

## **Self-Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Karyawan**

**Sintikhe Kurnia Sari**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Semolowaru No.45

**Amanda Pasca Rini**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Semolowaru No.45

**Eko April Ariyanto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Semolowaru No.45

### **Abstract**

*Each individual will be faced with personal questions such as jobs, salaries, positions and so on. Situations like these can affect individuals. Comparing other people's achievements, worrying about the future and feeling worried. If this happens at the age of 20-30 years it is called a quarter life crisis. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and social support with quarter life crisis among employees at PT.X. This research is a quantitative study with a population of 277 employees using simple random sampling technique so that this study involved 164 employees aged 20-30 years. Data collection uses 3 scales, namely the self-efficacy scale, social support scale and quarter life crisis scale. The data were analyzed using SPSS version 16.0 for windows with multiple regression analysis techniques. The results of the analysis show that the value of self-efficacy has a negative correlation of -0.668 with sig. 0.000 (<0.05) and the value of social support has a negative correlation of -0.469 with sig. 0.000 (<0.05). This shows that the higher the value of self-efficacy and social support, the lower the value of quarter life crisis, and vice versa.*

**Keywords:** *Empolyees, Quarter Life Crisis, Self-Efficacay, Social Support*

### **Abstrak**

*Setiap individu akan dihadapkan dengan pertanyaan-pertanyaan pribadi seperti pekerjaan, gaji, jabatan dan sebagainya. Keadaan seperti ini dapat mempengaruhi individu. Membandingkan pencapaian orang lain, cemas terhadap masa depan serta perasaa khawatir. Hal ini jika terjadi pada usia 20-30 tahun disebut dengan quarter life crisis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-efficacy dan dukungan sosial dengan quarter life crisis pada kalangan karyawan di PT.X. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dengan populasi penelitian sebanyak 277 karyawan dengan teknik pengambilan simple random sampling sehingga penelitian ini melibatkan 164 karyawan dengan usia 20-30 tahun. Pengambilan data*

*menggunakan 3 skala yaitu skala self-efficacy, skala dukungan sosial dan skala quarter life crisis. Data tersebut dianalisis menggunakan SPSS version 16.0 for windows dengan teknik analisis regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan nilai self-efficacy memiliki korelasi negatif sebesar -0.668 dengan sig. 0.000 (<0.05) dan nilai dukungan sosial memiliki korelasi negatif sebesar -0.469 dengan sig. 0.000 (<0.05). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai self-efficacy dan dukungan sosial maka semakin rendah nilai quarter life crisis, dan juga sebaliknya.*

**Kata Kunci:** *Dukungan Sosial, Karyawan, Quarter Life Crisis, Self-Efficacy.*

## **Pendahuluan**

Setiap individu tentunya pernah mendapatkan pertanyaan-pertanyaan pribadi seperti pertanyaan perihal pekerjaan, gaji, jabatan, bahkan tentang hubungan pribadi dengan lawan jenis. Hal ini dikarenakan Indonesia termasuk negara kolektivistik dimana penilaian dan tanggapan orang lain merupakan hal yang dianggap penting dan dapat mempengaruhi perilaku individu (Habibie et al., 2019). Dalam dunia pekerjaan, keadaan seperti ini akan menjadi tekanan tersendiri bagi karyawan. Melihat fakta bahwa sistem kerja di Indonesia yang dirasa tidak melihat kesejahteraan karyawan tentunya membuat karyawan cemas akan kehidupan karirnya. Sistem yang dimaksud merupakan sistem kontrak dan *outsourcing*. Ketidakpastian akan kehidupan karir tentunya dapat membuat karyawan cemas, gelisah, hilang arah, putus asa dan khawatir. Keadaan seperti ini pada usia 18-30 tahun disebut dengan *quarter life crisis*.

Masalah yang dihadapi dalam *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan tentang kehidupan akademis, agama dan spiritualitas serta kehidupan pekerjaan dan karir (Nash & Murray, 2010). Krisis ini biasanya disebabkan oleh banyaknya tekanan dan tuntutan yang dihadapi terkait dengan langkah yang akan dicapai untuk masa depannya. Dalam menghadapi krisis seperti ini dibutuhkan keyakinan diri dalam menghadapi setiap masalah atau tugas yang ada. *Self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang dapat meyakinkan diri sendiri untuk menghadapi *quarter life crisis*. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan juga rekan kerja dapat membantu karyawan dalam menghadapi masa *quarter life crisis* ini.

Berbeda dengan penelitian yang pernah dilakukan Aristawati (2021), Firdaus Muttaqien & Fina Hidayati (2020) dan peneliti lain yang meneliti dengan subjek mahasiswa. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan karyawan sebagai subjek penelitian. Hal ini dikarenakan pada individu yang berusia di masa *quarter life crisis* ini tidak hanya berada di status mahasiswa, tetapi ada pula status karyawan yang dapat diteliti juga. Dengan adanya keadaan dalam tekanan pekerjaan serta tuntutan yang diberi dapat mendorong karyawan memasuki pada masa *quarter life crisis*.

