

Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Rantau Dari Luar Pulau Jawa

Nola Marsela Gendolang^{1*}, Krismi Diah Ambarwati²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

E-mail korespondensi: ^{1*}marshellanola@gmail.com

Keywords: *overseas student, quarter life crisis, self-efficacy*

Abstract

Individuals with high self-efficacy will tend to have a sense of confidence and trust in their abilities to overcome a problem. So, researchers are interested in knowing the relationship between self-efficacy and quarter life crisis in overseas students from outside Java in the city of Salatiga. The purpose of this study is to determine the relationship self-efficacy with quarter life crisis to overseas students from outside Java in the city of Salatiga. This research is a correlational quantitative research. Participants in this study were 335 overseas students from outside Java in the city of Salatiga aged 18-29 years. The sampling technique used is random sampling. The measuring instrument used is a quarter life crisis scale with a value of $\alpha = .886$ and self-efficacy scale with a value of $\alpha = .881$. Research data is processed using a correlation test product moment from Karl Pearson with the help of SPSS version 21.0. The results showed that there was a significant negative relationship between self-efficacy with quarter life crisis, which can be interpreted as lower self-efficacy then the higher quarter life crisis, vice versa. So that the research hypothesis is accepted.

Kata kunci: *mahasiswa rantau, quarter life crisis, self-efficacy*

Abstrak

Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung memiliki rasa yakin dan percaya akan kemampuan yang dimiliki dalam melewati suatu persoalan. Maka, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di Kota Salatiga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di Kota Salatiga. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Partisipan dalam penelitian ini adalah 335 mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di kota Salatiga yang berusia 18-29 tahun. Teknik sampling yang digunakan yaitu *random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *quarter life crisis* dengan nilai $\alpha = 0,886$ dan skala *self-efficacy* dengan nilai $\alpha = 0,881$. Data penelitian diproses dengan menggunakan uji korelasi *product*

moment dari Karl Pearson dengan bantuan program SPSS versi 21.0. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*, yang dapat diartikan semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi *quarter life crisis*, begitu pun sebaliknya. Sehingga hipotesis penelitian ini diterima.

Sitasi: Gendolang, N. M., & Ambarwati, K. D. (2023). *Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Rantau Dari Luar Pulau Jawa*. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 253-264. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3759>

Pendahuluan

Setiap orang pasti akan mengalami proses perkembangan, dalam setiap proses perkembangan terdapat hambatan-hambatan tersendiri dalam kehidupan. Proses perkembangan yang diyakini merupakan hal yang penting dan menarik perhatian banyak orang yaitu masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal. Menurut Papalia dan Feldman (2014), pada masa dewasa awal individu akan mengeksplorasi diri, mulai hidup mandiri dan tidak bersama orang tua, dan akan memperluas sistem atau nilai-nilai yang telah menyatu dalam diri individu sebelumnya. Keadaan dimana seseorang akan mengeksplorasi diri dan lingkungan sekitarnya dapat disebut *emerging adulthood* (Wood dkk., 2018).

Setiap orang memperlihatkan respon yang tidak sama ketika menghadapi *emerging adulthood*. Respon tersebut sangat beragam, ada yang memberikan respon bahagia, terlalu bersemangat, dan merasa tertantang dalam mengeksplorasi kehidupan baru yang sebelumnya tidak pernah dirasakan. Tetapi, ada juga yang memberikan respon dengan menunjukkan rasa cemas, tertekan, stress, dan kosong (Nash & Murray, 2011). Individu ketika melalui tahapan perkembangannya tidak dapat merespon secara baik ketika diperhadapkan dengan masalah, diperkirakan dapat mengalami berbagai gangguan psikologis, terombang-ambing dalam hal yang tidak pasti, dan merasakan krisis emosional atau bisa disebut dengan *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008; Robbins & Wilner, 2001).

Menurut Robbins dan Wilner (2001), *quarter life crisis* merupakan krisis identitas yang dirasakan karena individu tidak siap ketika menghadapi proses peralihan dari

masa remaja menuju dewasa. Beberapa gejala yang dialami individu ketika mengalami *quarter life crisis* ialah perasaan ragu-ragu, cemas, tidak berdaya atau merasa putus asa, mempertanyakan hidupnya, kecewa akibat hidup yang tidak sesuai dengan tujuan yang dimiliki, tidak memiliki motivasi dalam melakukan aktivitas, merasa bosan dengan apa yang dilakukan saat ini namun tidak berani untuk keluar dari zona nyaman, merasa kecewa atas pencapaian yang didapatkan, sering meragukan diri sendiri, serta merasa ditekan oleh lingkungan sekitar (Amalia dkk., 2021).

