

Importance of Self-Efficacy in Overcoming Quarter-Life Crisis among Fresh Graduates

Pentingnya Efikasi Diri dalam Mengatasi Quarter-Life Crisis pada Fresh Graduates

Hana Laurenza¹, Maria Nugraheni Mardi Rahayu²

^{1,2} Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Email: ¹ hanalaurenza12@gmail.com, ² nugraheni.maria@uksw.edu

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 2024-05-08 Revisi 2024-06-01 Diterima 2024-07-22	<p>Individuals who have just completed their studies at the university, commonly referred to as fresh graduates, will inevitably undergo a transition period from adolescence to adulthood known as the quarter life crisis. To face this crisis, there is a need for confidence to be able to confront every problem that arises, this confidence is referred to as self-efficacy. This study aims to examine whether there is a relationship between self-efficacy and the quarter-life crisis. The research was conducted using a quantitative approach with correlation analysis. The research subjects were fresh graduates who had graduated from college 2 years and were aged 21-25 years. The sampling technique used was accidental sampling. The self-efficacy scale used the General Self-Efficacy Scale 12 (GSES-12) ($\alpha = 0.858$), while the quarter-life crisis scale used was the Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12) ($\alpha = 0.832$). Data collection was done using questionnaires distributed online through social media. The results of this study indicate that self-efficacy has a significant relationship with the quarter-life crisis at 0.000 ($p < 0.05$), with a correlation coefficient of -0.635, indicating that self-efficacy is negatively correlated with the quarter-life crisis. In other words, the higher the level of self-efficacy, the lower the level of quarter life crisis.</p>
Keyword: Fresh Graduate; Quarter Life Crisis; Self-Efficacy	

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Individu yang baru saja menyelesaikan studi di perguruan tinggi, atau sering disebut sebagai <i>fresh graduate</i>, tentunya akan melewati masa transisi dari remaja menuju dewasa yang dikenal dengan <i>quarter life crisis</i>. Untuk menghadapi krisis tersebut perlunya keyakinan agar mampu menghadapi tiap masalah yang datang, keyakinan itu disebut dengan efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan <i>quarter life crisis</i>. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi. Subjek penelitian merupakan <i>fresh graduate</i> yang telah lulus kuliah terhitung 2 tahun setelah kelulusan, serta berusia 21-25 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>accidental sampling</i>. Skala efikasi diri menggunakan <i>General Self-Efficacy Scale 12 (GSES-12)</i> ($\alpha = 0,858$), sedangkan skala <i>quarter life crisis</i> yang digunakan adalah <i>Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12)</i> ($\alpha = 0,832$). Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan secara online melalui media sosial. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap <i>quarter life crisis</i> sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dengan koefisien korelasi sebesar -0,635 hal ini menunjukkan efikasi diri berhubungan negatif dengan <i>quarter life crisis</i>. Artinya semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah tingkat <i>quarter life crisis</i>.</p>	<p>Fresh Graduate; Quarter Life Crisis; Efikasi Diri</p>

Copyright (c) 2024 Hana Laurenza & Maria Nugraheni Mardi Rahayu

Korespondensi:

Hana Laurenza

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: hanalaurenza12@gmail.com



LATAR BELAKANG

Manusia akan tumbuh dan berkembang melewati masa anak-anak, remaja, dan dewasa. Setiap masa tersebut memiliki tantangannya masing-masing. Khususnya ketika individu memasuki fase dari remaja ke usia dewasa awal. Individu pada masa tersebut tentunya sedang disibukkan dengan kegiatan akademik guna mendukung dirinya agar mendapat pekerjaan di masa yang akan datang, maupun telah lulus dari perkuliahan dan melanjutkan ke jenjang karir. Individu yang baru saja menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi disebut *fresh graduate*. Setelah lulus dari perguruan tinggi *fresh graduate* tentunya akan memulai masa transisi kehidupan. Usia *fresh graduate* rata-rata berada pada fase di usia dewasa awal yaitu 18-25 tahun, pada masa dewasa awal ini individu akan mengalami transisi, baik fisik, emosional, pergeseran nilai, peran sosial, maupun intelektual (E. Y. Siregar dkk., 2022). Secara tidak langsung *fresh graduate* juga mengalami masa transisi dari remaja menuju dewasa fase ini disebut juga dengan *emerging adulthood*.

