

## HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DALAM PEMBELAJARAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MURNI TEGUH

Sry Gunawan Siburian<sup>1</sup>, Lenny Lusya Simatupang<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

\*Koresponding: lennylusya30@gmail.com

### **Abstract**

Quarter life crisis is a psychological condition where there is an emotional crisis in individuals in early adulthood. Students are one of the individuals who are in early adulthood and are affected by quarter life crisis. At this time, students face challenges in learning. Self-efficacy can give someone confidence in facing life and motivate themselves to be able to face challenges. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and quarter life crisis in learning in nursing students at Murni Teguh University. This type of research is quantitative with a correlational approach. Sampling using stratified random sampling of 71 respondents. Data analysis using Spearman's rho correlation test. The results of this study indicate that there is a significant relationship between self-efficacy and quarter life crisis in learning with a p-value = 0.003 ( $p < 0.05$ ) and a correlation coefficient = -0.342. There is a significant relationship between self-efficacy and quarter life crisis in learning and both have a negative relationship where if self-efficacy is high then the quarter life crisis in learning will be low or vice versa. It is recommended for further researchers to add research variables such as self-esteem and self-confidence with a larger number of samples.

**Keywords:** College Students, Quarter Life Crisis In Learning, Self Efficacy

### **Abstrak**

*Quarter life crisis* adalah keadaan psikologis dimana adanya krisis emosional pada individu di masa dewasa awal. Mahasiswa adalah salah satu individu yang berada di masa dewasa awal dan terkena dampak *quarter life crisis*. Pada masa ini mahasiswa menghadapi tantangan dalam pembelajaran. *Self efficacy* dapat memberikan kepercayaan diri pada seseorang dalam menghadapi kehidupan dan memotivasi dirinya supaya dapat menghadapi tantangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* dalam pembelajaran pada mahasiswa keperawatan di Universitas Murni Teguh. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* sebanyak 71 responden. Analisa data menggunakan uji korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* dalam pembelajaran dengan p-value = 0,003 ( $p < 0,05$ ) dan koefisien korelasi = -0,342. Ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* dalam pembelajaran dan keduanya memiliki hubungan yang negatif dimana jika, *self efficacy* tinggi maka *quarter life crisis* dalam pembelajaran akan rendah ataupun sebaliknya. Direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel penelitian seperti *self-esteem* dan *self-confidence* dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

**Kata Kunci:** mahasiswa, *Quarter Life Crisis* Dalam Pembelajaran, *Self Efficacy*

## PENDAHULUAN

*Quarter life crisis* adalah kondisi umum yang dialami pada masa dewasa awal, ditandai dengan perasaan gelisah, kebingungan, dan ketidakpastian arah (Artiningsih & Savira, 2021). Masa dewasa awal penuh tantangan dan tanggung jawab baru, serta perubahan kognitif, fisik, dan emosional menuju kedewasaan yang lebih matang (Afnan et al., 2020). Mahasiswa, khususnya yang berusia 18-25 tahun, sering menghadapi tekanan terkait masa depan dan akademis seperti penyelesaian skripsi dan wisuda dan mahasiswa tentunya sangat berbeda dengan siswa, karena pemegang gelar mahasiswa tentu dituntut untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab baik di dalam maupun di luar kampus.

Apabila seseorang mempunyai *self efficacy* yang tinggi, maka ia percaya pada dirinya sendiri dan kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Quarter life crisis* dapat diatasi dengan baik jika memiliki *self efficacy* yang tinggi. *Self-efficacy* yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan, dapat membantu mengatasi *quarter life crisis* (Hidayati dan Muttaqien, 2020). Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi mampu mengelola tugas dengan baik dan konsisten (Simanjuntak et al, 2019). *Self-efficacy* mempengaruhi tujuan, pilihan, pemecahan masalah, dan kegigihan seseorang dalam mencari solusi (Septiani, 2018).

