

SELF EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA EMERGING ADULTHOOD

**Tri Nawal Fauziah Jamal¹, Dzikria Afifah Primala Wijaya², Dyah Astorini Wulandari³,
Gisella Arnis Grafiyana⁴**

Email: trinawal24@gmail.com & dzikria.afifah@ump.ac.id

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Abstrak. *Quarter life crisis* adalah kondisi pada dewasa awal yang mengalami krisis seperti perasaan tidak berdaya, merasa ragu atas kemampuan diri, takut, dan cemas tentang adanya kegagalan di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Purwokerto. Pengambilan sampel dilakukan terhadap 348 *emerging adulthood* dengan menggunakan teknik *non probability sampling*. Adapun hasil reliabilitas pada skala *self efficacy* sebesar $\alpha = 0,854$. Pada skala dukungan sosial keluarga sebesar $\alpha = 0,858$. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, menunjukkan bahwa variabel *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan nilai R sebesar 0,716. Hasil penelitian dengan nilai kontribusi sebesar 71,8% pada *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa meningkatkan *self efficacy* dan memperkuat dukungan sosial keluarga dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi risiko *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Purwokerto.

Kata kunci: dukungan sosial keluarga, *emerging adulthood*, Purwokerto, *quarter life crisis*, *self efficacy*

Abstract. *A quarter-life crisis is a condition in early adulthood characterized by helplessness, self-doubt, fear, and anxiety about potential future failures. This study aims to examine the impact of self-efficacy and family social support on quarter-life crisis among emerging adults in Purwokerto. The sample consisted of 348 emerging adults, selected using a non-probability sampling technique. The reliability of the self-efficacy scale was = 0.854, and the family social support scale was = 0.858. Data analysis was performed using multiple regression analysis. With a significance level of 0.000 0.05, the results indicate that self-efficacy and family social support significantly affect quarter-life crisis, with an R-value of 0.716. The study found that self-efficacy and family social support contribute 71.8% to the variance in quarter-life crises. The conclusion is that enhancing self-efficacy and strengthening family social support can effectively reduce the risk of a quarter-life crisis among emerging adults in Purwokerto.*

Keywords: Family Social Support, Emerging Adulthood, Purwokerto, Quarter Life Crisis, Self-Efficacy.

Pendahuluan

Tahapan perkembangan manusia, yang mencakup proses menjadi dewasa, dibagi menjadi tiga tahap dalam hal psikologi perkembangan dewasa awal, dewasa tengah, dan dewasa. Fokus penelitian ini adalah tahap pertumbuhan awal, yang dianggap sebagai puncak kesehatan dan kesejahteraan fisik serta memiliki potensi perkembangan yang lebih baik dibandingkan masa remaja. Tumbuh dewasa lebih awal menawarkan peluang besar untuk penemuan diri, tetapi juga membawa tantangan besar (Halfon et al., 2017).

Banyaknya tuntutan dari masyarakat sering membuat individu merasa bingung dan mengalami konflik antara harapan sosial dan keinginan pribadi. Usia 20-an sering dianggap sebagai awal masa dewasa, di mana seseorang mulai menghadapi tuntutan untuk hidup mandiri (Nurhayati Putri, 2019). Hal ini menyebabkan banyak individu muda merasa stres dan terbebani. Stres ini kemudian dapat memicu *quarter life crisis*.

Menurut Robbins dan Wilner, krisis ini terjadi selama transisi dari kehidupan akademis ke dunia kerja, biasanya pada usia 20-an, dan menjadi periode di mana individu mulai mempertanyakan arah masa depan mereka. Robbins dan Wilner mendeskripsikan *quarter life crisis* sebagai respons individu terhadap ketidakstabilan yang luar biasa, banyaknya pilihan yang harus diambil, perubahan yang terus-menerus, serta perasaan panik dan ketidakberdayaan (Robbins & Wilner, 2001).