Emerging adulthood merupakan fase penghubung antara masa remaja ke masa dewasa awal. Pada masa ini individu akan melalui transisi dalam hidupnya menuju dewasa (Arini, 2021). Periode ini dimulai dari remaja akhir sampai awal dua puluhan, dengan fokus usia 18-25 tahun. Jika dilihat dari rentang secara usia *emerging adulthood* kurang lebih sama dengan *fresh graduate*. Pada masa *emerging adulthood* ini individu dapat mengalami kerentanan krisis, hal ini bisa terjadi jika individu kurang mempersiapkan diri ke dunia sosial. Rani dkk. (2020) menyebutkan *emerging adulthood* ditandai dengan perubahan relasi pada orang tua, mengeksplorasi berbagai kesempatan, hubungan romantis, dan kepercayaan terhadap agama. Selain itu terdapat dua harapan besar di masa ini, yaitu harapan di masa depan akan menjadi orang yang sukses mencapai hidupnya dan harapan untuk mengubah kehidupan pribadi. *Emerging adulthood* menjadikan individu mampu untuk berubah dan berkembang menjadi lebih baik di berbagai kesempatan yang ada, misalnya seperti melanjutkan pendidikan maupun mengembangkan karir. Selain itu tuntutan dan perubahan zaman, serta harapan dari orang-orang di sekitar juga diri sendiri akan realita merupakan sebuah tantangan. Pada masa *emerging adulthood* rasa tidak nyaman, juga kebingungan dalam karir, dan kecemasan yang terjadi disebut juga dengan *quarter life crisis*.

Quarter life crisis adalah keadaan yang dialami oleh individu ketika melalui masa transisi dari remaja menuju dewasa (Masluchah dkk., 2022). Individu yang mengalami *quarter life crisis* memiliki ekspektasi hidup dan karir yang cukup tinggi, hal ini dapat menimbulkan rasa kecewa jika masa dewasa yang diharapkan tidak sesuai dengan yang dipikirkan individu ketika remaja. Krisis terjadi ketika individu mulai mengambil tanggung jawab atas keinginannya sendiri, serta memiliki nilai-nilai yang sesuai dengan dirinya, serta berusaha untuk mempertahankan nilai tersebut. (Masluchah dkk., 2022). Krisis ini juga dapat dilihat dari *fresh graduate* di mana individu mulai mengambil tanggung jawab untuk dirinya sendiri terkhusus di jenjang karir, dan memilih karir sesuai dengan yang diinginkan.

Peneliti melakukan wawancara dengan *fresh graduate* berinisial O pada April 2023, ia menyebutkan bahwa telah lulus kuliah kurang lebih 7 bulan yang lalu. Ia sempat melamar pekerjaan namun tidak lolos pada masa percobaan, hal itu membuat dirinya menghindari instansi yang sejenis yang pernah ia lamar sebelumnya. Ia merasa kebingungan akan tujuan hidupnya, ia mengatakan jika mencari pekerjaan dengan jurusannya cukup sulit di kotanya. Awalnya sempat ada tawaran pekerjaan di luar kota namun ia tidak mengambil pekerjaan tersebut karena belum pernah ke kota tempat pekerjaan itu ditawarkan serta tidak ada keluarga atau kenalan di kota tersebut. Selain itu ia melihat bahwa teman-teman di sekitarnya sibuk dengan urusan pekerjaan masing-masing sedangkan dirinya masih mencari pekerjaan.