Kualitas pembelajaran di perguruan tinggi juga berperan penting dalam perkembangan mahasiswa. Dosen memiliki peran kunci dalam menentukan kualitas proses pembelajaran melalui penyajian materi, pengelolaan kegiatan belajar, dan penciptaan iklim pembelajaran yang kondusif (Mendikbud, 2020). Penelitian menunjukkan mayoritas generasi muda di Indonesia mengalami *quarter life crisis* dalam kategori sedang hingga tinggi. Survei dan penelitian

berbagai peneliti, seperti Herawati dan Hidayat (2020), Korah (2022), Habu (2020), dan Fahira et al. (2023) menunjukkan bahwa banyak individu mengalami *quarter life crisis* dan kesulitan mengatasinya, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan pribadi dan karier.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional survey* (Simanullang & Tambunan, 2023; Judijanto et al., 2024; Basiroen et al., 2025). Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Murni Teguh Medan pada Maret - Mei 2024. Jumlah sampel dalam penelitian ini 71 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self efficacy* dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner dengan skala likert yang diadopsi dari Hidayati dan Muttaqien (2020). Instrumen yang digunakan untuk mengukur *quarter life crisis* dalam pembelajaran pada penelitian ini adalah yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *quarter life crisis*.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa data univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Korelasi Spearman's rho. Nilai koefisien korelasi berada pada rentang -1 yaitu jika  $r = -1$  korelasinya sepenuhnya negatif, yaitu signifikansi pengaruh variabel X terhadap variabel Y sangat lemah, dan jika  $r = 1$  korelasinya positif sempurna, yaitu signifikansi pengaruh variabel terhadap variabel Y sangat kuat. Jika sig.  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan terdapat korelasi yang signifikan antar variabel. Sebaliknya jika sig.  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan tidak terdapat korelasi yang signifikan antar variabel.

**HASIL PENELITIAN**

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin:</b>		
Laki-Laki	12	16,9
Perempuan	59	83,1
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100</b>
<b>Usia:</b>		
20 Tahun	26	36,6
21 Tahun	16	22,5
22 Tahun	20	28,2
23 Tahun	7	9,9
24 Tahun	2	2,8
25 Tahun	0	0
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100</b>
<b>Semester:</b>		
II	18	25,4
IV	19	26,7
VI	13	18,3
VIII	21	29,6
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden bahwa mayoritas responden menurut jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 59 responden (83,1%). Berdasarkan usia mayoritas 20 tahun sebanyak 26 responden (36,6%). Berdasarkan semester mayoritas semester 8 sebanyak 21 responden (29,6%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Self Efficacy**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	16	22,5
Tinggi	55	77,5
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100</b>

Distribusi frekuensi *self efficacy* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Murni Teguh mayoritas pada kategori tinggi yaitu sebanyak 55 responden (77,5%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Quarter Life Crisis Dalam Pembelajaran**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	32	45,1
Sedang	36	50,7
Tinggi	3	4,2
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100</b>

Distribusi frekuensi *quarter life crisis* dalam pembelajaran pada mahasiswa keperawatan di Universitas Murni Teguh mayoritas pada kategori sedang yaitu sebanyak 36 responden (50,7%).

**Tabel 4. Uji NOrmalitas Data dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		71
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	19.81115568
Most Extreme Differences	Absolute	.112
	Positive	.112
	Negative	-.067
Test Statistic		.112
Asymp. Sig. (2-tailed)		.027 <sup>c</sup>

Berdasarkan tabel diatas nilai uji normalitas data menggunakan Kolmogorov- Smirnov dengan nilai Sig. 0,027<0,05 yang artinya data tidak terdistribusi normal dan diputuskan menggunakan analisa data non parametrik uji korelasi spearman.

**Tabel 5. Uji Spearman's rho hubungan self-efficacy dengan quarter life crisis dalam pembelajaran pada mahasiswa keperawatan di Universitas Murni Teguh**

Spearman's rho		X	Y
X	Correlation coeficient	1.000	-.342**
	Sig.(2-tailed)	.	.003
	N	71	71
Y	Correlation coeficient	-.342**	1.000
	Sig.(2-tailed)	.003	.
	N	71	71

\*X= Self Efficacy; Y=Quarter Life Crisis Dalam Pembelajaran

Berdasarkan tabel diatas nilai koefisien korelasi sebesar -0,342 yang artinya terdapat hubungan yang negatif antar kedua variabel dengan tingkat korelasi yang rendah, dimana nilai Sig. (2-tailed) 0,003 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antar variabel self-efficacy dan quarter life crisis dalam pembelajaran.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa dari 71 responden didapatkan kategori jenis kelamin yang paling banyak ada pada jenis kelamin perempuan sebanyak 59 responden (83, 1%) dan paling sedikit ada jenis kelamin laki-laki sebanyak 12 responden (16,9%). Hasil penelitian Amalia et al. (2021) perempuan cenderung mengalami quarter life crisis dikarenakan perempuan lebih emosional dan kurang agresif, lebih mudah merasa takut akan kegagalan dan kurang mampu mengatasi stress yang sering berakibat pada akademisnya. Di sisi lain, nilai-nilai tentang peran gender juga memberikan tekanan yang menyebabkan krisis bagi individu di usia dewasa awal.

