

Hubungan Efikasi Diri Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Lintang Cahya Ayuning Gusti¹

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang,
lintangcahyaaa01@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa sebagai masa peralihan memiliki setiap proses perkembangan dengan tantangannya tersendiri dalam kehidupan. Mahasiswa tingkat akhir terus dihadapkan dengan adanya tugas perkembangan dewasa awal yang berfokus pada harapan-harapan masyarakat tentang mendapatkan pekerjaan, pasangan, tanggung jawab sebagai orang dewasa, dan keberhasilan di masa depan hal ini disebut sebagai masa *quarter life crisis*. Masa tersebut merupakan suatu keadaan pada masa dewasa awal yang sedang mengalami krisis seperti perasaan tidak berdaya, memiliki rasa keraguan atas kemampuan diri, rasa takut, dan rasa cemas akan adanya kegagalan dimasa depan. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi menganggap suatu permasalahan sebagai tantangan bukan sebagai ancaman karena manusia dapat menyadari bahwa dirinya mampu mengatasi rintangan dan mampu untuk fokus pada keinginan yang ingin dicapai. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek penelitian berjumlah 31 mahasiswa yang sedang menduduki semester 6, 8, dan 10 yang diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Analisis data penelitian menggunakan uji korelasi *product moment pearson* dengan menggunakan *SPSS Statistics 25*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah *quarter life crisis*.

Kata kunci: Quater life crisis, efikasi diri, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

Students as a transitional period have every process of development with its own challenges in life. Final year students continue to be faced with early adult development tasks that focus on society's expectations about getting a job, partner, adult responsibilities, and future success. This is known as the quarter life crisis. This period is a condition in early adulthood that is experiencing a crisis such as feeling helpless, having doubts about one's own abilities, fear, and anxiety about failure in the future. Students with high self-efficacy regard a problem as a challenge not as a threat because humans can realize that they are able to overcome obstacles and are able to focus on what they want to achieve. The study aims to determine the relationship between self-efficacy and quarter life crisis in final year students using a correlational quantitative approach. The research subjects totaled 31 students who were occupying the 6th, 8th, and 10th semesters who were taken using a saturated sampling technique. Analysis of

research data used the Pearson product moment correlation test using SPSS Statistics 25. The results showed that there was a negative relationship between self-efficacy and quarter-life crisis in final year students, meaning that the higher the self-efficacy, the lower the quarter-life crisis.

Keywords: Quarter life crisis, self-efficacy, final year students

PENDAHULUAN

Perkembangan manusia memiliki beberapa tahapan yang berlangsung secara berurutan, salah satunya adalah masa dewasa. Menurut Hurlock masa dewasa memiliki tiga masa tahapan yaitu masa dewasa awal, masa dewasa madya (menengah), dan masa dewasa akhir. Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal dimana masa yang penting bagi setiap individu karena tampak adanya perubahan terjadi dalam kehidupan seperti memulai membiasakan hidup mandiri, membangun sebuah relasi, mulai memikirkan masa depan, memulai perjalanan karir, dan hubungan percintaan (Hurlock, 2011). Manusia sebagai makhluk peralihan memiliki setiap proses perkembangan dengan tantangannya tersendiri dalam kehidupan. Ketika berada di masa remaja akhir, manusia akan mengalami fase peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal. Mahasiswa melalui proses tahapan perkembangan termasuk pada masa dewasa awal yakni sekitar usia 18 tahun hingga usia 40 tahun. Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang hampir membereskan studinya dan sedang di tahap mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi. Skripsi merupakan prasyarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana dan juga menjadi salah satu bukti kemampuan akademik yang dimiliki mahasiswa (Seto dkk., 2020).

Mahasiswa tingkat akhir terus dihadapkan dengan adanya tugas perkembangan dewasa awal yang berfokus pada harapan-harapan masyarakat tentang mendapatkan pekerjaan, pasangan, tanggung jawab sebagai orang dewasa, dan keberhasilan di masa depan. Tuntutan yang sangat beragam dapat mengakibatkan beberapa individu mengalami kesulitan dalam menguasai tugas perkembangan masa dewasa awal. Tanggapan individu dengan individu lainnya berbeda-beda pada terhadap tuntutan masa dewasa awal, beberapa individu merasa senang dan siap jika memiliki tantangan yang baru dihadapi namun, beberapa individu merasa kesulitan, tertekan hingga timbulnya perasaan cemas, dan tidak mampu menghadapi tantangan maupun perubahan yang datang saat memasuki masa dewasa awal (Nash & Murray, 2010). Berbagai macam tuntutan dan tantangan dari lingkungan membuat individu merasa kebingungan terhadap banyaknya pilihan yang akan ia jalani. Individu yang tidak mampu merespons berbagai permasalahan yang dihadapi diprediksi akan mengalami masalah psikologis seperti merasa terisolasi, perasaan putus asa, perasaan ragu dengan kemampuan yang dimiliki serta takut akan kegagalan. Kondisi seperti ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis*.