Salah satu yang mengalami *quarter life crisis* yaitu mahasiswa, karena mahasiswa berada pada usia masa dewasa awal (Hidayati & Muttaqien, 2020). Selain itu, *quarter life crisis* yang dirasakan mahasiswa diakibatkan oleh segala macam tuntutan kehidupan yang dihadapi. Penyebab umum *quarter life crisis* pada mahasiswa yang utama adalah karena adanya tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang (Arnett, 2004) dan stres karena masalah akademik (Kartika dkk., 2018; Slamet, 2003). Permasalahan tersebut juga dapat dialami oleh mahasiswa perantauan. Mahasiswa perantauan merupakan mahasiswa yang sedang menuntut ilmu dan menempuh pendidikannya dengan merantau (Fauzia dkk., 2021). Mahasiswa yang berada di perantauan dan terpisah dari orang tua maupun keluarganya yang lain, memiliki kemungkinan dapat mengalami tekanan-tekanan dan gangguan psikologis (Fauzia dkk., 2021). Mahasiswa perantauan dituntut untuk dapat menangani segala persoalan-persoalan yang dialami dan mengambil keputusan bagi dirinya sendiri. Hal ini disebabkan oleh kondisi tempat perantauan yang berbeda dengan di daerah asal dan terpisah dari orang tua (Fauzia dkk., 2021). Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dapat diakibatkan oleh segala macam tuntutan dari kehidupan yang dijalani.

Berdasarkan penelitian di Perancis dengan responden siswa SMA berjumlah 23 orang, sarjana yang telah bekerja berjumlah 117 orang, lulusan sarjana berjumlah 75 orang dan lulusan SMA yang telah bekerja berjumlah 57 orang, menunjukkan hasil bahwa yang dominan mengalami *quarter life crisis* yaitu pada lulusan SMA yang telah bekerja (Rossi & Mebert, 2011). Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Safriyantini (2020), mengenai *quarter life crisis* di Indonesia dengan responden mahasiswa Universitas Indonesia, menunjukkan hasil bahwa *quarter life crisis* sering dirasakan dan

dialami oleh individu di usia 20-an, dalam hal ini yaitu tentang rasa khawatir ketika dihadapkan dengan kondisi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Menurut penelitian Habu (2020), mengenai *quarter life crisis* di Jawa Tengah dengan responden 251 mahasiswa UIN Walisongo Semarang pada angkatan 2013-2016 dan berumur 18-25 tahun, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 157 mahasiswa atau 63% dari 251 mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dengan kategori sedang.

Dampak negatif *quarter life crisis* yang dirasakan individu salah satunya dapat mengakibatkan stress bahkan depresi. Hal ini diperkuat dengan penelitian Habibie dkk. (2019), yang mengatakan bahwa *quarter life crisis* yang dirasakan mahasiswa dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kehidupan, diantaranya stress bahkan depresi. Menurut Walshe (2018), terdapat faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* yaitu kecerdasan emosional, *self-esteem*, dan *self-efficacy* yang rendah. Menurut Sari dan Aziz (2022), individu yang mengalami *quarter life crisis* harus memiliki *self-efficacy* yang tinggi agar dapat mampu melewati masa *quarter life crisis* dengan baik.

Self-efficacy adalah keyakinan diri dan kepercayaan diri individu saat menghadapi kondisi dan persoalan-persoalan yang dialami dalam kehidupan individu (Bandura, 1977). *Self-efficacy* juga dapat didefinisikan sebagai kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menguasai kondisi dan dapat menghasilkan suatu hal yang menguntungkan (Santrock, 2007). Saat individu memiliki *self-efficacy* maka akan dapat mengurangi stres bahkan depresi dalam menghadapi persoalan-persoalan maupun pengalaman yang tidak baik dan memiliki kesiapan agar dapat menjalani kehidupan pada masa saat ini dan masa depan (Bandura, 1997).