Dari wawancara yang telah dilakukan subjek merasa kebingungan dengan apa yang akan dilakukan kedepannya, karena pekerjaan dengan jurusan yang dimiliki cukup sulit didapatkan di daerahnya. Selain itu ada keraguan untuk melamar di instansi sejenis di mana ia tidak lolos sebelumnya. Hal ini menunjukkan subjek mengalami fase dari *quarter life crisis*. Menurut Silviana dan Sholichah, (2023) rasa takut, ragu, kebingungan, serta ketidakberdayaan menghadapi masa depan membentuk pengalaman yang disebut *quarter life crisis*. Kondisi yang dialami oleh *fresh graduate* dari hasil wawancara tersebut dapat memengaruhi dirinya ketika dihadapkan dengan tantangan-tantangan yang akan terjadi ke depannya.

Faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* (Fazira dkk., 2023) terdiri atas faktor internal, faktor eksternal, dan aspek emosional. Faktor internal yaitu pengalaman pribadi dan harapan akan kegiatan atau aktivitas yang berbeda di masa depan. Faktor eksternal meliputi dukungan dari lingkungan di sekitar individu; keberadaan status, agama, juga budaya; perkembangan teknologi seperti media sosial yang menampilkan konten-konten pencapaian orang lain, akibatnya individu merasa tertinggal dibandingkan orang lain; dan munculnya tren gaya hidup atau bagaimana individu berpenampilan. Aspek emosional yaitu berhubungan dengan bagaimana individu mengambil keputusan, *hopeless*, perasaan negatif akan diri, perasaan sulit dalam mencari solusi dari masalah, rasa cemas, tertekan, dan kekhawatiran akan hubungan interpersonal. Menurut penelitian dari Sari dan Aziz (2022) individu dengan efikasi diri yang tinggi dapat melewati masa *quarter life crisis* dengan baik. Tingkat keyakinan diri (efikasi diri) yang kurang dalam diri individu akan memengaruhi kemampuannya untuk melaksanakan tugas yang diberikan. Hal ini berarti bahwa efikasi diri berhubungan dengan *quarter life crisis*.

Efikasi diri merupakan keyakinan yang ada dalam diri individu untuk mengatur serta melaksanakan perilaku yang dibutuhkan agar menghasilkan pencapaian dari tugas yang diberikan (Bosscher & Smit, 1998). Tingkat efikasi diri yang tinggi menjadikan individu mampu menghadapi tekanan dan stres dengan lebih percaya diri, punya rasa termotivasi, serta mampu melihat hal positif sebagai upaya dan hal negatif sebagai penyebab eksternal (Jerusalem & Mittag, 1995). Dalam Bandura (1997) efikasi diri mengacu pada keyakinan individu untuk dapat menyelesaikan tugas. Selain itu efikasi

diri juga memengaruhi tingkat kepercayaan ketika menghadapi suatu masalah. Individu bersedia untuk menerima tantangan dan akan berusaha dalam lingkungan yang sulit. Hal ini menjadikan individu lebih percaya jika mereka mampu mengubah kesulitan dan memungkinkan untuk mencapai tujuan.

Menurut Çakar (2012) individu yang memiliki tingkat efikasi diri rendah dapat mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri, cenderung mudah untuk menyerah atau mundur, merasa cemas, serta gelisah saat menghadapi kesulitan dan tekanan. Selain itu individu dengan efikasi diri yang rendah lebih mungkin untuk melarikan diri atau menunjukkan perilaku menghindar. Dengan adanya efikasi diri yang baik dapat sangat berguna untuk *fresh graduate* agar mampu menjalani kehidupan setelah lulus dari perguruan tinggi entah melanjutkan pendidikan maupun melanjutkan ke jenjang karir. Tantangan-tantangan yang akan datang dapat dihadapi dengan percaya diri oleh *fresh graduate* jika memiliki tingkat efikasi diri yang cukup tinggi. Selain itu efikasi diri dengan *quarter life crisis* juga saling memengaruhi, dengan adanya efikasi diri yang tinggi, individu akan mampu menghadapi masa *quarter life crisis* dengan baik (Muttaqien & Hidayati, 2020).

