

**HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN
TAHUN 2023 DI UNIVERSITAS JAMBI**

Nurnilamsari¹, Firman², Utami Niki Kusaini³

¹BK FKIP Universitas Jambi, ²AP FKIP Universitas Jambi,

³BK FKIP Universitas Jambi

¹nilamsarinur45@gmail.com, ²firmam.fkip@unja.ac.id, ³niki.utami@unja.ac.id

ABSTRACT

The quarter-life crisis phenomenon is increasingly experienced by students in their early adulthood phase. Students not only face academic demands, but also pressures regarding their future, career, social relationships, and life decision-making. One factor suspected of being related to the quarter-life crisis is self-efficacy, namely an individual's belief in their ability to face life's challenges. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and the quarter-life crisis in the 2023 intake of students in the Guidance and Counseling Study Program, Jambi University. The study used a quantitative approach with a correlational method. The study population was 113 students with a total sampling technique so that the entire population was used as the research sample. Data collection used a Likert scale questionnaire. Data analysis used the Spearman Rank correlation test with a significance value (sig. 2-tailed) of $0.00 < 0.05$. The results showed that the level of student self-efficacy was in the high category with a percentage of 82.80%, while the quarter-life crisis was in the low category with a percentage of 38.57%. The results of the correlation test indicate a significant negative relationship between self-efficacy and quarter-life crisis. The higher a student's self-efficacy, the lower their quarter-life crisis. Therefore, self-efficacy is a crucial factor in helping students face the challenges of early adulthood.

Keywords: Self efficacy, quarter life crisis, early adulthood

ABSTRAK

Fenomena *quarter life crisis* semakin banyak dialami mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal. Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tekanan mengenai masa depan, karier, relasi sosial, dan pengambilan keputusan hidup. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan *quarter life crisis* adalah *self efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan tahun 2023 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian berjumlah 113 mahasiswa dengan teknik total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data menggunakan angket skala Likert. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase

sebesar 82,80%, sedangkan *quarter life crisis* berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 38,57%. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* dengan *bantuk hubungan* negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Dengan demikian, *self efficacy* menjadi salah satu faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan pada fase dewasa awal.

Kata Kunci: *Self efficacy*, *quarter life crisis*, masa dewasa awal

A. Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang penuh dengan tuntutan dan perubahan. Individu yang memasuki usia dewasa awal dituntut untuk mampu menentukan arah hidup, mengambil keputusan secara mandiri, serta bertanggung jawab terhadap pilihan yang diambil. Pada fase ini mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tekanan mengenai masa depan, hubungan sosial, karier, dan pencarian identitas diri. Menurut Robbins (2001), *quarter life crisis* merupakan respon psikologis yang muncul ketika individu menghadapi kehidupan yang lebih kompleks dan tidak stabil pada usia 20-an. Kondisi ini ditandai dengan munculnya rasa cemas, bingung, takut gagal, merasa terjebak, hingga ketidakpastian terhadap masa depan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan

oleh Salsabila (2024) *Quarter life crisis* merupakan kondisi yang umum dialami individu pada usia 20-an yang ditandai dengan munculnya kebingungan dalam menentukan keputusan hidup, penilaian negatif terhadap diri sendiri, rasa cemas dan tertekan, perasaan terjebak dalam situasi tertentu, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Fenomena *quarter life crisis* saat ini semakin banyak ditemukan pada mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal.

Menurut Permatasari (Nugsria, 2023), *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup pengalaman hidup individu, nilai moral, kasih sayang, kemampuan intelektual, serta kondisi emosional yang dimiliki. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan hidup, tradisi, dan budaya yang turut memberikan pengaruh

terhadap kondisi *quarter life crisis* yang dialami individu. Hal ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Usmi (2025), *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pencapaian hidup yang tidak sesuai dengan harapan, munculnya rasa cemas dan keraguan terhadap diri sendiri, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan dari lingkungan sekitar, pertanyaan sosial seperti “kapan wisuda?” atau “sudah kerja?”, kecenderungan membandingkan kehidupan dengan orang lain melalui media sosial, tuntutan zaman yang terus berkembang, serta adanya ekspektasi dari keluarga dan budaya.

Penelitian Robinson dkk. (2025) menunjukkan bahwa Indonesia memiliki prevalensi *quarter life crisis* tertinggi dibanding tujuh negara lainnya dengan angka sebesar 77,1%. Selain itu, penelitian Lorenzo dkk. (2023) menemukan bahwa sebanyak 85% mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa *quarter life crisis* menjadi fenomena yang cukup serius pada kalangan mahasiswa. Salah satu faktor yang

diduga berhubungan dengan *quarter life crisis* adalah *self efficacy*. Menurut Schunk (2020), *self efficacy* diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur serta melaksanakan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai hasil atau tingkat kinerja tertentu. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih optimis, mampu menghadapi tantangan, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan. Menurut Maullung dkk. (2023), *self efficacy* mencerminkan kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi kesulitan, tidak mudah menyerah, serta mampu belajar dari kegagalan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Agung (2024), ciri-ciri individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung mampu memusatkan fokus dan usaha secara optimal, tetap bertahan ketika menghadapi hambatan, berani menghadapi tantangan, serta memiliki ketekunan yang baik. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* rendah cenderung menghindari tantangan dan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Sementara Menurut Zee dan Koomen (2022), *self*

efficacy memiliki karakteristik yang bersifat kontekstual dan spesifik sesuai dengan situasi yang dihadapi individu. *Self efficacy* juga berperan dalam memengaruhi perilaku individu serta berkaitan dengan aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Selain itu, tingkat *self efficacy* pada individu dapat mengalami perubahan seiring bertambahnya pengalaman dan perkembangan diri dari waktu ke waktu.