Self-efficacy memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Aziz (2022), dengan responden 354 mahasiswa Fakultas Psikologi tahun 2017 dan hasilnya menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan yakin dengan kemampuan yang ada pada dirinya, sehingga dapat melewati suatu persoalan. *Self-efficacy* mempunyai fungsi saat mengalami *quarter life crisis* (Walshe, 2018). Individu yang kurang memiliki kepercayaan dan keyakinan pada

kemampuan dirinya saat menguasai kondisi, dan kurang dapat bereaksi agar mencapai suatu tujuan, dapat mengalami *quarter life crisis* yang meliputi rasa takut, cemas, tertekan, perasaan khawatir, hingga frustrasi. Sebaliknya, individu yang memiliki kepercayaan dan keyakinan pada kemampuan dirinya dalam menguasai kondisi, dan dapat bereaksi agar mencapai suatu tujuan, tidak dapat mengalami *quarter life crisis* (Sari & Aziz, 2022).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hidayati dan Muttaqien (2020), dengan partisipan 175 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015, menunjukkan hasil terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, Semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi *quarter life crisis*. Selain itu, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari dan Aziz (2022), dengan partisipan 87 orang mahasiswa, menunjukkan bahwa individu yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi bisa membantu individu melalui *quarter life crisis*. Sebaliknya, jika individu mempunyai *self-efficacy* yang rendah maka individu rentan mengalami *quarter life crisis*.

Berdasarkan pemaparan di atas, terlihat bahwa mahasiswa rentan mengalami *quarter life crisis*, penelitian sebelumnya juga hanya menggambarkan *self-efficacy* dan mengkaji *quarter life crisis* hanya pada mahasiswa secara umum, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau di kota Salatiga, terlebih khusus pada mahasiswa rantau yang berasal dari luar pulau Jawa, karena penelitian-penelitian sebelumnya hanya menggunakan responden mahasiswa secara umum dan belum ada yang menggunakan responden mahasiswa rantau terlebih khusus mahasiswa rantau yang berasal dari luar pulau Jawa. Oleh karena itu, peneliti bermaksud meneliti hubungan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di kota Salatiga.

Metode

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel terikat yaitu *quarter life crisis* dan variabel bebas yaitu *self-efficacy*. *Quarter life crisis* merupakan krisis identitas yang dirasakan karena individu tidak siap ketika menghadapi proses peralihan dari masa

remaja menuju dewasa. Kriteria individu saat mengalami *quarter life crisis* diantaranya ialah perasaan ragu-ragu, cemas, tidak berdaya atau merasa putus asa, mempertanyakan hidupnya, kecewa akibat hidup yang tidak sesuai dengan tujuan yang dimiliki, tidak memiliki motivasi dalam melakukan aktivitas, merasa bosan dengan apa yang dilakukan saat ini namun tidak berani untuk keluar dari zona nyaman, merasa kecewa atas pencapaian yang didapatkan, sering meragukan diri sendiri, serta merasa ditekan oleh lingkungan sekitar. Sedangkan, *Self-efficacy* merupakan keyakinan diri dan kepercayaan diri individu saat menghadapi kondisi dan persoalan-persoalan yang dialami dalam kehidupan individu. Ketika individu memiliki keyakinan, kepercayaan terhadap diri sendiri, dan kemampuan yang dimiliki sehingga mampu melewati segala persoalan-persoalan yang dialami, maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki *Self-efficacy*.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif ini memakai pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa yang berada di Kota Salatiga, berusia 18-29 Tahun. Partisipan dalam penelitian ini sebesar 335 mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di Kota Salatiga. Teknik yang dipakai dalam pengambilan sampel menggunakan metode *random sampling*, dan pengambilan data dilakukan pada bulan Desember 2022 hingga Maret 2023 melalui penyebaran media *google form* kepada mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di Kota Salatiga yang sesuai dengan kriteria.

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala *quarter life crisis* yang dikembangkan oleh Robbins dan Wilner (2001), kemudian diadaptasi oleh Sari dan Aziz (2022), yang terdiri dari 30 item dengan reliabilitas $\alpha = .886$ dan skala *self-efficacy* yang dikembangkan oleh Bandura (1977), kemudian diadaptasi oleh Sari dan Aziz (2022), yang terdiri dari 24 item dengan reliabilitas $\alpha = .881$. Jenis skala penelitian ini adalah skala Likert dan masing-masing item dijawab dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) setuju, (4) sangat setuju.