Bandura (1997) menyatakan bahwa individu memiliki kemampuan untuk memanipulasi dan bereaksi terhadap situasi tertentu. Interaksi individu dengan lingkungan akan diproses secara kognitif sehingga perilaku yang dihasilkan akan mempengaruhi persepsi dan tingkat efikasi diri individu. Efikasi diri dapat secara signifikan mendorong dan meningkatkan kehati-hatian ketika menghadapi ancaman, kemampuan dalam mengendalikan emosi dengan efektif, dan mengontrol perilaku dalam menghadapi situasi. Efikasi diri mempunyai peran dalam menghadapi *quarter life crisis* (Walshe, 2018). Individu yang sedang *quarter life crisis* akan mengalami kebimbangan ketika mengambil keputusan, perasaan putus asa, menilai diri secara negatif, perasaan terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas tertekan, serta kekhawatiran pada relasi interpersonal (Robbins & Wilner, 2001). Memiliki efikasi diri yang tinggi akan membuat individu mampu dalam menghadapi permasalahan dalam *quarter life crisis* dengan baik.

Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Sari dan Aziz (2022) terdapat hasil yang signifikan yang berarti terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Medan Area, dimana semakin tinggi efikasi diri maka *quarter life crisis* individu menjadi rendah begitu pula sebaliknya. Lalu dalam penelitian lainnya oleh Ihsani dan Utami (2022) menunjukkan bahwa religiusitas dan efikasi diri memiliki peran yang signifikan pada *quarter life crisis*, hal ini berarti ketika religiusitas dan efikasi diri tinggi maka *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa akan berkurang. Lalu berdasarkan penelitian dari Muttaqien dan Hidayati (2020) menunjukkan hubungan negatif antara variabel *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Walshe (2018)

menunjukkan bahwa *self efficacy* mempunyai peran dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Lulusan dari perguruan tinggi atau yang disebut juga dengan *fresh graduate* akan menghadapi tantangan kehidupan yang sebenarnya seperti mencari pekerjaan, melanjutkan ke jenjang pendidikan selanjutnya, dan lainnya. Selain itu, usia *fresh graduate* sama dengan *emerging adulthood* sehingga individu akan mengalami transisi dan krisis yang disebut juga dengan *quarter life crisis*. Ketidakmampuan dalam menghadapi krisis dapat memengaruhi kehidupan individu, ada pun cara menyikapi krisis yang dialami tiap individu tentu akan berbeda-beda. Salah satu cara untuk menghadapi *quarter life crisis* adalah dengan memiliki efikasi diri yang baik (Muttaqien & Hidayati, 2020). Topik mengenai efikasi diri dan *quarter life crisis* pada penelitian sebelumnya sebagian besar merujuk pada mahasiswa, sedangkan *fresh graduate* cukup jarang diangkat. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* pada *fresh graduate*. Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan untuk psikologi sosial dan psikologi pendidikan. Sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan bagi *fresh graduate*, mahasiswa, dan universitas guna mempersiapkan individu yang akan/sudah lulus dari perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif desain korelasional. Pendekatan ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* pada *fresh graduate*. Populasi pada penelitian ini adalah *fresh graduate*. Karakteristik dari sampel penelitian minimal 2 tahun telah lulus dari perguruan tinggi, hal ini dikutip dari loker.id individu disebut *fresh graduate* maksimal 2 tahun setelah lulus dari perguruan tinggi. Karakteristik selanjutnya berusia 21 - 25 tahun, usia ini dikaitkan dengan *emerging adulthood* yang terjadi pada usia 18 - 25 tahun (Arnett, 2000). Berdasarkan usia individu yang mengalami *emerging adulthood* maka dapat diambil kesimpulan pada rentang 21 - 25 tahun sebagai usia rata-rata lulusan baru dari perguruan tinggi baik dari jenjang diploma maupun sarjana.