Quarter life crisis merupakan suatu keadaan pada masa dewasa awal yang sedang mengalami krisis seperti perasaan tidak berdaya, memiliki rasa keraguan atas kemampuan diri, rasa takut, dan rasa cemas akan adanya kegagalan dimasa depan. *Quarter Life Crisis* pertama

kali ditemukan oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 yang terjadi pada masa *emerging adulthood*, yaitu masa peralihan remaja ke masa dewasa awal dengan rentang usia antara 18 hingga 29 tahun. *Emerging Adulthood* terjadi ketika individu mulai melepaskan kenyamanan hidup sebagai pelajar atau mahasiswa menuju tantangan dunia yang sebenarnya (Arnett, 2014). Kondisi ini banyak ditemui ketika masuk dewasa awal atau usia 20an yang dikenal dengan istilah "*twenty something*". Pada masa *emerging adulthood* individu mampu untuk memulai mengenal dirinya sendiri, mampu memecahkan masalah sendiri, mampu hidup mandiri dari orang tua, dan mulai membangun hubungan dengan orang lain (Papalia & Feldman, 2014).

Menurut Alwisol (2012) efikasi diri merupakan bentuk keyakinan diri seorang individu untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Artinya efikasi diri berupa kemampuan individu dalam merencanakan tindakan sesuai dengan situasi yang sedang dialami individu tersebut. Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan diri individu dalam kemampuan merespon atau mengatasi permasalahan sesuai dengan situasi yang dihadapinya agar mendapatkan hasil yang diharapkan. Efikasi diri memiliki peran dalam menghadapi *quarter life crisis* (Walshe, 2018). Hal ini didukung oleh pernyataan Bandura (1997) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka dirinya akan yakin dapat mengatasi dan menyelesaikan suatu tugas atau permasalahan yang sedang dihadapi sekalipun terdapat hambatan di dalamnya. Disamping itu individu memiliki keyakinan dalam kemampuan yang dimiliki dapat lebih giat dalam berusaha dan mampu menekankan bahwa suatu tugas atau permasalahan tentu memiliki beban yang berat, hal ini individu dapat mampu mengatasi serta mengevaluasi untuk menantang diri sebagai memecahkan suatu tugas atau permasalahan tersebut. Sehingga individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami *quarter life crisis* yang rendah dalam hidupnya. Efikasi diri juga dapat memberi dampak positif terhadap kebutuhan hidup manusia karena meminimalisir adanya masalah yang kompleks dalam sebuah kehidupan sehingga cenderung untuk tidak meninggalkan masalah tanpa adanya penyelesaian dan dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi (Bandura, 1997). Efikasi diri dapat mempengaruhi bentuk tindakan yang akan dipilih individu untuk melakukan sesuatu, menyadari potensi, mengevaluasi sesuatu sebelum bertindak, dan memiliki keyakinan untuk mengontrol kemampuan diri.

Hasil penelitian Afnan dkk (2020) melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Penelitian tersebut menunjukkan hasil penelitian bahwa variabel efikasi diri dengan variabel stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat menunjukkan adanya hubungan antara dua variabel. Arah hubungan kedua variabel adalah negatif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Namun, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Berdasarkan permasalahan diatas, penelitian dilakukan lebih mendalam terakit adakah hubungan efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas PGRI Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek dalam penelitian tertuju pada mahasiswa tingkat akhir jurusan bimbingan dan konseling yang sedang menduduki semester 6, 8, dan 10 di Universitas PGRI Semarang dengan menggunakan teknik sampling jenuh dimana jumlah mahasiswa tingkat akhir pada penelitian berjumlah 31 mahasiswa adalah sebuah sampel. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala likert yaitu terdapat skala efikasi diri dan skala *quarter life crisis* yang telah diuji validitasnya menggunakan rumus *cronbach alpha*. Teknik analisis data penelitian menggunakan uji korelasi *product moment pearson* dengan menggunakan *SPSS Statistics 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian terdapat mahasiswa tingkat akhir semester 6, 8, dan 10 jurusan bimbingan dan konseling di Universitas PGRI Semarang menjadi sampel berjumlah 31 mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa skala efikasi diri mempunyai koefisien validitas (r) berkisar 0,355 dengan taraf signifikansi 5%. Sedangkan untuk skala *quarter life crisis*, item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien validitas (r) berkisar 0,355 taraf signifikansi 5%. Uji reliabilitas skala efikasi diri diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,870 sedangkan skala *quarter life crisis* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,861 artinya bahwa pada dua variabel tersebut menunjukan ke reliabilitas karena mendekati angka 1. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen termasuk dalam kategori tinggi reliabilitasnya. Kedua skala tersebut masuk dalam kategori tinggi dan layak untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		31
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,04215496
Most Extreme Differences	Absolute	,132
	Positive	,070
	Negative	-,132
Test Statistic		,132
Asymp. Sig. (2-tailed)		,179 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Pengujian hasil hipotesis dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan korelasi antara variabel efikasi diri dengan variabel *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil uji tersebut, diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,0179. Karena nilai Sig. Pada efikasi diri dan *quarter life crisis* $0,179 > 0,05$ maka H_0 diterima dan berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Efikasi Diri	Quarter Life Crisis
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	-,257
	Sig. (2-tailed)		,164
	N	31	31
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	-,257	1
	Sig. (2-tailed)	,164	
	N	31	31

Bedasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi r hitung sebesar -0,257 sedangkan nilai r tabel untuk jumlah sampel 31 mahasiswa dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 0,355. Artinya terdapat korelasi negatif artinya Ho ditolak dan dapat diambil kesimpulan bahwa kedua variabel tidak berkorelasi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah pula *quarter life crisis* dan semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi *quarter life crisis* mahasiswa.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa antara efikasi diri dan *quarter life crisis* kedua variabel tersebut terdapat hubungan yang signifikan. Artinya hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas PGRI Semarang. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan *quarter life crisis*. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah *quarter life crisis*. Hal tersebut berlaku sebaliknya jika efikasi diri semakin rendah maka semakin tinggi *quarter life crisis*.

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil uji korelasi *product moment person* diperoleh nilai korelasi r hitung sebesar -0,257 sedangkan nilai r tabel untuk jumlah sampel 31 mahasiswa dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 0,355. Artinya terdapat korelasi negatif artinya Ho ditolak dan dapat diambil kesimpulan bahwa kedua variabel tidak berkorelasi. Berdasarkan analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi secara signifikansi yang memiliki tingkat keeratanyang cukup antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir ada hubungan negatif dengan tingkat hubungan dalam kategori rendah. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Unversitas PGRI Semarang dapat diterima.

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiwa tingkat akhir di Universitas PGRI Semarang lebih tepatnya pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling pada semester 6, 8, dan 10 memiliki efikasi diri yang cukup baik sehingga mahasiswa mampu melalui masa *quarter life crisis*. Masa *quarter life crisis* ini terjadi pada usia dewasa awal yakni mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang hampir membereskan studinya dan sedang di tahap mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi. Pada masa *quarter life crisis* tak jarang mahasiswa memiliki tingkat kecemasan tentang kehidupan setelah lulus.

Pada penelitian Bandura (1997) mengemukakan bahwa individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi menganggap suatu permasalahan sebagai tantangan bukan sebagai ancaman karena manusia dapat menyadari bahwasannya dirinya mampu mengatasi rintangan dan mampu untuk fokus pada keinginan yang ingin dicapai. Hubungan efikasi diri dengan *quarter life crisis* yaitu efikasi diri harus dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir dalam melalui masa peralihan dimana adanya harapan-harapan masyarakat terkait mahasiswa lulusan sarjana. Efikasi diri akan menentukan mahasiswa dalam berperilaku dan bertindak, sehingga mahasiswa mampu menggapai tujuan yang ingin dicapai sesuai dengan hasil yang diinginkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2012. Psikologi kepribadian. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arnett, J. J. (2014). Presidential Address: The Emergence of Emerging Adulthood: A Personal History. *Emerging Adulthood*, 2(3), 155–162.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Hurlock, E. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (5th ed.). Erlangga.
- Jungert, T., & Rosander, M. (2010). Self-efficacy and strategies to influence the study environment. *Teaching in higher Education*, 15(6), 647-659.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose : the campus guide to meaning-making*. CA : Jossey-Bass.
- Papalia, E. D., & Feldman, R. T. (2014). *Meyelami Perkembangan Manusia ; Experience Human Development*. Salemba Humanika.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739.
- Walshe, Ó. (2018). *The quarter-life crisis: investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy*. *Thesis Dublin Business School*.