Individu yang berada di rentang usia 20-an termasuk dalam tahap perkembangan dewasa awal, di mana mereka mulai mengembangkan kemandirian finansial dan kemampuan untuk membuat keputusan sendiri (Pinggolo, 2015). Ketika seseorang melewati *quarter life crisis* dan berhasil membangun kehidupan yang lebih baik, mereka menjadi lebih kuat dalam menghadapi masalah (Argasiam, 2019). Bahkan, individu yang berhasil mengatasi *quarter life crisis* akan belajar bahwa terkadang perubahan yang tidak nyaman memang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Argasiam, 2019).

Quarter life crisis didefinisikan sebagai respons individu terhadap ketidakstabilan yang muncul, rasa takut akan kegagalan, keraguan terhadap kemampuan diri, perubahan yang terus-menerus, rasa panik, banyaknya pilihan, dan perasaan tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001). Jika seseorang mampu mengatasi tantangan selama *quarter life crisis*, mereka akan menjalani kehidupan yang lebih stabil dan lebih siap menghadapi berbagai masalah. Selain itu, individu yang berhasil melewati fase ini sering kali menyadari bahwa perubahan yang tidak menyenangkan kadang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan mereka (Argasiam, 2019). Faktanya, mereka yang mengalami *quarter life crisis* kadang menemukan bahwa perubahan yang tidak nyaman memang diperlukan untuk mencapai apa yang diinginkan (Argasiam, 2019).

Quarter life crisis dapat menyebabkan berbagai tekanan, seperti kecemasan terhadap pencapaian karier, peluang finansial, persaingan dalam kelompok, serta ketakutan dalam menjalin hubungan, yang pada akhirnya dapat memicu stres bahkan depresi (Mutiara, 2018). Robinson (2015) mengidentifikasi lima tahap dalam *quarter life crisis*: (1) berjuang dengan berbagai pilihan yang tersedia, membuat keputusan menjadi sulit, (2) mulai mempertanyakan pilihan yang telah diambil dan merasa ingin meninggalkan situasi yang

dianggap sebagai perangkap, (3) mulai memenuhi kebutuhan dengan menyelesaikan masalah langsung, seperti meninggalkan pekerjaan atau memulai keluarga untuk mencari pengalaman baru, (4) membangun kembali kepercayaan diri, memperbaiki hubungan, dan menciptakan kehidupan yang diinginkan, (5) menciptakan kehidupan baru yang selaras dengan nilai-nilai pribadi dan minat.

Faktor penting selanjutnya yang juga berpengaruh terhadap *quarter life crisis* adalah *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuan yang ada pada dirinya dalam menghadapi permasalahan yang ada pada kehidupannya, hasil evaluasi dari diri seseorang perihal kemampuan serta kompetensi yang ada pada dirinya, yang digunakan untuk menyelesaikan tugas, meraih tujuan, serta mengatasi hambatan (Bandura et al., 1999). Dengan demikian, ketika *self efficacy* tersebut ada pada dirinya sendiri, seseorang otomatis dapat mengurangi stres dan depresi saat menghadapi masalah (Muttaqien & Hidayati, 2020). Selain itu, orang-orang ini akan mempersiapkan diri untuk menjalani kehidupan mereka sekarang atau di masa depan (Sari, 2022). Tujuan, pilihan, penyelesaian masalah, dan ketekunan dalam berusaha dipengaruhi oleh *self efficacy* orang dengan kemampuan yang sama mungkin berperilaku berbeda (Septiani, 2018).

Self efficacy dapat mempengaruhi keputusan tindakan individu, membantu mereka menyadari potensi, melakukan evaluasi sebelum bertindak, dan memiliki keyakinan dalam mengendalikan diri. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki pikiran positif secara konsisten. Oleh karena itu, mereka lebih mungkin berpikir optimis tentang hasil yang akan dicapai. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* yang rendah cenderung memiliki pandangan pesimis dalam hidup. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri mendorong individu untuk mencapai tujuan dan mengarah pada kesuksesan (Bandura et al., 1999).