Individu termasuk yang telah bekerja maupun belum bekerja, hal ini untuk melihat kemungkinan ada perbedaan antara *fresh graduate* yang telah bekerja maupun belum bekerja terkait dengan efikasi diri dan *quarter life crisis*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Accidental Sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *accidental sampling* dilakukan dengan menentukan sampel secara kebetulan, siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sampel jika dirasa cocok untuk sumber data. Populasi merupakan *fresh graduate* berusia 21 - 25 tahun dengan sampel sebanyak 112 partisipan.

Peneliti menggunakan alat ukur *General Self-Efficacy Scale 12* (GSES-12) untuk mengukur variabel efikasi diri yang disusun oleh Bosscher dan Smit (1998). Berdasarkan pengujian alat ukur dihasilkan 12 butir aitem dengan *alpha cronbach* sebesar 0,858, serta memiliki rentang daya

diskriminasi antara 0,360-0,679 menggunakan uji diskriminasi aitem dengan nilai > 0,25. Untuk mengukur *quarter life crisis* peneliti menggunakan alat ukur *Developmental Crisis Questionnaire* (DCQ-12) yang disusun oleh Petrov, Robinson, dan Arnett, (2022) dan diterjemahkan oleh Veda dan Rahayu (2023). Berdasarkan hasil uji alat ukur dihasilkan 10 butir aitem dengan *alpha cronbach* sebesar 0,832, daya diskriminasi berada pada rentang 0,254-0,655 menggunakan uji diskriminasi aitem dengan nilai > 0,25.

Metode analisa data kuantitatif menggunakan *software SPSS (Statistical Package for the Social Science)*. Uji asumsi menggunakan uji normalitas untuk melihat apakah persebaran data berdistribusi normal pada variabel efikasi diri dan *quarter life crisis*, serta uji linearitas untuk melihat adanya hubungan yang linear signifikan pada variabel efikasi diri dan *quarter life crisis*. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* untuk melihat apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* pada *fresh graduate*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Demografi Subjek Penelitian

No	Klasifikasi Subjek	Keterangan	N	Persentase
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	29	25,9%
		Perempuan	83	74,1%
	Total		112	100%
2.	Usia	21	9	8%
		22	38	34%
		23	37	33%
		24	19	17%
		25	9	8%
		Total		112
3.	Pendidikan Terakhir	Sarjana (S1)	89	79,5%
		Diploma (D1, D2, D3, D4)	23	20,5%
	Total		112	100%
4.	Tahun Lulus	2021	7	6,2%
		2022	41	36,7%
		2023	64	57,1%
		Total		112
5.	Perguruan Tinggi	Universitas Negeri	44	39,3%
		Universitas Swasta	50	44,7%
		Politeknik	12	10,7%
		Sekolah Tinggi	6	5,3%
		Total		112
6.	Status Pekerjaan	Mencari pekerjaan/tidak bekerja	60	53,6%
		Sedang bekerja	52	46,4%
		Total		112
7.	Domisili	Sumatera	14	12,5%
		Jawa	50	44,7%
		Bali	1	0,9%
		Nusa Tenggara	4	3,5%
		Kalimantan	39	34,8%
		Sulawesi	2	1,8%
		Maluku	1	0,9%
		Papua	1	0,9%
		Total		112
8.	Status Tempat Tinggal	Tinggal sendiri	35	31,2%
		Tinggal dengan orang tua	67	59,9%
		Tinggal dengan teman	4	3,5%
		Asrama/mess kantor	3	2,7%
		Lainnya	3	2,7%
		Total		112
9.	Pencari Nafkah Utama dalam Keluarga Inti	Kedua orang tua	5	4,4%
		Ayah	76	67,9%
		Ibu	15	13,4%
		Diri sendiri	13	11,6%
		Lainnya	3	2,7%