Hasil penelitian Agusti et al. (2022) menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat quarterlife crisis yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian Andalib

dan Pohan (2023) quarter life crisis pada tingkat tinggi ialah pada jenis kelamin laki-laki dibandingkan pada jenis kelamin perempuan. Krisis pada perempuan lebih berfokus pada keluarga dan masalah hubungan pada keluarga maupun orang lain, sedangkan krisis pada laki-laki lebih berfokus pada hubungan pekerjaan misalnya merasa terjebak dalam pekerjaan, stress, tekanan pekerjaan serta pengangguran.

Berdasarkan kategori usia pada 71 responden didapatkan terbanyak pada usia 20 tahun 26 responden (36,6%), 21 tahun 16 responden (22,5%), 22 tahun 20 responden (28,2%), 23 tahun 7 responden (9,9%), dan 24 tahun 2 responden (2,8%). Quarter life crisis dialami setiap individu yang berada pada rentang usia 20 sampai dengan 30an tahun, disebabkan oleh stressor mengenai tekanan hidup serta paksaan yang berlebihan akan orientasi masa depan, yang ditandai dengan adanya pertanyaan mengenai rencana masa depan, yang berkaitan pada berhasil atau tidaknya keinginan yang direncanakan. Quarter life crisis terjadi akibat dari ketidakstabilan yang meningkat banyaknya pilihan., serta ketidakberdayaan individu menghadapi masa transisi perkembangan sehingga diperlukannya kesiapan diri dalam menghadapi periode perkembangan dewasa dalam adaptasi terkait perubahan yang terjadi (Arnett, 2015).

Berdasarkan semester pada 71 responden didapatkan bahwa semester 2 berjumlah 18 responden (25,4%), semester 4 berjumlah 19 responden (26,7%), semester 8 berjumlah 13 responden (18,3%), dan semester 8 berjumlah 21 responden (29,6%). Tuntutan kehidupan akademik seperti tugas-tugas yang terus bertambah dan tidak dapat diatur menyebabkan mahasiswa mengalami stress akademik. Hal tersebut karena adanya peningkatan beban akademik setiap semester dan kurangnya manajemen waktu. Tantangan

dalam bidang akademik, ditandai dengan adanya ketidakpuasan individu terkait pendidikan yang sedang dijalannya, hal ini disebabkan karena adanya pertanyaan dalam diri mahasiswa mengenai pendidikan yang dijalani dapat menunjang masa depannya atau tidak.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di Universitas Murni Teguh pada tabel 2. menunjukkan bahwa dari 71 responden didapatkan 16 reponden (22,5%) memiliki *self efficacy* sedang sedangkan 55 responden (77,5%) memiliki *self efficacy* tinggi. *Self efficacy* dapat memberikan kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi kehidupan dan memotivasi dirinya (Hidayati & Muttaqien, 2020). Seorang mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi dapat melaksanakan tugas dengan baik, menghadapi peristiwa dan situasi dengan efektif, karena individu tersebut berharap dapat menghadapi tantangan dan orang tersebut konsisten dalam melaksanakan tugasnya. *Self efficacy* mempengaruhi tujuan, pilihan, pemecahan masalah, dan juga kegigihan seseorang dalam mencari, sehingga *self efficacy* dapat menimbulkan perilaku yang berbeda antar individu dengan kemampuan yang sama (Septiani, 2018).

