

EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI KURIKULUM MBKM

Alfan Junaidi

Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : alfanjunaidi582@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang memprogram Merdeka Belajar-Kampus Merdeka. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 90 mahasiswa yang sedang memprogram Merdeka Belajar-Kampus Merdeka Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang dipilih melalui teknik *random sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuisioner secara online menggunakan *google form* dengan menggunakan skala *likert*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi ganda linier berganda. Adapun hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan skor korelasi 0.557 dengan $p=0.000$ ($p<0.01$). artinya terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*. Semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM. Sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 0.310, artinya efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh 33% terhadap *quarter life crisis*.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya, *Quarter life crisis*, Mahasiswa Merdeka Belajar-Kampus Merdeka.

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and peer social support with the quarter life crisis in students at the 17 August 1945 University in Surabaya who programmed the Merdeka Learning-Independence Campus. This research is a type of quantitative research using correlational research. The subjects in this study were 90 students who were programming the Independent Learning-Independence Campus, 17 August 1945 University, Surabaya, which were selected through a random sampling technique. The method of data collection is done through the distribution of online questionnaires using google form using a Likert scale. The

data analysis technique used in this research is multiple linear multiple regression analysis technique. The results obtained in this study indicate that there is a relationship with a correlation score of 0.557 with $p = 0.000$ ($p < 0.01$). it means that there is a significant relationship between self-efficacy and peer social support with the quarter life crisis. The higher self-efficacy and peer social support, the lower the quarter life crisis for students at the 17 August 1945 University Surabaya with the MBKM program. The effective contribution in this study was 0.310, meaning that self-efficacy and peer social support had a 33% effect on the quarter life crisis.

Keywords: Self-Efficacy, Peer Social Support, Quarter life crisis, Independent Students Learn-Independent Campus.

PENDAHULUAN

Saat ini, kehidupan di dunia telah banyak terjadi pembaruan dan perkembangan dari zaman ke zaman sehingga mengubah pada kehidupan manusia, termasuk di Indonesia (Ibda & Rahmadi, 2018; Siregar et all, 2020). Teknologi, media komunikasi dan ilmu pengetahuan juga diharuskan mengikuti perkembangan zaman saat ini. Dinamika kehidupan saat ini membuat semakin ketatnya persaingan manusia dalam berbagai bidang seperti sosial, ekonomi, politik hingga pendidikan. Bidang pendidikan, berdasarkan surat keterangan nomor 651/K/FT/VI/2021 yaitu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan pada peserta didik di perguruan tinggi dalam menjawab serta menyelaraskan pada perkembangan zaman saat ini (Tohir, 2020). Namun tidak hanya itu, program MBKM ini memiliki tujuan lain yaitu memberikan kebebasan di luar program studi sebagai pengalaman belajar dan sosial selama 3 semester serta meningkatkan kompetensi kelulusan dalam menyiapkan dalam dunia industri atau dunia kerja (Siregar et all, 2020). Adapun bentuk kegiatan program MBKM meliputi beberapa program salah satu nya program magang dan studi independen (Tohir, 2020).

Mahasiswa sebagai seorang pelajar pada perguruan tinggi dan keikutsertaan dalam program MBKM tersebut juga dituntut untuk aktif, kreatif, inovatif dan mampu menjalin relasi antar mahasiswa di dalam maupun di luar kampus pada program tersebut. Namun tantangan tidak hanya sebatas itu, mahasiswa yang sering kali disebut dengan generasi penerus bangsa diharapkan mampu peduli terhadap masyarakat dan bermanfaat yang tidak hanya bermanfaat bagi dirinya sendiri (Istichomaharani & Habibah, 2016). Sementara itu, pada proses pembelajaran, dosen mengharapkan pada mahasiswa untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Akan tetapi kendala selalu ada dan terjadi pada mahasiswa, menurut Slameto (dalam Kusnandar et all, 2013) menyebutkan bahwa kendala dalam belajar dapat dibedakan

menjadi 2 yaitu faktor internal (faktor psikologis, dan faktor jasmani) dan faktor eksternal (faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat).