Total		112	100%
10. Daerah Tempat Tinggal	Kota besar	67	59,9%
	Kota kecil	37	33%
	Pedesaan	8	7,1%
Total		112	100%

Pada penelitian ini partisipan merupakan *fresh graduate* yang berjumlah 112 orang, dengan cakupan usia 21 sampai 25 tahun. Partisipan yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 29 orang (25,9%) dan perempuan sebanyak 83 orang (74,1%). Partisipan dengan usia 22 (34%) dan 23 (33%) lebih dominan. Berdasarkan pendidikan terakhir partisipan Sarjana (S1) terdapat 89 orang (79,5%) dan partisipan Diploma (D1, D2, D3, D4) terdapat 23 orang (20,5%). Untuk partisipan berdasarkan tahun kelulusan didominasi oleh lulusan 2023 sebanyak 64 orang (57,1%). Kebanyakan partisipan merupakan mahasiswa dari universitas swasta yaitu 50 orang (44,7%). Partisipan dengan status sedang mencari pekerjaan atau tidak bekerja terdapat 60 orang (53,6%) dan yang sedang bekerja terdapat 52 orang (46,4%). Selain itu partisipan didominasi oleh individu yang berdomisili di Jawa sebanyak 50 orang (44,7%), tinggal bersama orang tua yaitu sebanyak 67 orang (59,9%), dengan pencari nafkah utama dalam keluarga inti berasal dari ayah sebanyak 76 orang (67,9%), serta berasal dari kota besar dengan jumlah 67 orang (59,9%). Gambaran data demografis subjek penelitian yang lebih lengkap dapat dilihat pada tabel di atas.

Tabel 2. Quarter Life Crisis

Interval	Kategori	N	Persentase
$X < 30,067$	Rendah	19	17%
$30,067 \leq X \leq 43,713$	Sedang	77	68,8%
$43,713 < X$	Tinggi	16	14,2%
Jumlah		112	100%

Min = 22; Max = 54; Mean = 36,89; SD = 6,823

Hasil analisis deskriptif *quarter life crisis* pada Tabel 2 menunjukkan bahwa skor nilai minimum adalah 22, skor nilai maksimum yaitu 54, skor rata-rata 36,89, dengan standar deviasi 6,823. Partisipan pada penelitian ini didominasi oleh partisipan yang memiliki tingkat *quarter life crisis* kategori sedang. Untuk penjelasan tentang interval dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 3. Efikasi Diri

Interval	Kategori	N	Persentase
$X < 34,117$	Rendah	16	14,2%
$34,117 \leq X \leq 50,803$	Sedang	76	67,9%
$50,803 < X$	Tinggi	20	17,9%
Jumlah		112	100%

Min = 17; Max = 58; Mean = 42,46; SD = 8,343

Berdasarkan hasil analisis deskriptif efikasi diri skor nilai minimum adalah 17, skor nilai maksimum yaitu 58, skor rata-rata 42,46, serta standar deviasi 8,343. Sebagian besar partisipan pada penelitian ini memiliki tingkat efikasi diri dengan kategori sedang. Untuk penjelasan tentang interval dapat dilihat pada Tabel 3.

Uji asumsi pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua tahap yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

Tabel 4. Uji Normalitas

	Sig.
Efikasi Diri	0,010
Quarter Life Crisis	0,200

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $p > 0,05$ dari kedua variabel.

Tabel 5. Uji Linearitas

	Sig.
Efikasi Diri*Quarter Life Crisis	0,009

Uji linearitas pada Tabel 5 menunjukkan nilai signifikansi 0,009 ($p > 0,05$), yang artinya kedua variabel tidak linear. Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hal ini terjadi dikarenakan tidak terpenuhinya uji linearitas data.

