



STIKes Wira Medika Bali Presents

Bali Medika Jurnal.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. (CC BY 4.0)



Submitted 8 September 2024

Reviewed 22 October 2024

Accepted 12 December 2024

Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Keperawatan

Self-Efficacy and Quarter-Life Crisis Among Nursing Students

Putu Indah Kristina Dewi ^{1*}, Ch. Hatri Istiarini ¹, Priyani Haryanti ¹, Ignasia Yunita Sari ¹

¹ Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, Indonesia

kristinadewi923@gmail.com

ABSTRAK

Quarter life crisis adalah periode transisi kritis yang sering dialami oleh mahasiswa, ditandai oleh kekhawatiran, kegelisahan, dan kurangnya kepercayaan diri. self-efficacy atau efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara self-efficacy dan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif-korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 75 mahasiswa tingkat IV yang dipilih melalui total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari General Self-Efficacy Scale (GSES) dan Quarter Life Crisis Scale (QLCS). Analisis data dilakukan menggunakan uji spearmanrank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 48.0% responden memiliki tingkat self-efficacy tinggi, sementara 45.3% mengalami quarter life crisis pada tingkat sedang. Analisis spearmanrank mengindikasikan adanya hubungan negatif yang kuat antara self-efficacy dan quarter life crisis ($p < 0,000$; koefisien korelasi = -0,666). Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan self-efficacy dalam

* How to Cite:

Dewi, P. I. K., Istiarini, C. H. ., Haryanti, P. ., & Sari, I. Y. . (2024). Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Keperawatan. Bali Medika Jurnal, 11(2), 115–125. <https://doi.org/10.36376/bmj.v11i2.443>

membantu mahasiswa mengatasi quarter life crisis. Intervensi berbasis peningkatan self-efficacy seperti program bimbingan konseling, dapat menjadi strategi efektif untuk kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: Laryngeal mask airway; Indeks Massa Tubuh; Usia dan Waktu Pemulihan

ABSTRACT

Quarter life crisis is a critical transition period often experienced by college students, characterized by worry, anxiety, and lack of self-confidence. Self-efficacy is an individual's belief in their ability to overcome challenges. This study aims to investigate the relationship between self-efficacy and quarter life crisis in fourth-year students of the Bachelor of Nursing Study Program. This study used a quantitative-correlation design with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 75 fourth-year students selected through total sampling. Data were collected using a closed questionnaire consisting of the General Self-Efficacy Scale (GSES) and the Quarter Life Crisis Scale (QLCS). Data analysis was performed using the Spearman Rank test. The results showed that 48.0% of respondents had a high level of self-efficacy, while 45.3% experienced a moderate level of quarter life crisis. Spearman Rank analysis indicated a strong negative relationship between self-efficacy and quarter life crisis ($p < 0.000$; correlation coefficient = -0.666). These findings underscore the importance of developing self-efficacy in helping students cope with quarter-life crisis. Self-efficacy-based interventions, such as counseling programs, can be an effective strategy for students' psychological well-being.

Keywords: Laryngeal mask airway; Body Mass Index; Age and Recovery Time

PENDAHULUAN

Manusia akan melewati tahapan perkembangan yang mengarahkan individu untuk mengikuti proses perkembangan di setiap masa transisi. Salah satunya adalah masa *emerging adulthood* yang merupakan masa transisi (peralihan) dari remaja menuju dewasa awal yaitu berada pada rentang usia 18-25 tahun, individu akan dihadapi dengan perubahan dan tuntutan dalam kehidupannya yang berpotensi tinggi mengalami ketidakstabilan (Schlechter et al. 2023; de Maat, 2022; Alessi et al., 2022). Reaksi setiap individu terhadap tugas perkembangan pada dewasa awal berbeda-beda dan tidak semua individu dapat mengatasi tantangan, individu yang tidak dapat mengatasi tantangan pada masa transisi belum siap memasuki masa dewasa yang dapat memicu terjadinya *quarter life crisis* (Fitriani et al., 2023).