Hasil penelitian Simanjuntak dan Simangunsong (2019) *self efficacy* membantu dalam melaksanakan tuntutan perkuliahan sebagai tanggung jawab, saat mahasiswa memiliki tugas yang harus di selesaikan maka mahasiswa akan memotivasi dirinya untuk dapat menyelesaikan tugas dan berusaha untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut dengan baik, tanpa merasa bahwa kemampuan dalam diri individu tersebut tidak dapat mengerjakan tugas tersebut. Hasil penelitian Wardani & Syah, 2022 didominasi *self-efficacy* yang kuat dan baik dimana mahasiswa berani menghadapi kesulitan dan hambatan; segera bangkit dari kegagalan; memiliki tujuan jelas di masa depan dan keinginan menghadapi tantangan baru; bertahan

melewati hambatan, dengan menerapkan inisiatif secara mandiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Tangkeallo et al. (2014) *self-efficacy* yang dimiliki individu mampu membuat perencanaan dari minat dan tujuan masa depan dengan jelas dan rinci akan meningkatkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki. Berdasarkan hasil penelitian Hartina dan Mudjiran (2019) semakin positif *self-efficacy* pada mahasiswa maka semakin tinggi pula penyesuaian akademiknya. sebaliknya, jika semakin negatif *self-efficacy* maka semakin rendah pula penyesuaian akademik.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 71 responden didapatkan 32 responden (45, 1%) mengalami *quarter life crisis* dalam pembelajaran kategori rendah, 36 responden (50,7%) mengalami *quarter life crisis* dalam pembelajaran kategori sedang, dan 3 responden (4,2%) mengalami *quarter life crisis* dalam pembelajaran kategori tinggi. *Quarter life crisis* dalam pembelajaran terjadi pada mahasiswa dikarenakan adanya keraguan dan kebimbangan terkait pilihan yang diambilnya, memiliki perasaan putus asa terkait kemampuan dirinya, memiliki pandangan diri yang negatif karena ketidakmampuan dalam memperoleh pencapaian, mengaku terjebak dalam situasi sulit, khawatir akan relasi interpersonal, serta mencemaskan terkait masa depan. Ketika mencapai tahap *quarter life crisis*, individu akan mulai merenungkan aspek-aspek yang lebih matang dalam hidupnya, termasuk keraguan terhadap pilihan akademis yang sedang dijalani.

Selanjutnya, individu akan mempertanyakan relevansi bidang studi saat ini terhadap perkembangan karirnya di masa depan. Seseorang yang punya tingkat religiusitas dan rasa syukur yang tinggi mungkin lebih mampu mengatasi fase *quarter life crisis* karena keyakinan mereka dapat memberikan dukungan dan arti dalam menghadapi masalah atau

tantangan yang ada dalam hidupnya. Meskipun religiusitas dan rasa syukur dapat memberikan dukungan, namun tidak semua seseorang yang religius terbebas dari fase *quarter life crisis*. Beberapa orang mungkin tetap mengalami kebingungan dan ketidakpastian dalam hidupnya, meskipun punya religiusitas yang kuat (Zein et al., 2024).

Mahasiswa dengan kecerdasan emosi sedang biasanya sadar akan perasaannya sendiri, mampu mengatasi perasaan secara tepat, mampu menyelesaikan semua tugas secara lebih lebih efektif dan produktif, namun masih kesulitan membangun interaksi dengan orang lain di sekitarnya dan lebih berfokus pada diri sendiri, melihat dirinya dari sudut pandang yang negatif (Dawan et al., 2024). Ada dampak yang negatif dari permasalahan psikososial pada individu yang menghadapi masa *quarter life crisis* yaitu adanya kecemasan. hingga akhirnya partisipasi tidak dapat melakukan apa-apa dan kebingungan sehingga terjebak dalam situasi yang sulit (Adellia & Varadhila, 2023). Individu yang mengalami *quarter life crisis* sedang masih membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain, merasa sedih dan tertekan terutama dengan masalah percintaan mereka, masih kerap mempertanyakan dan mencemaskan dengan konsekuensi keputusan yang diambil dan bingung memulai keputusan dari awal serta merasa terbebani dan merasa belum layak dikatakan sebagai individu yang dewasa.