Penelitian Fahiran dkk. (2025) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Semakin tinggi *self efficacy* individu maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa angkatan 2023 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi yang belum memasuki semester akhir dan belum secara langsung menghadapi tuntutan dunia kerja namun sudah memasuki usia kriteria *quarter life crisis*. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan tahun 2023 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Menurut Abdullah dkk. (2021), penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya.

Populasi penelitian adalah mahasiswa angkatan tahun 2023 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi yang berjumlah 113 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala Likert dengan lima alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Variabel *self efficacy* disusun berdasarkan teori Bandura (1997) yang terdiri dari aspek magnitude, generality, dan strength. Sedangkan variabel *quarter life crisis* disusun berdasarkan teori Robbins (2001) yang terdiri dari aspek kebimbangan dalam mengambil keputusan, kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, rasa cemas, perasaan tertekan, penilaian diri negatif, perasaan terjebak, dan

perasaan putus asa. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, dan uji korelasi Rank Spearman.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan dan tabulasi data dari 113 mahasiswa yang diangkat menjadi responden, distribusi frekuensi *self efficacy* akan disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Self efficacy

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	121,9 – 145	42	37,2%
2	Tinggi	98,7 – 121,8	70	61,9%
3	Sedang	75,5 – 98,6	1	0,9%
4	Rendah	52,3 – 75,4	0	0%
5	Sangat Rendah	29 – 52,2	0	0%
Keseluruhan			113	100%

Pada Tabel di atas dapat dilihat bahwa 70 dari 113 mahasiswa atau 61,9% memiliki tingkat *self efficacy* tinggi, sementara sebaran lain 42 mahasiswa (37,2%) berada pada kategori sangat tinggi dan 1 mahasiswa atau 0,9% memiliki tingkat *self efficacy* sedang dan tidak ditemukan responden pada dua kategori lainnya. Hasil perhitungan presentase menggunakan rumus formula C menunjukkan tingkat *self*

efficacy mahasiswa Studi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2023 Program Universitas Jambi berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 82,80%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas, tantangan, dan berbagai tuntutan kehidupan akademik.

Mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi cenderung mampu mempertahankan motivasi, optimis terhadap kemampuan diri, serta memiliki ketahanan dalam menghadapi hambatan. Bandura (1997) menjelaskan bahwa individu dengan *self efficacy* tinggi memiliki keyakinan lebih besar dalam menghadapi situasi sulit dan lebih mampu bertahan ketika menghadapi kegagalan.

Berdasarkan hasil pengolahan dan tabulasi data dari 113 mahasiswa yang diangkat menjadi responden, distribusi frekuensi *quarter life crisis* akan disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Self efficacy

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	121,9 – 145	0	0%

2	Tinggi	98,7 — 121,8	0	0%
3	Sedang	75,5 — 98,6	4	3,5%
4	Rendah	52,3 — 75,4	74	65,5%
5	Sangat Rendah	29 — 52,2	35	28,3%
Keseluruhan			113	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa ada 74 dari 113 responden dengan presentase 65,5% yang memiliki tingkat *quarter life crisis* dalam kategori rendah, 35 (28,3%) mahasiswa menempati kategori sangat rendah, 4 mahasiswa atau 3,5% mahasiswa memiliki tingkat *quarter life crisis* sedang, sementara tidak ditemukan mahasiswa pada dua kategori lainnya. Hasil perhitungan presentase menggunakan formula C didapati nilai presentase kelompok sebesar 38,57% berdasarkan kriteria penafsiran persentase, maka nilai tersebut masuk dalam kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 38,57%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum mengalami *quarter life crisis* dalam tingkat yang tinggi. Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa

mahasiswa yang mengalami kecemasan terhadap masa depan, kebingungan dalam menentukan arah hidup, serta perasaan tertekan terhadap tuntutan kehidupan. Robbins (2001) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* sering muncul ketika individu mulai menghadapi ketidakpastian hidup pada usia dewasa awal.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Unstandardize d Residual	Statisti c	df	Sig.
	,089	11	,02
		3	7

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* diatas, diperoleh nilai signifikansi $0,027 < 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal. apabila data dinyatakan tidak normal maka untuk mencari korelasi di hitung dengan menggunakan teknik analisis data non-parametrik menggunakan korelasi ranking dari *spearman*. (Sutja, 2024).