The Guardian menyatakan dalam penelitiannya sebanyak 86% *milenial* mengalami *quarter life crisis*. Survei juga dilakukan oleh badan riset dari linkedln (2017) menyebutkan usia 25-33 tahun sebanyak 75% dari 6.014 partisipan mengalami *quarter life crisis* (Linkedln, 2017). Universitas PGRI Mahadewa Indonesia melakukan penelitian mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa diperoleh hasil bahwa fase dewasa yang berusia 20-30 tahun atau berada pada

tingkat akhir perkuliahan mengalami fenomena *quarter life crisis* disebabkan oleh tekanan dari faktor internal dan eksternal (Karpika & Widiyani, 2021).

Tim PKM-RSH Universitas Gadjah Mada melakukan penelitian mengenai dinamika *quarter life crisis* pada mahasiswa di Yogyakarta didapatkan hasil bahwa mahasiswa dengan rentang usia 20-30 tahun mengalami kekhawatiran dan gejolak kegelisahan yang memicu adanya krisis, kekhawatiran mengenai karier, Pendidikan, percintaan, finansial serta pemenuhan ekspektasi dan tuntutan (Zharifa et al., 2023). *Quarter life crisis* adalah krisis emosional yang dialami individu pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi ini ditandai dengan adanya perubahan terus menerus, respons terhadap ketidakstabilan sehingga membuat individu bingung dalam menentukan pilihannya (Fadhilah et al., 2022). Hal ini dapat diatasi dengan baik jika seseorang memiliki keyakinan atau kepercayaan diri dalam menjalankan kehidupan yang disebut dengan *self-efficacy* (Siregar & Putri, 2020; Gothe et al. 2022; Hong et al., 2022).

Self-efficacy adalah keyakinan mahasiswa tentang kemampuan dirinya untuk menyelesaikan suatu tugas, menentukan bagaimana seseorang merasakan sesuatu, berpikir, memotivasi diri dan bertindak laku. Keyakinan yang dimiliki akan membuat mahasiswa yakin dalam menjalani setiap tahapan perkembangan, menghadapi tekanan dan ancaman, mengambil keputusan dengan tenang serta dapat mengendalikan situasi (Fitriani et al., 2023). Saraswati (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi mempunyai pandangan yang baik dan yakin akan kemampuan yang dimiliki sehingga mahasiswa mampu membangun kepercayaan diri dan mempermudah pencapaian tujuan. Keyakinan ini juga memicu motivasi untuk berusaha dalam menyelesaikan berbagai tugas yang ada dan masalah-masalah yang terjadi (Saraswati et al., 2021).

Dalam beberapa dekade terakhir, konsep *self-efficacy* telah menjadi fokus utama dalam berbagai studi psikologis, terutama dalam konteks pendidikan tinggi. Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai prestasi tertentu. Sementara itu, konsep *quarter life crisis* yang diperkenalkan oleh Arnett (2000) dalam (Ratih & Winta, 2024) menggambarkan periode transisi kritis pada usia dewasa muda yang ditandai oleh pencarian identitas, karier, dan hubungan interpersonal.

Beberapa studi internasional telah mengeksplorasi hubungan antara *self-efficacy* dan berbagai aspek psikologis mahasiswa. Misalnya, Lazarus & Folkman (1984) dalam teori stress dan coping menekankan pentingnya *self-efficacy* dalam mengatasi stresors yang dihadapi individu (Maryam, 2017). Selain itu, penelitian oleh (Saraswati et al., 2021) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa yang mendukung temuan bahwa *self-efficacy* dapat berfungsi sebagai buffer terhadap kondisi psikologis negatif.

Meskipun terdapat banyak penelitian yang mengkaji *self-efficacy* dan *quarter life crisis* secara terpisah, masih terdapat keterbatasan dalam studi yang menghubungkan kedua konsep ini secara spesifik, terutama di konteks pendidikan keperawatan di Indonesia. Sebagian besar peneliti sebelumnya lebih fokus pada

populasi umum atau bidang studi lain, sehingga kurang memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dinamika psikologis mahasiswa keperawatan yang menghadapi tekanan akademik dan profesional.