Tetapi ada beberapa faktor yang dapat mengentaskan dan membantu untuk tidak terlalu merasakan stress dan depresi saat dilanda *quarter life crisis*. Diantaranya memiliki *psychological well-being*, resiliensi, *coping stress*, dan kecerdasan emosional yang dimiliki, sehingga dapat membantu individu untuk tidak terlalu tertekan saat mengalami *quarter life crisis*. Sehingga individu masih memiliki motivasi (Tambunan, Tambun &

Harahap, 2024), harapan dan tujuan hidup untuk terus maju mencapai apa yang mereka inginkan, mampu mengatasi masalah didalam situasi yang sulit serta tidak putus asa, mampu secara mandiri mengambil keputusan, dan melihat kemampuan dirinya secara baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti di Universitas Murni Teguh yang hasilnya dapat dilihat di tabel 5. menunjukkan bahwa hasil uji korelasi dengan Spearman's rho dimana nilai koefisien korelasi  $-0,342$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,003$ . Nilai sig.  $<0,05$  maka tolak  $H_0$  yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara *self efficacy* (variabel independen) dengan *quarter life crisis* dalam pembelajaran (variabel dependen) pada mahasiswa keperawatan di Universitas Murni Teguh. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa adanya hubungan (korelasi) negatif dengan nilai  $-0,342$  antara kedua variabel yang diikuti oleh kenaikan pada variabel X yakni *self efficacy* dan penurunan variabel Y yakni *quarter life crisis* dalam pembelajaran ataupun bisa sebaliknya, pada mahasiswa keperawatan di Universitas Murni Teguh.

Sejalan dengan penelitian Hidayati dan Muttaqien (2020) tentang hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis*, desain *cross sectional* sampel berjumlah 57 yang dipilih dengan menggunakan random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner skala *self efficacy* dan *quarter life crisis*, didapatkan hasil sebanyak 14% (8 mahasiswa) dengan *self efficacy* sedang dan 86% (49 mahasiswa) dengan *self efficacy* tinggi. Sebanyak 5,3% (3 mahasiswa) dengan *quarter life crisis* sedang dan 94,7% (54 mahasiswa) dengan *quarter life crisis* tinggi dan terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*.

Sejalan dengan penelitian Fahira et al. (2023) tentang hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis*, desain

cross sectional sampel berjumlah 115 yang dipilih dengan menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian dengan menggunakan kuesioner skala *self efficacy* dan *quarter life crisis*, didapatkan hasil sebanyak 1% (1 subjek) dengan *self efficacy* tinggi, 56% (65 subjek) dengan *self efficacy* sedang dan 43% (49 subjek) dengan *self efficacy* rendah. Sebanyak 24% (28 subjek) dengan *quarter life crisis* tinggi, 76% dengan *quarter life crisis* sedang. Dan terdapat hubungan antara antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*.

Sejalan dengan penelitian Sari & Aziz (2022) tentang hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*, dengan sampel berjumlah 87 yang dipilih dengan *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* dengan nilai signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$ . Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Laurenza dan Rahayu (2024) tentang pentingnya efikasi diri dalam mengatasi *quarter life crisis*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan sampel sebanyak 112 partisipan. Skala efikasi diri menggunakan *General Self-Efficacy Scale 12 (GSES-12)* ( $\alpha = 0,858$ ), sedangkan skala *quarter life crisis* yang digunakan adalah *Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12)* ( $\alpha = 0,832$ ). Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan secara online melalui media sosial. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap *quarter life crisis* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), dengan koefisien korelasi sebesar -0,635 hal ini menunjukkan efikasi diri berhubungan negatif dengan *quarter life crisis*. Artinya semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan

Gendolang & Ambarwati (2023) tentang hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di Kota Salatiga. Teknik sampling yang digunakan yaitu *random sampling* dengan jumlah partisipan 335. 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*. 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.

*Quarter life crisis* mencerminkan kenyataan bahwa transisi menuju masa dewasa mungkin memerlukan lebih banyak pemeriksaan diri, penemuan diri, eksperimen dan eksplorasi berbagai aspek kehidupan yang sangat penting untuk memahami dan mengatasi *quarter life crisis* yang dialami setiap individu. *Quarter life crisis* dalam pembelajaran yang dialami mahasiswa diakibatkan adanya tantangan akademik. *Self efficacy* yang dimiliki seseorang akan sangat mempengaruhi keberhasilan apabila individu mempunyai *self efficacy* yang tinggi. Apabila terdapat semangat yang besar dalam pelaksanaan setiap tugas, maka setiap tindakan yang dilakukan akan berhasil. Sebaliknya jika *self efficacy* seseorang rendah, sehingga tidak yakin dapat melakukan suatu pekerjaan yang bercirikan penghindaran tugas, maka segala sesuatu yang dilakukannya akan gagal (Oktariani et al., 2020).