Disisi lain, mahasiswa juga merupakan dalam memasuki tahapan usia atau fase dewasa awal. Masa dewasa merupakan salah satu tahap pada setiap proses perkembangan yang dialami oleh individu atau manusia dalam tantangan kehidupan tersendiri. Hal ini tidak dapat dihindari, berakhirnya pada masa remaja ke tahap masa dewasa atau lebih tepatnya dewasa awal individu mulai mengeksplorasi diri, hidup secara mandiri, mengembangkan sistem nilai-nilai dan membentuk hubungan pada

sekitarnya (Rosalinda & Michael 2019; Papalia & Feldman, 2014). Faseeksplorasi pada masa dewasa awal biasa disebut dengan *emerging adulthood* (Arnet, 2001). Menurut (Wijaya & Saprowi, 2022; Wood *et all*, 2018), masa eksplorasi individu terdapat 3 elemen mendasar diantaranya pendidikan, percintaan dan pekerjaan.

Menurut (Huwaina & Khoironi, 2021), umumnya masa *emerging adulthood* individu salah satunya berada dalam tahap akademis yakni mahasiswa, berusia 18-25 tahun. Disisi lain, pada saat *emerging adulthood* setiap individu berbeda-beda dalam menyikapi permasalahan, sebagian individu merasa tertantang dengan kehidupan baru, namun ada juga sebaliknya merasa seperti cemas, tertekan dan hampa (Nash, R. J., & Murray, 2010 dalam Huwaina & Khoironi, 2021). Menurut Rosalinda & Michael (2019), timbulnya perasaan negatif yang dialami individu tersebut jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada krisis emosional seperti frustrasi, depresi dan gangguan psikologis lainnya. Krisis tersebut dapat diistilahkan dengan krisis usia seperempat abad atau *quarter life crisis*.

Krisis usia seperempat abad atau biasa disebut dengan *quarter life crisis* merupakan kecenderungan individu mengorientasikan pada masa depan yang diharapkan pada tantangan zaman dan dinamika kehidupan (Afandi & Afandi, 2021). Sedangkan menurut Robbins dan Wilner (2001), penyebab terjadinya *quarter life crisis* merupakan peralihan pada tahap perkembangan dari masa remaja ke masa dewasa yang menyebabkan ketidakstabilan dan terlalu banyak dihadapkan pada pilihan sehingga menimbulkan tidak berdaya dan panik (Muttaqien & Hidayati, 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas, ditemukan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya kepada 10 orang mahasiswa berprogram MBKM yang dilakukan secara personal melalui wawancara (online), masalah yang terjadi yaitu tentang pertanyaan lintas pengambilan program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) pada perguruan tinggi, “anda mengambil MBKM apa pada program tersebut, apa tujuan dalam pengambilan pada program tersebut (MBKM), apakah ada kaitannya dengan harapan anda kedepan setelah lulus

dari perkuliahan ini dengan program yang anda pilih pada program ini” (wawancara, 2022). Berdasarkan wawancara tersebut diperoleh hasil bahwasannya mahasiswa merasakan kebingungan serta penilaian diri negatif jika ditanya apakah program tersebut mampu menunjang pekerjaan yang diimpikan nantinya baik berdasarkan persaingan sebagai calon karyawan dengan kemampuan diri mahasiswa sendiri. Di sisi lain, mahasiswa merasakan cemas pada program MBKM yang nampaknya tidak sesuai harapan yang digambarkan sebelumnya dan mahasiswa merasakan tertekan akan banyaknya tugas-tugas akademik baik tugas MBKM dan tugas perkuliahan yang diharuskan dapat diselesaikan tanpa harus menghindari tugas-tugas tersebut.

Permasalahan pada fenomena diatas selaras dengan gejala dari *quarter life crisis* yang telah dijelaskan sebelumnya, dimana dapat disimpulkan mahasiswa mengalami perasaan negatif seperti kebingungan, penilaian diri yang negatif serta merasakan tekanan tugas-tugas akademik pada mahasiswa itu sendiri. Menurut Karpika & Segel (2021) dampak *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa secara berlebihan dapat menimbulkan kegalauan pada setiap diri individu tersebut jika terjadi terus menerus dan membebani pikiran serta menimbulkan individu tersebut menjadi pasif. Sikap pasif ini lah yang menimbulkan individu menjadi stuck (diam di tempat) dan lambat laun akan mengakibatkan bingung sehingga mengalami stres dan depresi.