Data yang diperoleh akan dianalisis dengan bantuan program *statistical package for social sciene* (SPSS) versi 21.0 *for windows* dengan menggunakan uji statistik korelasi

Pearson sesuai dengan tujuan penelitian, untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di Kota Salatiga.

Hasil

Hasil kategorisasi dari variabel *quarter life crisis* menunjukkan bahwa paling banyak masuk dalam kategori sedang dengan nilai presentase sebesar 61,2 % atau sebesar 205 partisipan. Partisipan yang masuk dalam kategori rendah memiliki nilai presentase sebesar 38,2% atau sebesar 128 partisipan, dan partisipan yang masuk dalam kategori tinggi memiliki nilai presentase sebesar 0,6% atau sebesar 2 partisipan. Sedangkan, Hasil kategorisasi dari variabel *self-efficacy* menunjukkan bahwa paling banyak masuk dalam kategori tinggi dengan nilai presentase sebesar 54,6% atau sebesar 183 partisipan. Partisipan yang masuk dalam kategori rendah memiliki nilai presentase sebesar 0,3% atau sebesar 1 partisipan, dan partisipan yang masuk dalam kategori sedang memiliki nilai presentase sebesar 45,1% atau sebesar 151 partisipan.

Tabel 1.
 Kategorisasi Partisipan Untuk Setiap Variabel

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
<i>Quarter Life Crisis</i>	$84 \leq X \leq 112$	Tinggi	2	0,6%
	$56 \leq X \leq 83,5$	Sedang	205	61,2%
	$28 \leq X \leq 55,5$	Rendah	128	38,2%
Jumlah			335	100%
Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
<i>Self-Efficacy</i>	$66 \leq X \leq 88$	Tinggi	183	54,6%
	$44 \leq X \leq 65,5$	Sedang	151	45,1%
	$22 \leq X \leq 43,5$	Rendah	1	0,3%
Jumlah			335	100%

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *one-sampel* Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas pada skala *Self-Efficacy* mempunyai skor signifikan 0,122 dan $> 0,05$, dan hasil uji normalitas pada skala *Quarter Life Crisis* mempunyai skor signifikan 0,603 dan $> 0,05$. Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua skala tersebut memiliki distribusi normal. Hasil uji linearitas pada penelitian ini dari kedua variabel menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,107 atau $> 0,05$, sehingga dapat ditarik

kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*.

Uji hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*, atau tidak terdapat hubungan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*. Hipotesis pada penelitian ini yaitu ada hubungan yang negatif antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di kota Salatiga. Pada uji hipotesis, peneliti menggunakan analisis korelasi dengan *product moment* dari *Karl Pearson* untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*. Pengujian data pada penelitian ini akan dilakukan dengan bantuan program *statistical package for social sciene* (SPSS) versi 21.0 *for windows*. Berikut merupakan hasil dari analisis.

Tabel 2
Korelasi Antar Variabel

Variabel	Quarter Life Crisis	
	r	p
Self-Efficacy	-,722	< ,001

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai koefisien korelasi pearson adalah $r = -0,722$. Sedangkan nilai signifikansi yaitu $p=0,000$ yang dimana nilai tersebut $< 0,001$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*. Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dari itu, semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah *quarter life crisis*, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka akan semakin tinggi *quarter life crisis*.

Diskusi

Hasil Penelitian dari hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di kota Salatiga, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada

mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di kota Salatiga. Hasil penelitian yang didapat yaitu koefisien korelasi sebesar - 0,722 dengan nilai signifikansi $\alpha = 0.000$ ($p < 0.05$). Maka dari itu semakin tinggi *self-efficacy* yang dialami mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di kota Salatiga, maka akan semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami. Sedangkan, semakin rendah *self-efficacy* yang dialami mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di kota Salatiga, maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami.

Salah satu faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* yaitu *self-efficacy*. Individu bisa melewati persoalan yang dialami dengan baik dan berusaha mencapai tujuan yang telah ditetapkan, asalkan individu memiliki keyakinan dan kepercayaan pada kemampuan yang ada dalam diri. Saat individu mempunyai *self-efficacy* yang rendah maka akan rentan mengalami *quarter life crisis* yang tinggi. Sebaliknya, Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung memiliki rasa yakin dan percaya akan kemampuan yang dimiliki dalam melewati suatu persoalan. *Self-efficacy* mempunyai fungsi untuk melewati *quarter life crisis* (Walshe, 2018).