Tabel 6. Uji Korelasi Rank Spearman

	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)
Efikasi Diri*Quarter Life Crisis	-0,635**	0,000

Hasil dari uji korelasi *Rank Spearman* yang ditunjukkan pada Tabel 6 menunjukkan kedua variabel memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis*. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,635**, yang berarti tingkat kekuatan korelasi efikasi diri dengan *quarter life crisis* memiliki hubungan yang kuat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan jika efikasi diri memiliki hubungan terhadap *quarter life crisis*, diketahui bahwa hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan hasil signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi -0,635**. Hasil tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* yang artinya H1 diterima dan H0 ditolak, artinya semakin tinggi tingkat efikasi diri individu, maka tingkat *quarter life crisis* yang dialami semakin rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Fahira, Daud, dan Siswanti (2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis*. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mampu

menghadapi *quarter life crisis* dengan baik, sebaliknya individu dengan efikasi diri yang rendah akan mengalami kesulitan.

Dalam situasi sulit individu dengan efikasi diri yang tinggi mampu untuk mengatasi tantangan yang akan datang. Oleh karena itu, pentingnya bagi individu yang baru saja lulus dari bangku perkuliahan untuk memiliki efikasi diri yang baik. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh *fresh graduate* adalah kesiapan dalam mencari pekerjaan di mana terdapat tuntutan agar bisa mengerjakan berbagai tes kerja dengan baik (Kamila dkk., 2023). Tingkat efikasi diri yang baik akan membuat *fresh graduate* tidak mudah menyerah dalam melamar pekerjaan dan bersaing dengan baik untuk mendapatkan pekerjaan yang diharapkan, sehingga *quarter life crisis* pada *fresh graduate* dapat teratasi. Adanya efikasi diri yang tinggi akan membuat diri individu tersebut yakin dalam menyelesaikan suatu tugas atau permasalahannya (Bandura, 1997).

Efikasi diri yang rendah membuat individu merasa dirinya tidak mampu untuk menghadapi berbagai situasi, saat situasi sulit muncul individu cenderung lebih mudah untuk menyerah (Siregar & Putri, 2019). Individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* dengan efikasi diri yang rendah dapat menimbulkan kebingungan dalam memutuskan sesuatu terkait masa depan, terutama pada *fresh graduate* merasa cemas karena lapangan pekerjaan yang terbatas ketika mencari pekerjaan, kebingungan dalam memikirkan karir ke depannya, merasa nyaman dengan situasi saat ini dan belum merasa siap memikirkan masa depan yang tidak pasti, ketakutan jika keputusan yang diambil mengecewakan banyak pihak, dan perasaan malu karena belum menemukan tujuan hidup ke depannya (Fahira dkk., 2023).

Efikasi diri yang dimiliki individu menjadikannya mampu untuk menghadapi berbagai situasi yang akan datang (Sarafino, 2006). Tingkat kategorisasi efikasi diri pada *fresh graduate* sebagian besar berada pada tingkat sedang, jumlah partisipan kategori sedang sebanyak 76 orang dengan persentase 67,9%. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri pada *fresh graduate* tergolong baik. Menurut Muttaqien dan Hidayati (2020) bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi mampu untuk mengetahui batasan serta kemampuan dirinya sendiri.

Quarter life crisis terjadi pada individu usia remaja hingga tiga puluhan, namun paling sering ditemukan pada individu usia dua puluhan (Robbins & Wilner, 2001). Dari hasil penelitian *quarter life crisis* pada *fresh graduate* paling banyak berada pada tingkat sedang dengan jumlah partisipan 77 orang dengan persentase 68,8%. Dapat disimpulkan bahwa partisipan rata-rata mempunyai tingkat *quarter life crisis* sedang. Partisipan *fresh graduate* yang berada pada penelitian ini berada pada usia 21-25 tahun, di mana individu tersebut telah menyelesaikan pendidikan, mengalami rasa gelisah, tekanan terhadap realita kehidupan, banyaknya pilihan memicu keraguan, perasaan tidak berdaya dan panik (Sujudi, 2020). Ketika mengalami *quarter life crisis* individu akan merasakan perasaan khawatir terhadap ketidakpastian di masa depan, misalnya hubungan interpersonal, pekerjaan, serta sosial (Habibie dkk., 2019). Hal ini tentunya akan