Salah satu faktor internal pada *quarter life crisis* yaitu efikasi diri. Pada penelitian ini, efikasi diri yang akan dikaji sebagai variabel bebas pertama. Berdasarkan hasil penelitian Muttaqien & Hidayati (2020) menjelaskan bahwa efikasi diri tinggi sebanyak 84% dan *quarter life crisis* berada tingkat sedang dengan persentase 94,7% pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim angkatan 2015, sedangkan nilai koefisiensi yang didapatkan antar kedua variabel sebesar nilai $-0,421$ sehingga memiliki hubungan yang negatif. Menurut Bandura (1997) efikasi diri sebagai kepercayaan diri pada diri individu tentang kemampuan dan kompetensi individu dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupan. Hal ini dapat dikatakan bahwa efikasi diri pada *quarter life crisis* memiliki andil yang besar dalam berbagai permasalahan.

Adapun penyebab eksternal pada *quarter life crisis* adalah kurangnya dukungan sosial. Pada penelitian ini, dukungan sosial teman sebaya (*peer social support*) menjadi jenis dukungan sosial yang akan dikaji sebagai variabel bebas kedua. Berdasarkan hasil penelitian Wijaya & Saprowi (2022) dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* memiliki pengaruh, dimana salah satu besaran pengaruh pada aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya dengan nilai pengaruh sebesar 1,8% dengan signifikansi $p < 0,05$. Menurut Sarafino dan Smith (2010) menjelaskan bahwa dukungan sosial sebagai perasaan atau persepsi individu

mengenai kepedulian, perhatian, kenyamanan, dan pertolongan dari orang lain pada diri individu dalam mengatasi masalah. Disisi lain, apabila kurangnya dukungan sosial akan menyebabkan salah satu adalah kurangnya hubungan interpersonal yang kurang memuaskan.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti ingin meneliti mengenai hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang memprogram Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM).

METODE

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki karakteristik serta kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang memprogram Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan keterangan Kepala Badan Pengembangan Akademik (BPA) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang didapatkan pada tanggal 26 April 2022 melalui gmail yaitu sebanyak 678 mahasiswa yang memprogram MBKM dari 16 program studi di antaranya Sastra Inggris, Sastra Jepang, Ilmu Hukum, Psikologi, Ilmu Komunikasi, Ilmu Administrasi Negara, Ilmu Administrasi Niaga, Manajemen, Akuntansi, Ekonomi Pembangunan, Teknik Industri, Teknik Mesin, Teknik Elektro, Teknik Sipil, Arsitektur, dan Teknik Informatika. Namun data yang terkupulkan yaitu sebanyak 90 responden dari mahasiswa tersebut.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah teknik probability sampling. Probability sampling merupakan suatu teknik dalam pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap populasi untuk dipilih sebagai anggota sampel. Salah satu pemakaian teknik dalam probability adalah teknik simple random sampling (Sugiyono 2016). Teknik simple random sampling merupakan pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi dan dianggap homogen.

HASIL

Teknik korelasi yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa baru, hubungan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa baru, dan hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa MBKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM dengan menggunakan teknik analisis

regresi ganda linier berganda, dikarenakan dalam uji prasyarat memenuhi yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Berikut hasil data yang diperoleh:

Tabel 1
Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Signifikansi
1	0.557	0.310	0.000

Berdasarkan tabel hasil analisis data menggunakan regresi linier ganda diperoleh nilai R sebesar 0.557 dengan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Artinya ada hubungan antara efikasi diri (X1) dan dukungan sosial teman sebaya (X2) dengan *quarter life crisis* (Y), sehingga hipotesis diterima. Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0.310. Artinya efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh 31% terhadap *quarter life crisis*, selebihnya *quarter life crisis* dipengaruhi oleh variabel lain dalam penelitian ini.

Tabel 2
Hasil Analisis Regresi

Salah satu yang dihasilkan dari analisis regresi linear berganda adalah

Model	Koefisien Regresi	t-hitung	Signifikansi
Efikasi diri		-5.258	0.000
Dukungan sosial teman sebaya	19.576	-1.854	0.067

korelasi simultan. Korelasi secara simultan merupakan gambaran besarnya korelasi secara bersama-sama variabel independent penelitian terhadap variabel dependent penelitian. Sehingga korelasi secara simultan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* sebesar 19.576 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.01$). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* diterima.

Korelasi antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* sebesar -0.486 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.01$). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua hubungan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* diterima. Korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* sebesar -0.171 dengan signifikansi 0.067 ($p > 0.01$). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* ditolak.