Penelitian ini menawarkan kontribusi unik dengan secara khusus mengkaji hubungan *self-efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di Indonesia. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya yang mendalam terhadap populasi mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tuntutan akademik dan praktikum klinis yang intens, serta tekanan untuk memenuhi standar profesional yang tinggi. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif-korelasi dengan analisis *Spearman Rank* untuk memberikan pemahaman yang lebih tajam mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut dalam konteks budaya dan pendidikan di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat *self-efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan tahun 2024. Menyelidiki hubungan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis* dalam populasi keperawatan, memberikan rekomendasi strategi intervensi yang dapat meningkatkan *self-efficacy* guna mengurangi tingkat *quarter life crisis*. Implikasi yang diharapkan dari penelitian ini meliputi, secara praktis: Hasil penelitian ini dapat digunakan institusi pendidikan tinggi dan pembimbing akademik untuk merancang program pengembangan diri yang dapat meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa, sehingga membantu mahasiswa dalam mengatasi *quarter life crisis*. Sedangkan, secara teoritis: Penelitian ini memperkaya literatur mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis*, khususnya dalam konteks pendidikan keperawatan di Indonesia. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pembuat kebijakan pendidikan tinggi untuk mengimplementasikan intervensi psikologis yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif-korelasi dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengidentifikasi hubungan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dari sampel pada satu titik waktu, memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi saat ini tanpa memerlukan waktu yang lama.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan di Yogyakarta pada tahun 2024. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, yang berarti semua mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi yaitu: mahasiswa Tingkat IV pada tahun 2024 diikutsertakan dalam penelitian ini yang menghasilkan sampel sebanyak 75 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang terdiri dari dua bagian utama: *self-efficacy* dan *quarter life crisis*. Variabel *self-efficacy* diukur menggunakan *General Self-Efficacy Scale (GSES)* yang diadopsi dari penelitian sebelumnya yaitu (Ikrimasari, 2023) dengan nilai validitas

(r tabel 0.266 dan nilai r hitung sebesar 0.367-0.757) dan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* (0.748). Variabel *quarter life crisis* diukur menggunakan *Quarter Life Crisis Scale (QLCS)* yang diadopsi dari penelitian sebelumnya yaitu (Putri, 2022) dengan nilai validitas (r tabel 0.227 dan nilai r hitung sebesar 0.381-0.678) dan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* (0.830).

Pengumpulan data dilakukan secara daring yaitu dengan *google meet* selama periode tanggal 1-7 April 2024. Kuesioner disebarikan melalui kolom komentar dan mahasiswa diwajibkan untuk *open camera* selama proses menjawab kuesioner penelitian. Setiap responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data dan diberikan waktu yang cukup untuk mengisi kuesioner. Data yang terkumpul kemudian diinput untuk dilakukan pengolahan data dan analisis data dengan komputerisasi.

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta analisis bivariat dengan menggunakan uji *Spearman Rank* untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis*, uji *Spearmanrank* dipilih karena data yang dikumpulkan bersifat ordinal. Komite Etik penelitian ini dengan nomor 031/KEPK.02.01/III/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Tahun 2024.

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
20 – 25 tahun	73	97.3
26 – 28 tahun	2	2.7
Total	75	100
Jenis Kelamin		
Laki – laki	18	24.0
Perempuan	57	76.0
Total	75	100

Berdasarkan tabel 1. didapatkan data karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berada pada rentang usia 20-25 tahun sebanyak 73 responden

(97.3%) dan berdasarkan jenis kelamin Sebagian besar adalah perempuan berjumlah 57 responden (76.0%).

Tabel 2.

Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Tahun 2024.

<i>Self-Efficacy</i>	<i>Quarter Life Crisis</i>						Total		<i>p-value</i>	<i>Coefficient correlation</i>
	Tinggi		Sedang		Rendah				0,000	-0,666
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Rendah	9	12,0	10	13,3	1	0,1	20	26,7		
Sedang	0	0	12	16,0	7	0,9	19	25,3		
Tinggi	2	0,27	12	16,0	22	29,3	36	48,0		
Total	11	14,7	34	45,3	30	40,0	75	100		

Berdasarkan tabel 3. Hasil uji statistik *Spearman Rank* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 lebih kecil dari α atau $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima H_0 ditolak artinya ada hubungan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan tahun 2024. Nilai *contingency coefficient* yaitu sebesar -0,666 yang diinterpretasikan bahwa keeratan hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* adalah tingkat keeratan kuat.