Menurut teori kognitif yang dipaparkan oleh Albert Bandura, semua peristiwa yang dilalui individu tidak senantiasa bisa mengubah jalan hidup individu, respon pada peristiwa lebih memengaruhi dari pada peristiwa itu sendiri (Feist & Feist, 2017). Kemampuan individu secara umum dapat meningkat ketika memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Rasa yakin individu mengenai *self-efficacy* memengaruhi tindakan yang nantinya akan dilakukan, usaha apa yang nanti diberikan individu dalam tujuan yang dipilih, seberapa kuat individu dapat bertahan dalam melewati persoalan, tantangan, dan kegagalan. Berbagai macam tuntutan dan tekanan yang dirasakan individu pada masa dewasa awal mengakibatkan *quarter life crisis*. Respon yang diberikan individu terhadap persoalan-persoalan yang dialami tergantung pada *self-efficacy* yang dimiliki. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hidayati dan Muttaqien (2020), menunjukkan hasil terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa *self-efficacy* mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di kota Salatiga paling banyak masuk dalam kategori tinggi, dari hasil

tersebut dapat dikatakan bahwa partisipan memiliki keyakinan dalam diri dan kepercayaan diri ketika menghadapi kondisi dan persoalan-persoalan yang dialami. Menurut Santrock (2007), *Self-efficacy* merupakan kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menguasai kondisi dan dapat menghasilkan suatu hal yang menguntungkan. Dari hasil analisis kategorisasi *quarter life crisis* mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di kota Salatiga juga paling banyak masuk dalam kategori sedang, dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa partisipan juga memiliki perasaan tidak siap untuk menghadapi proses peralihan dari masa remaja menuju dewasa hal ini disebut *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Kesimpulan

Hipotesis dalam penelitian diterima yang dimana terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di Kota Salatiga. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini didapatkan hasil nilai koefisien korelasi sejumlah -0,722 dengan nilai sig. = 0.000 ($p < 0.05$), sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dialami oleh para mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di kota Salatiga maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami, begitu pun sebaliknya. Hal ini menggambarkan masing-masing aspek pada *self-efficacy* memiliki peran dalam membantu mengatasi dan melewati *quarter life crisis*.

Referensi

- Amalia, R., Suroso., & Pratitis, N. T. (2021). Psychological well being, self efficacy dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Doctoral Dissertation*, 5(1), 1–10. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/28159>
- Arnett, J. J. (2004). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties. In *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. New York, NY, US: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195309379.001.0001>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250.

<https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 1-. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-%0A75361-4%0D>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exricise Of Control*. USA: W.H Freeman and Company.
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2017). Teori Kepribadian. In *Jilid 2* (Vol. 2012). Salemba Humanika.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Habu, A. S. M. (2020). Hubungan Quarter-Life Crisis Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *WALISONGO Institutional Repository*, 7(5), 1–2.
- 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>
- Kartika, R. D., Deria, D., & Ruhansih, D. S. (2018). Hubungan Antara Strategi Penanggulangan Stres (Coping Stress) Dengan Keyakinan Diri Mampu (Self-Efficacy) Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Jurusan Radiodiagnostik Dan Radiotherapy Politeknik “X” Bandung. *Jurnal Fokus*, 1(1), 1–10. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/64>
- Nash, Robert J., & Murray, Michele C. (2011). Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making. *Journal of College Student Development*, 52(4), 505–507. <https://doi.org/10.1353/csd.2011.0049>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties. In *Penguin Putnam*. New York: Penguin Putnam, Inc. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist? *Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784>
- Safriyantini, S. (2020). Quarter Life Crisis, Bikin Galau Kalangan Twenties. In *Artikel*

Online. <https://gensindo.sindonews.com/read/14425/700/quarter-life-crisis-bikin-galau-kalangan-twenties-1588370713>

Santrock. (2007). *Perkembangan anak (kesebelas)*. Jakarta: Erlangga.

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.

Walshe, Ó. (2018). The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. *Dublin Business School*, 1–60. <https://esource.dbs.ie/handle/10788/3449>

Wood, D., Crapnell T., Lau, L., B., A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In: Halfon N., Forrest C., Lerner R., Faustman E. (Eds.),. In *Handbook of Life Course Health Development*. Springer.