DISKUSI

Kehidupan manusia membuat semakin ketatnya yang disebabkan oleh perubahan zaman saat ini di berbagai sektor, baik sektor politik, ekonomi, sosial maupun pendidikan. melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

(Kemendikbud) telah menerapkan program baru yaitu Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) guna dalam menjawab persaingan tersebut untuk mahasiswa pada perguruan tinggi yaitu kepada mahasiswa. Namun mahasiswa yang kerap kali disebut sebagai generasi penerus bangsa diharapkan mampu peduli terhadap masyarakat dan bermanfaat yang tidak hanya bermanfaat bagi dirinya sendiri. Sedangkan dalam bidang akademik, mahasiswa dituntut untuk mencapai pembelajaran yang maksimal dan kelulusan tepat waktu. Disisi lain, mahasiswa juga dapat dikatakan dalam fase emerging adulthood, dimana pada fase ini setiap individu berbeda-beda dalam menyikapi tantangan kehidupannya. Sebagian individu ada yang merasa tidak siap terhadap tantangan yang ada sehingga menimbulkan seperti cemas, tertekan dan perasaan negatif lainnya. Perasaan negatif inilah akan berdampak pada krisis emosional atau biasa disebut dengan istilah krisis usia seperempat abad (*quarter life crisis*).

Quarter life crisis merupakan kecenderungan individu mengorientasikan pada masa depan yang diharapkan pada tantangan zaman dan dinamika kehidupan (Afandi & Afandi, 2021). Sedangkan menurut Robbins dan Wilner (2001), penyebab terjadinya *quarter life crisis* merupakan peralihan pada tahap perkembangan dari masa remaja ke masa dewasa yang menyebabkan ketidakstabilan dan terlalu banyak dihadapkan pada pilihan sehingga menimbulkan tidak berdaya dan panik. Menurut Karpika & Segel (2021) dampak *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa secara berlebihan dapat menimbulkan kegalauan pada setiap diri individu tersebut jika terjadi terus menerus dan membebani pikiran serta menimbulkan individu tersebut menjadi pasif. Sikap pasif inilah yang menimbulkan individu menjadi stuck (diam di tempat) dan lambat laun akan mengakibatkan bingung sehingga mengalami stres dan depresi.

Quarter life crisis yang positif pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM dipengaruhi oleh faktor internal yaitu efikasi diri (Muttaqien & Hidayati, 2020). Dengan adanya efikasi diri, dapat membantu mahasiswa itu sendiri dalam berpikir positif, memberikan motivasi pada diri sendiri, menganalisis dirinya sendiri, dan mengetahui lingkungan yang dapat membantu masa depan yang baik. Sisi lain, juga didukung oleh Bandura (1998) bahwasannya efikasi diri mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas studi dan target serta waktu yang telah ditentukan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muttaqien & Hidayati (2020) pada 57 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkata 2015. Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara self efficacy dengan *quarter life crisis*. Mahasiswa MBKM dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mampu menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, konsisten pada pencapaian dan mampu

menguasai materi, sehingga mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM cenderung mampu mengatur ulang harapan, menunjukkan potensi diri dan tidak merasa terjebak dalam situasi sulit. Sementara mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM yang memiliki tingkat efikasi diri rendah cenderung tidak sanggup menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, tidak mampu menguasai materi dan mengalami kegagalan pencapaian pada diri mahasiswa, sehingga mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM cenderung merasa terjebak, tidak mampu menunjukkan potensi diri dan tidak mampu menguasai materi.