Pembahasan

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden menunjukkan dari 75 responden usia terbanyak adalah 20-25 tahun dengan jumlah 73 responden (97.3%). Hal ini didukung oleh Kemendikbud tahun 2020 dalam data statistik pendidikan tinggi bahwa rata-rata usia mahasiswa dalam menempuh pendidikan sarjana di perguruan tinggi berada pada rentang usia 18-24 tahun (Kemendikbud, 2020). Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 57 responden (76.0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tabroni & Nauli (2021) yang menggambarkan bahwa pendidikan kesehatan di dominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan persentase 86,4%. Jenis kelamin memiliki peran besar dalam menentukan minat mahasiswa, antara laki-laki dan Perempuan memiliki pola pikir yang berbeda dalam

menentukan minatnya, laki-laki cenderung melihat sesuatu yang mudah dan memiliki kemampuan motorik yang kuat sedangkan perempuan cenderung mengandalkan perasaan.

Hasil penelitian berdasarkan variabel *self efficacy* dan *quarter life crisis* adalah sebagian besar responden memiliki *self efficacy* tinggi yang berjumlah 36 responden (48.0%) dan *quarter life crisis* terbanyak adalah kategori sedang yang berjumlah 34 responden (45.3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ridwan (2023) yang menyatakan Sebagian besar mahasiswa memiliki *self efficacy* tinggi dengan persentase (96.2%) (Ridwan, 2023). *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mampu berpikir positif, percaya diri, dapat memberikan motivasi pada diri sendiri dan tidak bergantung dengan orang lain. Menurut Nurfadhilla (2020) salah satu Upaya meningkatkan *self efficacy* adalah dengan layanan bimbingan dan konseling melalui pendekatan RET (*Rational Emotive Therapy*) sebagai Upaya preventif dan kuratif dengan mengajak individu menghilangkan pikiran irasional mengenai dirinya mengubah kepikiran rasional sehingga segala pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif (Nurfadhilla, 2020).

Berdasarkan variabel *quarter life crisis*, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2024) yang menyatakan mayoritas mahasiswa tingkat akhir di STIKES X Cianjur mengalami *quarter life crisis* sedang sebanyak 43.6% (Fauziah et al., 2024). Hal ini didukung juga oleh penelitian Sumartha (2020) bahwa mahasiswa tingkat akhir sebanyak 230 responden mengalami *quarter life crisis* sedang dengan persentase 71.7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan periode umum pada usia dua puluh tahunan yang berperan dalam proses perkembangan, asalkan individu mampu melaluinya dengan baik (Sumartha, 2020). Penelitian ini juga menghasilkan temuan bahwa sebanyak 11 responden mengalami *quarter life crisis* tinggi yang disebabkan oleh tuntutan dalam menyelesaikan pendidikan dan memenuhi ekspektasi dari keluarga serta lingkungannya salah satunya tugas akhir (skripsi). Hambatan mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi berbeda-beda antara lain perasaan malas, kurangnya minat dan motivasi, tidak dapat menuangkan ide dan kesulitan menemui dosen pembimbing.

Hasil penelitian menggunakan uji statistik *spearman rank* diperoleh hasil p-value sebesar 0,000 ($p > 0,05$) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa dan nilai korelasi sebesar -0,666. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saraswati et al (2021) yang menyatakan terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa, efikasi diri yang tinggi pada individu akan membuat individu lebih optimis dalam melaksanakan tugas, mengambil keputusan dengan lebih tenang, berani mendapatkan tekanan dan ancaman sehingga individu dengan efikasi diri tinggi mempunyai kecemasan rendah sebaliknya individu dengan efikasi diri rendah mempunyai kecemasan tinggi (Saraswati et al., 2021).

Hasil penelitian pada tabel 3 menyimpulkan bahwa penelitian *self efficacy* dengan *quarter life crisis* dari total 36 responden dengan *self efficacy* tinggi terdapat 22 responden dengan *quarter life crisis* rendah, 12 responden dengan *quarter life*

crisis sedang dan 2 responden dengan *quarter life crisis* tinggi. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa dari total responden dengan *self efficacy* tinggi paling banyak mahasiswa mengalami *quarter life crisis* rendah sehingga hal ini menjawab asumsi peneliti bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa Tingkat IV.

Siregar & Putri (2020) mengatakan *self efficacy* adalah persepsi individu terhadap kemampuannya dalam mengelola, melaksanakan serta menyelesaikan tugas perkembangan. Hal ini didukung oleh Vinolia (2021) mengatakan *self efficacy* terdiri dari 4 indikator yaitu kepercayaan diri, keyakinan mencapai target, kemampuan memotivasi dan melakukan tindakan dalam mengatasi masalah atau tantangan. Keyakinan yang dimiliki individu diharapkan dapat membantu individu dalam mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan, mampu menghadapi berbagai situasi yang terjadi, memiliki kemampuan untuk bangkit dan menyesuaikan diri terhadap kondisi sulit.

Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan dengan kemampuan dirinya, individu akan melihat tantangan sebagai tugas yang harus dikuasai sedangkan individu dengan efikasi diri rendah akan membuat individu merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya (pesimis), merasa tidak yakin dalam menyelesaikan hambatan yang dialami, serta kurang mampu merencanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Ketidakmampuan yang dirasakan dapat menyebabkan efek negatif dan memicu terjadinya *quarter life crisis* (Fitriyah et al., 2019; Vinolia, 2022).

Menurut Call dalam (Iqomah et al., 2023) mengatakan masa transisi menuju dewasa merupakan masa kritis dalam perkembangan manusia sehingga individu perlu mempersiapkan diri untuk memasuki masa dewasa awal. Siregar & Putri (2020) juga mengatakan bahwa *quarter life crisis* dapat diatasi dengan baik jika seseorang memiliki keyakinan atau kepercayaan diri dalam menjalani kehidupannya yang disebut dengan *self efficacy*. *Self efficacy* memiliki kaitan erat dengan kehidupan sehari-hari dikarenakan *self efficacy* yang dimiliki oleh individu dapat menentukan tindakan yang dilakukan sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Saraswati (2021) juga mengatakan keyakinan yang dimiliki oleh individu dapat memicu motivasi untuk berusaha dalam menyelesaikan tugas yang ada dan masalah-masalah yang terjadi.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis*, yang sejalan dengan temuan (Saraswati et al., 2021) yang menunjukkan hubungan serupa antara *self efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan diri mereka (*self-efficacy*) cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan tantangan yang dapat memicu *quarter life crisis*. Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *self-efficacy* tinggi yang disebabkan oleh lingkungan akademik yang mendukung dan program pengembangan diri yang efektif di Program Studi Sarjana Keperawatan.

Temuan bahwa mahasiswa yang lebih muda memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi dan tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah dapat dijelaskan oleh tahap perkembangan psikologis yang berbeda. Mahasiswa yang lebih muda mungkin masih dalam proses pembentukan identitas dan memiliki fleksibilitas yang lebih tinggi dalam menyesuaikan diri dengan perubahan sesuai dengan teori *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh (Fitriani et al., 2023). Selain itu, hasil ini menegaskan pentingnya intervensi yang berfokus pada peningkatan *self-efficacy* untuk mengurangi *quarter life crisis*. Program bimbingan konseling yang menggunakan pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* seperti yang disarankan oleh (Nurfadhilla, 2020) dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa. Pendekatan ini membantu mahasiswa untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi positif, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan dan kekhawatiran yang berkontribusi pada *quarter life crisis*.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak universitas untuk merancang program-program pengembangan diri yang fokus pada peningkatan *self-efficacy* mahasiswa. Misalnya, workshop keterampilan, manajemen waktu, teknik coping stress, dan sesi mentoring dapat diimplementasikan untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik dan personal. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat teori Bandura tentang *self-efficacy* dan kontribusinya dalam konteks *quarter life crisis*, serta memperluas literatur mengenai dinamika psikologis mahasiswa keperawatan di Indonesia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, ukuran sampel yang terbatas pada 75 mahasiswa dari satu institusi pendidikan tinggi di Yogyakarta dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian. Kedua, desain *cross-sectional* tidak memungkinkan untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis*. Selain itu, penggunaan kuesioner tertutup mungkin tidak sepenuhnya menangkap kompleksitas dari variabel-variabel yang diteliti. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal dan metode pengumpulan data yang lebih beragam untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Tingkat IV prodi sarjana keperawatan tahun 2024 dengan p-value 0,000 ($p > 0,05$) yang artinya H_a diterima H_0 ditolak artinya ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan tahun 2024 dan nilai koefisien korelasinya sebesar -0,666 yang diinterpretasikan tingkat keeratan kuat. Berdasarkan karakteristik responden sebagian besar berusia 20-25 tahun sebanyak 73 responden (97.3%), berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan sebanyak 57 responden (76.0%), berdasarkan variabel *self efficacy* sebagian besar berada pada kategori tinggi sebanyak 36 responden (48.0%) dan variabel *quarter life crisis* sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 34 responden (45.3%). Penelitian ini dibatasi

