self-disclosure (Keterbukaan Diri)*

*Allifah, Moesarofah – Efikasi Diri, Quarter Life Crisis, Mahasiswa tingkat akhir
dan Quarter-life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi. 2(1), 18–25.*