## **Metode**

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 277 karyawan dengan kriteria usia 18-30 tahun yang sedang bekerja di PT.X. Sampel yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dengan rumus Solvin, sehingga sampel pada penelitian ini sebanyak 164 karyawan. Jenis penelitian yang digunakan bersifat kuantitatif dan menggunakan analisis regresi ganda. Skala dalam setiap variabel pada penelitian ini menggunakan 4 poin. Setiap

skala pada variabel melalui uji validitas dan reliabilitas. Item yang gugur dalam uji validitas akan dihapus dan tidak digunakan. Setelah itu item melewati uji prasyarat yaitu uji normalitas, linieritas, multikolinieritas dan heteroskedastisitas. Pengujian menggunakan aplikasi SPSS versi 16.0 for windows. Hasil uji prasyarat pada penelitian ini berdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan analisis data, yaitu analisis regresi ganda.

## Hasil

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa uji signifikansi antara *Self-efficacy* dengan *quarter life crisis* menggunakan uji t-standar pada aplikasi SPSS version 16.0 for windows. Pada hasil uji diperoleh skor  $t = -8.725$  dengan sig. 0.000 ( $<0.05$ ). Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi nilai *self-efficacy* maka semakin rendah pula nilai *quarter life crisis* dan juga sebaliknya.

Uji signifikansi antara Dukungan Sosial dengan *quarter life crisis* menggunakan uji t-standar pada aplikasi SPSS version 16.0 for windows. Pada hasil uji diperoleh skor  $t = -2.674$  dengan sig. 0.000 ( $<0.05$ ). Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi nilai dukungan sosial maka semakin rendah pula nilai *quarter life crisis* dan juga sebaliknya.

Uji signifikansi antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* menggunakan uji F dengan aplikasi SPSS version 16.0 for windows. Berdasarkan hasil uji korelasi simultan antara *self-efficacy* (X1) dan dukungan sosial (X2) dengan *quarter life crisis* (Y) menunjukkan skor  $F = 71.471$  dan skor  $R = 0.686$  dengan signifikansi 0.000 ( $<0.05$ ) yang berarti *self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*. Skor  $R^2 = 0.470$  dapat mengartikan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan memiliki pengaruh 47% terhadap *quarter life crisis*, 53% dapat ditentukan dari variabel lainnya.

Variablel	Korelasi person	Sig.
<i>Self-efficacy</i>	-8.725	0.000
Dukungan sosial	-2.674	0.000

## Pembahasan

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada karyawan PT.X. Dari hasil yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki hubungan terhadap *quarter life crisis*. *Self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan fase *quarter life crisis*. Didukung oleh penelitian dari

Firdaus Muttaqien dan Fina Hidayati pada tahun 2020, dengan hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis*, dimana jika ada kenaikan pada *self-efficacy* maka diikuti penurunan variabel *quarter life crisis* ataupun sebaliknya.

Selain variabel *self-efficacy* yang berhubungan dengan *quarter life crisis*, variabel dukungan sosial juga memiliki hubungan korelasi negatif terhadap *quarter life crisis*. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa dukungan emosional seperti memberikan semangat atau berempati, dukungan bantuan dalam menyelesaikan masalah serta dukungan pemberian saran untuk mencari solusi permasalahan. Hal ini juga didukung oleh (Wade et al., 2014) yang menyatakan bahwa individu sering tidak mampu mengatasi permasalahan atau tekanan dalam hidupnya sendirian. Individu membutuhkan bantuan dan dukungan sosial dari orang lain yang berbeda seperti keluarga, teman maupun rekan kerjanya.

Dari pemaparan diatas dapat dinyatakan bahwa karyawan yang memiliki keyakinan dalam menyelesaikan masalah, memiliki ketahanan dan keuletan dalam bekerja dan juga mendapatkan dukungan dari keluarga ataupun rekan kerja, mampu menghadapi keadaan seperti kecemasan, hilang arah, bimbang, putus asa ataupun kekhawatiran yang dialami. Sehingga karyawan dapat memiliki produktivitas kerja serta dapat berkontribusi dalam perusahaan dengan baik. Dengan terjadinya hal ini maka karyawan dan perusahaan memiliki hubungan yang saling menguntungkan atau mutualisme. Secara umum penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis*.

### **Kesimpulan**

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter life crisis*. Artinya semakin tinggi nilai *self-efficacy* maka diikuti pula penurunan nilai *quarter life crisis*, begitu pula sebaliknya. Selain itu, terdapat juga hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Artinya semakin tinggi nilai dukungan sosial maka diikuti pula penurunan nilai *quarter life crisis* dan juga sebaliknya.

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan atau pandangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang *quarter life crisis*. Disarankan untuk menggunakan atau mengembangkan variabel bebas lainnya seperti *religious*, *self-regulation*, *emotional intelligence* yang dapat menurunkan fase *quarter life crisis* seperti penelitian terdahulu dengan subjek selain mahasiswa.

### **Referensi**

- Habibie, A., Syakarofath, A.N. & Anwar. Z. 2019. Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal Of Psychology*. VOL 5, NO. 2, 2019: 129-138. DOI: 10.22146/gamajop.48948
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Aristawati, A.R dkk. 2021. Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Kajian Psikologi dan Konseling*. Vol 19, No 2, 2021: 1035-1046.
- Muttaqien, F. & Hidayati, 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) 2020.