Individu yang memiliki daya upaya tinggi percaya bahwa kegagalan adalah hasil dari terlalu banyak usaha yang dilakukan, sedangkan orang-orang yang memiliki daya upaya rendah percaya bahwa kegagalan adalah hasil dari ketidakmampuan orang tersebut (Sulaiman & Purwoko, 2021). *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan untuk membantu mereka menghadapi tantangan dan mencapai tujuan mereka (Simanjuntak et al., 2019).

Seorang dapat mengalami *quarter life crisis* karena disebabkan bermacam-macam faktor, satu di antaranya yang mempengaruhi kondisi *quarter life crisis* adalah dukungan sosial (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal, seperti eksplorasi identitas, ketidakstabilan, orientasi pada diri sendiri, perasaan terjebak di antara dua tahap kehidupan, serta usia yang memberikan banyak kemungkinan. Di sisi lain, faktor eksternal seperti pertemanan, hubungan romantis, interaksi dengan keluarga, serta tantangan di bidang akademik dan karir juga memainkan peran dalam munculnya *quarter life crisis* (Arnett, 2015).

Dukungan sosial diartikan sebagai suatu proses interaksi yang aktif di antara individu dengan individu yang memberikan dukungan, seperti orang tua (Nurhayati et al., 2019). Dukungan sosial sering kali

dipengaruhi oleh faktor eksternal, dengan keluarga sebagai sumber dukungan utama yang memiliki ikatan emosional yang kuat. Selain itu, faktor sosial ekonomi berkontribusi pada peningkatan pemahaman individu tentang pentingnya pendidikan dan memengaruhi perilaku mereka.

Menurut Sinaga (2023), setiap individu yang menghadapi tantangan hidup pasti membutuhkan bantuan dari orang-orang di sekitarnya. Dukungan yang diberikan oleh orang lain, seperti orang tua, merupakan bentuk interaksi aktif dan disebut sebagai dukungan sosial. Dukungan sosial sangat penting bagi setiap orang dalam menjalin hubungan dengan individu lain agar kehidupan dalam masyarakat dapat berjalan dengan baik, mengingat manusia adalah makhluk sosial (Nurhayati et al., 2019).

Dukungan sosial keluarga adalah saat seseorang merasa nyaman, mendapatkan perhatian, dihargai, dan memperoleh bantuan dari orang lain. Sumber dukungan sosial ini dapat berasal dari orang tua, anggota keluarga, teman, dan pasangan (Santo & Alfian, 2021). Dukungan sosial keluarga dapat didefinisikan sebagai komunikasi yang mencakup dukungan emosional, seperti empati dan perhatian. Selain itu, dukungan sosial keluarga juga mencakup bantuan berupa barang atau alat, waktu, nasihat, saran, arahan, dan penilaian terhadap pekerjaan atau prestasi yang dapat meningkatkan motivasi (Widiantoro et al., 2019).

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memahami pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Purwokerto. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk Mengidentifikasi hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan teori dalam bidang psikologi perkembangan dan memberikan dasar bagi intervensi yang efektif dalam membantu individu menghadapi *quarter life crisis*.

Berdasarkan pendahuluan diatas, penelitian telah meneliti lebih lanjut terkaitan *quarter life crisis* pada alumni perguruan tinggi di Purwokerto sebagai subjek penelitian adalah *Emerging Adulthood* di Purwokerto dengan judul “Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adulthood* di Purwokerto”.

Landasan Teori

1. *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis didefinisikan sebagai respons terhadap ketidakstabilan yang ekstrem, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan, serta munculnya perasaan panik dan ketidakberdayaan yang dialami pada usia dewasa awal (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* merupakan bagian dari tahap krisis emosional yang dilalui individu sebagai bagian dari fase perkembangan psikologis, yang terjadi pada usia 20-an sebagai proses transisi dari masa remaja menuju fase dewasa, ditandai dengan perasaan cemas, bingung, sedih, dan takut gagal (Robinson, 2018).