Efikasi diri pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM dapat dilihat dari 4 dimensinya yang diperkuat oleh teori Bandura (1998) yaitu Tingkat (*Level*), Kekuatan (*Strength*), *Generality*. Berdasarkan penjelasan dari dimensi tersebut secara garis besar, mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM memiliki efikasi diri yang tinggi digambarkan sebagai sosok keyakinan diri akan kemampuan dan kesediaan atau kesanggupan diri untuk mencapai permasalahan yang dihadapi pada dirinya. Selain efikasi diri, dukungan sosial teman sebaya diketahui berhubungan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi *quarter life crisis* mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM adalah dukungan sosial teman sebaya yang merupakan faktor eksternal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya tidak berhubungan dengan *quarter life crisis*. Artinya ada atau tidaknya dukungan sosial teman sebaya cenderung tidak berdampak pada peningkatan maupun penurunan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM. Hasil ini merupakan temuan baru dikarenakan peneliti belum menemukan penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis yang dilakukan, dengan menggunakan analisis regresi linier berganda dapat diketahui bahwa efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM dengan cara di uji secara simultan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Artinya efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM cenderung berdampak pada tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM. Hasil ini merupakan temuan baru karena peneliti belum menemukan penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*. Artinya efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM cenderung berdampak pada tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM. Terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara efikasi diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM. Artinya semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa MBKM maka tingkat *quarter life crisis* cenderung rendah. Sebaliknya semakin rendah tingkat efikasi diri maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM. Selain itu tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*. Artinya ada atau tidaknya dukungan sosial teman sebaya cenderung tidak berdampak pada tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berprogram MBKM.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka ada beberapa saran yang diberikan oleh peneliti sebagai berikut: 1). Kepada Subjek Peneliti, diharapkan untuk meningkatkan keyakinan diri terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan kegiatan. Keyakinan diri dapat dioptimalkan dengan mengenali potensi atau kemampuan dan kekurangan yang ada dalam diri, menerima dirinya apa adanya dengan tidak membandingkan dirinya dengan kemampuan yang dimiliki oleh orang lain dan juga lebih meningkatkan hobi serta mengenali minatnya, kemudian bisa juga dengan perencanaan atau timeline untuk yang akan datang dengan menuliskan perencanaan tersebut sehingga mudah dilihat oleh teman-teman. Diharapkan juga, subjek mulai berlatih memberikan apresiasi kepada pada diri sendiri dan menyediakan diri untuk relasi kepada orang lain agar individu mendapatkan dukungan sosial yang positif. 2). Kepada Peneliti Selanjutnya, Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian sejenis dan lebih menyempurnakan penelitian selanjutnya, dengan mencari faktor lain yang lebih terkait dengan *quarter life crisis* mahasiswa seperti menggantikan dukungan sosial teman sebaya menjadi dukungan sosial keluarga. Selain itu, disarankan untuk menggunakan populasi mahasiswa akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya saja. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperbanyak literatur mengenai efikasi diri, dukungan sosial dan *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

Afandi, N. H., & Afandi, M. (2021). QUARTER LIFE CRISIS: BENTUK KEGAGALAN EGO MEREALISASIKAN SUPEREGO DI MASA DEWASA AWAL. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 18(2), 162-185.

- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of adult development*, 8(2), 133-143.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exercise Of Control*. USA: W.H Freeman and Company.
- 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.
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). PENGARUH PEMAHAMAN KONSEP PERCAYA DIRI DALAM AL-QUR'AN TERHADAP MASALAH QUARTER-LIFE CRISIS PADA MAHASISWA. *PARAMUROBI: JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*, 4(2), 80-92.
- Ibda, H., & Rahmadi, E. (2018). Penguatan literasi baru pada guru madrasah ibtidaiyah dalam menjawab tantangan era revolusi industri 4.0. *JRTIE: Journal of Research and Thought of Islamic Education*, 1(1), 1-21.
- Istichomaharani, I. S., & Habibah, S. S. (2016). Mewujudkan peran mahasiswa sebagai agent of change, social control, dan iron stock. In *Prosiding Seminar Nasioanal Dan Call For Paper Ke (Vol. 2, pp. 1-6)*.
- K., & Tohir, M. (2020, July 13). *Buku Panduan Merdeka Belajar - Kampus Merdeka*. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.12645443>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). QUARTER LIFE CRISIS TERHADAP MAHASISWA STUDI KASUS DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI MAHADEWA INDONESIA. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 513-527.
- Kusnendar, F. (2013). Analisis Penghambat Penyelesaian Studi Mahasiswa S1 Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Jurusan Pendidikan Teknik dan Kejuruan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Nosel*, 1(3).
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college stidents find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia (Edisi kedua)*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang mengalami Quarter-Life Crisis. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20-26.
- Sarafino, E. P., Smith, T. W. (2010) *Health Psycholog Biopsychosocial Interactions*. Third Edition. America : Jonh Wiley & Sons, In.

- Siregar, N., Sahirah, R., & Harahap, A. A. (2020). Konsep Kampus Merdeka Belajar di Era Revolusi Industri 4.0. *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 1(1), 141-157.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Tohir, M. (2020). *Merdeka Belajar: Kampus Merdeka*.
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41-49.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. *Handbook of life course health development*, 123-143.