Peneliti berpendapat bahwa, *quarter life crisis* dalam pembelajaran yang dialami mahasiswa dapat diatasi dengan meningkatkan *self efficacy*. *Self efficacy* berperan penting dalam membantu mahasiswa untuk membangun keyakinan diri untuk mencapai tujuan sehingga mahasiswa akan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dalam pembelajaran.

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian dan pembahasan dari hubungan *self-efficacy* dan *quarter life crisis* dalam pembelajaran pada mahasiswa keperawatan di Universitas Murni Teguh pada 71 responden, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis* dalam pembelajaran pada mahasiswa keperawatan di Universitas Murni Teguh. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki peranan yang penting di dalam kehidupan setiap individu terlebih dalam menjalani fase *quarter life crisis* selama perkuliahan yaitu *quarter life crisis* dalam pembelajaran.

## SARAN

Direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel penelitian seperti *self-esteem* dan *self-confidence* dalam jumlah sampel yang lebih banyak.

## REFERENSI

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Psikosains: jurnal penelitian dan pemikiran psikologi*, 18(1), 29-41.
- Basiroen, V. J., Judijanto, L., Monalisa, M., Apriyanto, A., Simanullang, R. H., & Tambunan, D. M. (2025). *Pengantar Penelitian Mixed Methods*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- 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.
- Agusti, S., Ildil, I., & Amalianita, B. (2022). Analysis of final student quarterlife crisis based on gender. *Konselor*, 11(2), 36–42. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Andalib, A. G. G., & Pohan, H. D. (2023). Quarter Life Crisis Ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 40–47.
- Amalia, R., Suroso., & Pratitis, N.T. (2021). Hubungan Psychological Well Being, SelfEfficacy, dan Quarterlife Crisis Pada Dewasa Awal. *Repository Program Studi Psikologi Profesi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. Oxford University Press.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).<https://ejournal.unesa.ac.id/php/character/article/view/41218/35541>
- Dawan, M. A. L., Sandri, R., & Christia Sera, D. (2024). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Ditinjau dari Kecerdasan Emosi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3), 1–14.
- 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.
- 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.
- 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.
- Hartina, H., & Mudjiran, M. (2019). Pengaruh self-efficacy terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa tingkat pertama jurusan psikologi. *Jurnal Riset Psikologi*, 000(1), 1–10. doi.org/10.24036/ljrp.v2019i1.6507
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- 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), 75-84.
- Judijanto, L., Wibowo, G. A., Hakpantria, H., Nuryanneti, I., Apriyanto, A., Firdaus, A., ... & Efitra, E. (2024). *Karya Tulis Ilmiah: Panduan Praktis Menyusun Karya Tulis Ilmiah*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Korah, E. C. T. (2022). The Role of Family Functioning in the Quarter-Life Crisis in Early Adulthood During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(2), 53. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i2.27184>.
- Laurenza, H., & Rahayu, M. N. M. (2024). The Correlation between Self-Efficacy and Quarter Life Crisis among Fresh Graduates. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 312-318.
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2020 tentang *Standar Nasional Perguruan Tinggi*.
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26-33.
- Puspitasari, C. E., Apriyanto, A., Putra, I. K. A. D., Christine, C., Andala, S., Simanullang, R. H., ... & Mu'awanah, S. (2025). *Buku Ajar Biostatistik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- 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>
- Septiani, R. (2018). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Problem Solving Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Psikologi Universitas Medan Area*, 76–78.
- 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.
- Simanullang, R. H., & Tambunan, D. M. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Deepublish.
- Tambunan, D. M., Tambun, Y. M., & Harahap, S. Y. (2024). Motivation and attitude of English language learning among nursing students. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 6(7), 545-553.
- Tangkeallo, G. A., Purbojo, R., & Sitorus, K. S. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan orientasi masa depan mahasiswa tingkat

- akhir. *Jurnal psikologi*, 10(1), 25-32.
- Wardani, A. F., & Syah, M. E. (2022). Gambaran Self Efficacy Mahasiswa Angkatan Pertama dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 671.
- <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8628>
- Zein, R. P., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peran Kebersyukuran? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indoneisa*, 2(1), 9– 17.