Emerging adulthood, menurut Arnett (2000), adalah tahap perkembangan yang unik yang terjadi pada rentang usia 18-29 tahun, di mana individu belum sepenuhnya dianggap dewasa tetapi juga tidak lagi berada pada tahap remaja. Pada tahap ini, banyak individu mengalami ketidakstabilan dalam pekerjaan, hubungan, dan identitas, yang dapat memicu *quarter life crisis*.

2. *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuan yang ada pada dirinya dalam menghadapi permasalahan yang ada pada kehidupannya (Bandura, 1994). Tingkat keyakinan seseorang pada kemampuan mereka sendiri saat menghadapi situasi atau masalah dalam hidup mereka disebut keyakinan diri, juga dikenal sebagai *self efficacy* (Muttaqien & Hidayati, 2020).

Pada tahap *emerging adulthood*, individu dihadapkan pada banyak keputusan penting, seperti karir, pendidikan, dan hubungan interpersonal. Tingkat *self efficacy* yang tinggi dapat membantu individu untuk mengambil keputusan yang lebih baik dan mengurangi stres yang berhubungan dengan ketidakpastian masa depan. Sebaliknya, rendahnya *self efficacy* dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap *quarter life crisis*, di mana mereka merasa ragu, terjebak, dan tidak yakin akan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan hidupnya.

3. Dukungan Sosial Keluarga

Menurut Sarafino & Smith (2014) menyatakan dukungan sosial merupakan suatu hal yang merujuk pada menghargai orang lain, memberikan rasa nyaman, aman, dan merawat. Dukungan sosial merupakan adanya kehadiran dari orang lain yang memberikan dorongan, nasehat, memotivasi, dan memberi solusi mengenai jalan keluar apa yang harus diambil pada saat menghadapi permasalahan serta kesulitan dalam usaha untuk mencapai tujuan (Bukhori et al., 2017).

Pada masa *emerging adulthood*, dukungan sosial keluarga sangat krusial karena dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan transisi menuju kedewasaan. Keluarga yang memberikan dukungan kuat dapat membantu individu merasa lebih aman dan berdaya dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya *quarter life crisis*. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial keluarga dapat memperparah perasaan terisolasi, cemas, dan bingung, yang merupakan karakteristik dari *quarter life crisis*.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti bagaimana *self-efficacy* dan dukungan sosial keluarga dapat memengaruhi tingkat *quarter life crisis* pada *emerging adults* di Purwokerto. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan intervensi yang efektif untuk membantu individu dalam mengatasi krisis tersebut dan mencapai transisi yang lebih mulus menuju kedewasaan.

Teori *self efficacy*, dukungan sosial keluarga, dan *quarter life crisis* saling terkait dalam memahami pengalaman *emerging adulthood*. *Self efficacy* memberikan kerangka untuk mengerti bagaimana keyakinan diri mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi krisis, sementara dukungan sosial keluarga

berfungsi sebagai jaringan penopang yang dapat memperkuat atau melemahkan ketahanan individu terhadap *quarter life crisis*. Kombinasi kedua faktor ini memberikan gambaran komprehensif tentang dinamika yang terjadi pada *emerging adults* yang sedang menghadapi *quarter life crisis* di Purwokerto.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang melibatkan survei terhadap sejumlah responden yang berada dalam tahap *emerging adulthood* di Purwokerto. Responden terdiri dari *emerging adulthood* yang berusia antara 22 hingga 25 tahun. Alat ukur yang digunakan meliputi skala *self efficacy*, skala dukungan sosial keluarga, dan skala *quarter life crisis* untuk mengukur tingkat krisis yang dialami oleh responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik *non probability sampling* untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis*

Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 348 responden yang berada dalam tahap *emerging adulthood* di Purwokerto. Berdasarkan data yang diperoleh statistik deskriptif : *quarter life crisis* spiritual yang sangat tinggi dilaporkan oleh 200 orang (60%) dan 3 orang (1%) melaporkan *quarter life crisis* spiritual yang sangat rendah. *Self efficacy* 135 orang (34%) melaporkan *self efficacy* spiritual yang rendah dan 3 orang (1%) melaporkan *self efficacy* spiritual yang sangat rendah. Dukungan sosial keluarga 112 orang (34%) melaporkan dukungan sosial keluarga spiritual yang tinggi dan 12 orang (4%) melaporkan dukungan sosial keluarga spiritual yang sangat rendah.

Uji asumsi dilakukan untuk memastikan apakah hasil analisis bebas dari penyimpangan. Pengujian asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Uji asumsi ini dilaksanakan dengan menggunakan program SPSS *for Windows* versi 25.00.

1) Uji Normalitas

Pengujian uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah variabel-variabel dalam penelitian mengikuti distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan memeriksa grafik normalitas, yang memungkinkan perbandingan distribusi data dengan distribusi normal. Menurut Ghozali (2013), sebuah model regresi dianggap memiliki distribusi normal jika titik-titik pada grafik data mengikuti garis diagonal. Berdasarkan analisis titik-titik yang terletak sepanjang garis diagonal, kita dapat mengonfirmasi bahwa model regresi tersebut memiliki distribusi normal.:



Gambar 1. Uji Normalitas

2) Uji Linearitas

Data dianggap linear jika nilai signifikan (p) dan uji F deviation from linearity lebih besar dari koefisien alpha ($\text{Sig.} > \alpha$). Berdasarkan uji linearitas yang dilakukan untuk mengetahui linearitas dari sebaran. Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan program SPSS for windows versi 25.00.

Tabel 1
Hasil Uji Linearitas

X	Y	P	Keterangan
Self efficacy (X1)	Quarter Life Crisis (Y)	0,000	Linearitas
Dukungan Sosial Keluarga (X2)		0.000	Linearitas

Berdasarkan tabel di atas *linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05, mengindikasikan adanya pengaruh linear antara variabel-variabel tersebut.

Selain itu, kolom deviation from linearity juga menunjukkan nilai signifikansi 0,000, yang juga berada di bawah 0,05, sehingga menunjukkan bahwa pengaruh antar variabel adalah linear

3) Uji Multikolinearitas

Menurut Ghozali (dalam Windha et al., 2021), uji multikolinearitas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat korelasi antara variabel bebas dalam model regresi. Jika nilai Variance Inflation Factor (VIF) $\leq 10,00$ dan nilai Tolerance $\geq 0,10$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas. Hasil uji dapat dilihat tabel dibawah

Tabel 2
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Toleran ce	VIF	Keterangan
Self efficacy	0,620	1,612	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan sosial keluarga	0,620	1,612	Tidak terjadi multikolinearitas

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji regresi berganda untuk menguji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Uji regresi berganda adalah metode analisis yang digunakan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh antara ketiga variabel, yaitu pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis*. Berikut :

1) Pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis*

Berdasarkan hasil uji regresi, pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada tingkat signifikansi 5% menunjukkan nilai F hitung sebesar 801,167 dan t hitung sebesar -28,305 dengan probabilitas Sig. (p) = 0,000 (p < 0,050). Ini mengindikasikan bahwa hipotesis diterima, menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Hal ini memungkinkan kita untuk mengonfirmasi bahwa dengan setiap perubahan dalam risiko masalah *quarter life crisis* menurun sebesar 4,169. Berdasarkan hasil analisis, koefisien determinasi

Rsquare ditemukan sebesar 0,667. Nilai ini berarti bahwa penelitian mencakup 66,7% dari masalah kesehatan kuartalan, sementara 33,2% mencakup faktor-faktor lain (topik yang diteliti).

2) Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis*

Berdasarkan hasil uji regresi, pengaruh self-efficacy dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada tingkat signifikansi 5% menunjukkan nilai F hitung sebesar 340,126 dan t hitung sebesar -18,433 dengan probabilitas Sig. (p) = 0,000 ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa setiap penurunan dalam dukungan sosial sebesar 3,367 akan berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Berdasarkan analisis, nilai koefisien determinasi *R-square* ditemukan sebesar 0,459. Nilai ini berarti bahwa penelitian berfokus pada 45,9% masalah kesehatan di setiap kuartal, sementara 53,8% berfokus pada masalah lainnya (topik yang dipelajari).

3) Pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis*

Berdasarkan hasil uji regresi, pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada tingkat signifikansi 5% menunjukkan nilai F hitung sebesar 504,403 dengan probabilitas Sig. (p) = 0,000. Ini mengindikasikan bahwa hipotesis diterima, menandakan adanya pengaruh signifikan dari *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis*. Hal ini memungkinkan kita untuk memverifikasi bahwa untuk setiap perubahan dalam *self efficacy* terdapat *quarter life crisis* 3,281 masalah kesehatan perkuartal. Untuk setiap perubahan dalam dukungan sosial, terdapat *quarter life crisis* 1,405 masalah kesehatan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada individu-individu dalam tahap *emerging adulthood*. *Self efficacy* yang rendah membantu individu untuk lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan ketidakpastian yang sering kali muncul pada fase ini, sehingga dapat mengurangi kemungkinan mengalami *quarter life crisis*. Selain itu, dukungan sosial keluarga yang kuat juga berperan penting dalam memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, dan panduan yang diperlukan, sehingga membantu individu dalam mengatasi tekanan psikologi dan mengurangi tingkat *quarter life crisis*.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya memperkuat *self efficacy* dan meningkatkan dukungan sosial keluarga untuk meminimalisir dampak negatif dari *quarter life crisis* pada *emerging adulthood*. Intervensi yang menekankan pada pengembangan kemampuan individu untuk percaya

pada diri sendiri dan meningkatkan kualitas dukungan dari keluarga dapat menjadi strategi yang efektif dalam mencegah dan mengatasi krisis ini.

Kepustakaan

- Argasiam, B. (2019). *Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial*. Unika Soegijapranata Semarang.
- Arnett, J. J. (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.
- Bandura, Albert, Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). *Self-efficacy: The exercise of control*. Springer.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2017). Handbook of life course health development. Handbook of Life Course Health Development, 1–664. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>
- Mutiara, Y. (2018). Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir. *Skripsi: Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75–84.
- Nurhayati, R., Farradinna, S., & Nugroho, S. (2019). Efikasi diri dan dukungan sosial keluarga memprediksi minat berwirausaha pada mahasiswa. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(2), 151–161.
- Pinggolo, S. P. (2015). Development and Validation of Quarterlife Crisis for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O.C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In R. Žukauskiene (Ed.) *Emerging adulthood in a European context*(pp.17-30). New York: Rutledge.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370–378.
- Sari, D. T. (2022). *Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area*. Universitas Medan Area.
- Septiani, R. (2018). *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Problem Solving dalam Mengerjakan Tugas Akhir Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Simanjuntak, C. E., Simangunsong, R. M., & Hasugian, A. P. (2019). Gambaran self efficacy pada mahasiswa psikologi universitas hkbp nommensen Medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(1), 36–42.

- Sinaga, R. M. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Universitas Medan Area.
- Sulaiman, N. N., & Purwoko, B. (2021). Hubungan Antara Self Efficacy dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa SMA Negeri 1 Puri Mojokerto Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 5–9.
- Windha, A., Pajak, P. R., Restituti, P., & Aulia, Y. (2021). Moderasi (Studi Pada Kpp Mulyorejo Surabaya). *Jurnal Pabean*, 3(1), 1–10.