oleh ukuran sampel yang terbatas dan desain cross-sectional yang tidak memungkinkan identifikasi hubungan sebab-akibat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan melibatkan sampel yang lebih besar serta beragam untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan rasa terima kasih dan syukur kepada semua pihak yang terlibat dan sudah memberikan dukungan pada penelitian ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alessi, E. J., Cheung, S., Sarna, V., Dentato, M. P., Eaton, A. D., & Craig, S. L. (2022). Experiences of COVID-19 pandemic-related stress among sexual and gender minority emerging adult migrants in the United States. *Stress and Health*, 39(2), 414–428. <https://doi.org/10.1002/smi.3198>
- de Maat, D. A. (2022). A person-centered approach to resilience and vulnerability in emerging adulthood: Predictions from parenting and personality in adolescence. *Development and Psychopathology*, 1–16. <https://doi.org/10.1017/s0954579422000578>
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29-35. <https://doi.org/10.56326>
- Fauziah, S., Hamidah, E., & Anggraeni, N. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di stikes x cianjur. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1).
- Fitriani, A., Fahlevi, R., Aini, K., Ekaningtyas, N. L. D., Rochmat, R. A., Multahada, E., Satyaninrum, I. R., Ariani, N. W. T., & Sudirman, M. Y. (2023). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN* (1st ed.). PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Fitriyah, L. A., Wijayadi, A. W., Manasikana, O. A., & Hayati, N. (2019). Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi. *LPPM Unhasy Tebuireng Jombang*.
- Goth, N. P., Hofer, M., Byers, C., Payne, L. H., & Bobitt, J. (2022). Changes in general self-efficacy following the wits wellness program: preliminary findings from the 12-week rct. *Innovation in Aging*, 6(Supplement_1), 749–750. <https://doi.org/10.1093/geroni/igac059.2724>
- Hong, J., Mreydem, H. W., Abou Ali, B. T., Saleh, N., Hammoudi, S. F., Lee, J., Ahn, J., Park, J., Hong, Y., Suh, S., & Chung, S. (2022). Mediation Effect of Self-Efficacy and Resilience on the Psychological Well-Being of Lebanese People During the Crises of the COVID-19 Pandemic and the

- Beirut Explosion. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.733578>
- Ikrimasari, E. F. (2023). Hubungan Regulasi Diri dan Efikasi Diri Dengan Psychological Well-Being. 1-152.
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2023). Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Karpika, I. W., & Widiyani, N. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. 22(2), 513-527. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.5550458>
- Kemendikbud. (2020). Statistik Pendidikan Tinggi (Higer Education Statistic) (Vol. 5). Sekretaris Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- LinkedIn. (2017, November 15). Quarter Life Crisis. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Nurfadhilla, N. (2020). Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Melalui Layanan Bimbingan Konseling. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 3(1), 48-59. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i1.1495>
- Putri. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pekanbaru Yang Tergabung dalam HMI [Skripsi, UIN Suska Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/59125/1/GABUNGAN%20KECUALI%20BAB%20IV.pdf>
- Ratih, K. W., & Winta, M. V. I. (2024). Memahami fenomena quarter life crisis pada generasi z : tantangan dan peluang. 5.
- Ridwan, A. (2023). Self-efficacy Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Schlechter, P., Wilkinson, P. O., Ford, T. J., & Neufeld, S. A. S. (2023). The Short Mood and Feelings Questionnaire from adolescence to emerging adulthood: Measurement invariance across time and sex. *Psychological Assessment*, 35(5), 405–418. <https://doi.org/10.1037/pas0001222>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>

Sumartha, A. R. (2020). Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Vinolia, V. (2022). Self Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19 Di Universitas Dr. Soebandi [Skripsi, Universitas Dr. Soebandi]. <http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id/429/1/18010068%20Veni%20Vinolia.pdf>

Zharifa, F. S., Magistravia, E. G. R., Febrianti, R. A., Jati, P. K. A., & Maharani, S. D. (2023). Dinamika Quarter Life Crisis dalam Perspektif Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. 6(3). <https://doi.org/10.23887/jfi.v6i3.52079>