Tabel 2 Uji Korelasi rank spearman

		SE	QC L
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1,000	-,630**
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	113	113
QC L	Correlation Coefficient	-,630*	1,000

	Sig. (2-tailed)	,000	.
N		113	113

Pada tabel di atas dapat dilihat nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Self efficacy* dengan variabel *quarter life crisis*. Disajikan pada tabel di atas nilai korelasi *spearman's rho* sebesar $-0,630$ hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel *self efficacy* dengan variabel *quarter life crisis* bersifat negatif dengan tingkat hubungan yang kuat. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *Self efficacy*, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*, sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* mahasiswa maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dirasakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fahiran dkk. (2025) yang menemukan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan negatif dengan *quarter life crisis*. Penelitian ini juga mendukung pendapat Bandura (1997) bahwa *self efficacy* berperan penting dalam menentukan bagaimana individu berpikir, merasa, dan bertindak ketika menghadapi tantangan kehidupan. *Self efficacy*

menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan pada fase dewasa awal. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih optimis, tidak mudah menyerah, dan mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara lebih adaptif. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self efficacy* rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan, keraguan terhadap diri sendiri, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya *quarter life crisis*.

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling sebagai calon konselor perlu memiliki *self efficacy* yang baik agar mampu menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan pribadi. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu mahasiswa meningkatkan keyakinan diri, kemampuan coping, dan kesiapan menghadapi masa dewasa awal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa: (1) tingkat *self efficacy* mahasiswa angkatan

tahun 2023 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi secara umum berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 82,80%; (2) tingkat *quarter life crisis* mahasiswa secara umum berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 38,57%; (3) terdapat hubungan pada kedua variabel dengan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$, bentuk hubungan bersifat negatif negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan tahun 2023 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dirasakan.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa *self efficacy* berperan sebagai faktor psikologis penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan pada fase dewasa awal. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan

akademik, menentukan arah hidup, serta mengatasi kecemasan terhadap masa depan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self efficacy* rendah lebih rentan mengalami kebingungan, kecemasan, perasaan tertekan, dan ketidakpastian hidup yang menjadi bagian dari *quarter life crisis*.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah perlunya optimalisasi layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi, khususnya melalui layanan bimbingan pribadi dan sosial yang berfokus pada peningkatan *self efficacy* mahasiswa. Guru BK maupun dosen pembimbing diharapkan mampu membantu mahasiswa mengembangkan rasa percaya diri, kemampuan coping, serta keterampilan pengambilan keputusan agar mahasiswa lebih siap menghadapi tugas perkembangan pada fase dewasa awal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang diduga berhubungan dengan *quarter life crisis*, seperti dukungan sosial, self esteem, self compassion, kecerdasan emosional, dan regulasi diri agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Hardani, dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu.
- Paramita, dkk. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutja, A. Dkk. 2024. *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Penerbit Writing Revolution

Jurnal :

- Agung, N. K. R., & Suyasa, P. T. Y. S. (2024). *Self efficacy Sebagai Perdiktor Kinerja: Dimensi Apa yang Paling Diprediksi*. Jakarta: *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. Vol. 8(2)
- Fahiran, A., dkk. (2025). "Hubungan Antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* (QLC) pada Dewasa Awal di Bekasi". *Jurnal*

Psikologi Indonesia, Vol. 7, No. 2.

- Khaazanatuzzahra. (2023). "*Self efficacy* dan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Perkembangan*, Vol. 5, No. 1.
- Lorenzo, dkk. (2023). "*Quarter life crisis* pada Mahasiswa Indonesia". *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, Vol. 4, No. 2.
- Manullung, T.D, S.D. Pardede, M.B. Surbakti & C.E. Purba. 2023. Hubungan Regulasi Diri dan Efikasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII Pada Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Di SMP Negeri 14 Medan Tahun Ajaran 2022/2023. Medan: *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol. 5(2).
- Nugsria, dkk. (2023). *Quarter life crisis* pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?. Surabaya: *Journal of Psychological Research*. Vol. 3(1)
- Nurhayati. (2019). "*Dinamika Quarter life crisis* pada Dewasa Awal". *Jurnal Psikologi Insight*, Vol. 3, No. 1.
- Robinson, O., dkk. (2025). "Quarter-Life Crisis Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries". *Journal of Adult Development*, Vol. 32, No. 1.
- Salsabila, Malida. Dkk. 2024. Teknik Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Quarter-Life

- Crisis Mahasiswa. Kalimantan Selatan: *Jurnal Insight*. Vol. 13(1)
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*.
- Usmi, R. S., Hasibuan, S. J., Elkhaila, A., Harahap, T., & Miftahuddin (2025). *Faktor Penyebab Quarter life crisis di Kalangan Mahasiswa*. Riau: Character: *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 12(1)
- Waddington, J. (2023). "Self efficacy". *Journal of Educational Psychology*, Vol. 18, No. 2.
- Zee, M., & Koomen, H. M. Y. (2022). *Self efficacy in education revisited: A systematic review of recent research*. *Review of Educational Research*, 92(4),