menjadi tantangan jika terjadi pada *fresh graduate* yang baru saja menyelesaikan pendidikan dan mempersiapkan rencana selanjutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada 112 partisipan, dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarter life crisis* pada *fresh graduate* cenderung berada pada tingkat sedang (68,8%). *Quarter life crisis* ini ditandai dengan perasaan khawatir terhadap ketidakpastian di masa depan terutama terkait dengan hubungan interpersonal, pekerjaan, dan aspek sosial. Meskipun demikian, partisipan dalam penelitian memiliki tingkat efikasi diri yang baik, sebagian besar berada pada tingkat sedang (67,9%). Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri dapat menjadi faktor yang membantu individu untuk menghadapi *quarter life crisis*. Efikasi diri yang tinggi menjadikan individu dapat merasa lebih yakin dalam mengatasi tantangan dan ketidakpastian yang muncul selama masa transisi ini. Hasil uji hipotesis penelitian yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap *quarter life crisis*, sesuai dengan penelitian terkait yang dilakukan sebelumnya. Penelitian ini harapannya dapat menjadi sumber informasi bagi *fresh graduate* dalam pengetahuannya mengenai efikasi diri yang dimiliki. Selain itu mahasiswa juga mendapat manfaat dari penelitian untuk mempersiapkan diri sebelum lulus dari perkuliahan. Bagi universitas penelitian ini dapat menjadi referensi dalam tambahan rujukan informasi untuk mempersiapkan mahasiswa yang akan lulus kuliah. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa lebih menambah jumlah partisipan untuk mendapat gambaran keseluruhan terkait efikasi diri terhadap *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(1), 11–20.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman & Co.
- Bosscher, R. J., & Smit, J. H. (1998). Confirmatory factor analysis of the General Self-Efficacy Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 36(3), 339–343.
- Çakar, F. S. (2012). The Relationship between the Self-efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 5(6), 123–130. <https://doi.org/10.5539/ies.v5n6p123>
- Fahira, J., Daud, M., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Dari Tiga Perguruan Tinggi Di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(5), 960–967.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. wahyu. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 2227–2234.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Ihsani, H., & Utami, S. E. (2022). The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 31–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4309>
- Jerusalem, M., & Mittag, W. (1995). *Self-efficacy in stressful life transitions* (A.

- Bandura (ed.). Cambridge University Press.
- Kamila, M., Hidayah, N., & Aulia, A. (2023). Adversity Quotient Terhadap Fresh Graduate dalam Menghadapi Dunia Kerja : Literature Review. *Jurnal Studia Insania*, 11(2), 81–92. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i2.10092>
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 13–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Muttaqien, F., & Hidayati, 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*, 05(1), 75–84.
- 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>
- Rani, D., Syihab, A., & Paramita, A. D. (2020). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan Problematic Internet Use Pada Emerging Adult. *ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 3(1), 51–68. <https://doi.org//dx.doi.org/10.24042/ajp.v3i1.6116>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Publishing Group.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (5 ed.). Wiley.
- Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82–90. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>
- Silviana, D. A., & Sholichac, I. F. (2023). PSIKOEDUKASI “QUARTER LIFE CRISIS: HOW TO DEAL & FIND YOURSELF” UNTUK MENURUNKAN TINGKAT QUARTER LIFE CRISIS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 8(2), 84–89.
- Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal Dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral*, 1(2), 16–22. <https://doi.org/10.55606/lumen.v1i2.39>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *CONSILIUM: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sujudi, M. A. (2020). Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara [Universitas Sumatera Utara]. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/28233>
- 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.
- Walshe, Ó. (2018). *The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy*. Dublin Bussiness School.