

Efikasi Diri Sebagai Upaya Mengurangi Dampak *Quarter life crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir

Ika Sandraini

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suroso

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Isrida Yul Arifiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : Sandrainiika@gmail.com

Abstract

Quarter life crisis is often experienced by individuals aged 20 to 30 particularly by final-year students who are transitioning from education to the workforce. Feelings of confusion, anxiety, and exhaustion regarding the future characterize this condition. When facing a quarter life crisis, self-efficacy plays a crucial role in managing it. This study aims to explore the relationship between self-efficacy and quarter life crisis among final-year students in Surabaya. The research employed a quantitative method involving 202 students. Data were collected using a Likert scale; the self-efficacy scale was developed by Bandura (1997), while the quarter life crisis scale was created by Robbins and Wilner (2001). Data analysis was conducted using the Product Moment correlation technique. The results indicate a significant negative relationship between self-efficacy and quarter life crisis. These findings suggest that enhancing self-efficacy can reduce the impact of quarter life crisis among final-year students. Therefore, students need to recognize the importance of building self-efficacy to alleviate anxiety and confusion regarding their future.

Keywords: Final-Year ; Self-Efficacy; Students; Quarter life crisis

Abstrak

Individu yang berusia antara 20 dan 30 tahun secara signifikan lebih rentan mengalami quarter life crisis, khususnya mereka yang berada di tahun terakhir kuliah, saat mereka beralih dari pelatihan akademis ke pekerjaan profesional. Perasaan kebingungan, cemas, dan kelelahan terkait masa depan menjadi ciri khas dari kondisi ini. Kemandirian diri memainkan peran penting dalam mengatasi tantangan yang terkait dengan dilema zona eksistensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara kemandirian diri dan quarter life crisis di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mencakup sampel sebanyak 202 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert, dengan instrumen khusus termasuk ukuran kemandirian diri Bandura (1997) dan kuesioner quarter life crisis Robbins dan Wilner (2001). Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode Korelasi Product Moment. Temuan tersebut mengungkapkan korelasi negatif yang nyata antara kemandirian diri dan quarter life crisis. Menurut temuan tersebut, peningkatan kemandirian diri dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola quarter life crisis secara efektif. Mahasiswa perlu menyadari pentingnya membangun efikasi diri untuk mengurangi kecemasan dan kebingungan terkait masa depan.

Kata kunci: Efikasi Diri; Mahasiswa; Tingkat Akhir; Quarter life crisis

Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang biasanya berusia 18 hingga 24 tahun yang sedang menempuh pendidikan akademis lebih lanjut, yang menandakan mereka berada dalam fase awal perkembangan dewasa (Papalia, Olds, & Feldman, 2007). Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tanggung jawab, termasuk studi akademis dan persiapan memasuki dunia kerja (Santrock, 2002). Erikson menjelaskan individu dalam fase ini memiliki tugas untuk membangun komitmen, membangun hubungan yang intim, dan membentuk keluarga. Setiap fase perkembangan memiliki tanggung jawab dan tantangan yang berbeda (Anshory, 2016).

Sangat penting bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi peluang karier, menentukan identitas pribadi mereka, dan menjalin hubungan. Proses ini sering kali melibatkan berbagai tantangan yang dapat menyebabkan perasaan stres dan cemas, yang berpotensi mengakibatkan krisis emosional jika tidak dikelola dengan baik (Purwadi & Widyantoro, 2016). Mahasiswa tingkat akhir khususnya menghadapi tuntutan besar terkait penyelesaian studi dan persiapan untuk memasuki dunia kerja. Menurut Sofiak dkk. (2000) sekitar 65% mahasiswa tingkat akhir merasa cemas mengenai masa depan termasuk pekerjaan dan kelulusan.

Kecemasan ini sering kali disebabkan oleh harapan dari lingkungan sosial dan tekanan untuk segera mendapatkan pekerjaan setelah lulus. Banyak mahasiswa juga merasa tertekan oleh tanggung jawab akademis yang berat seperti menyelesaikan skripsi. Kecemasan yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental serta memengaruhi motivasi, konsentrasi, dan kinerja akademis (Rosen & Lim, 2018). Saat mahasiswa tingkat akhir mengalami pergeseran tugas perkembangan, mereka mulai menghadapi tanggung jawab yang lebih besar. Arnett (2000) menjelaskan pada masa remaja fokus utama adalah pencarian identitas. Namun, saat memasuki dewasa awal perhatian beralih ke tanggung jawab yang lebih besar seperti membangun karier dan mengelola hubungan yang lebih serius (Erikson, 1982). Tonggak perkembangan ini sering kali berkontribusi terhadap perasaan cemas dan depresi yang berasal dari ketidakpastian, sebuah fenomena yang umumnya disebut sebagai krisis seperempat abad.

Istilah "krisis seperempat abad" diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001) untuk menggambarkan gejolak emosional yang dihadapi oleh individu yang baru saja menyelesaikan pendidikan mereka. Krisis ini muncul sebagai akibat dari ketidakstabilan dan tekanan untuk membuat keputusan yang mengubah hidup. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti mengungkapkan mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan dan kebingungan yang signifikan terkait kehidupan masa depan terutama dalam aspek karir. Dari wawancara tersebut, terlihat perempuan lebih banyak mengalami *quarter life crisis* dibandingkan laki-laki, dengan persentase 49% untuk perempuan dan 39% untuk laki-laki. Perempuan cenderung menghadapi

masalah terkait usia pernikahan dan hubungan yang tidak sehat. Salah satu dampak dari *quarter life crisis* adalah depresi. Ketidakmampuan menghadapi tantangan hidup dapat menyebabkan perasaan ragu dan sedih tentang masa depan.

Dalam konteks ini, efikasi diri diakui sebagai faktor penting yang memengaruhi bagaimana individu menavigasi krisis seperempat abad. Alwisol (2012) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kapasitas mereka untuk melakukan tugas dan mencapai tujuan. Mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih siap untuk tetap optimis dan mengatasi tantangan. Sari dan Aziz (2022) menemukan peningkatan tingkat efikasi diri berkorelasi dengan pengurangan krisis seperempat kehidupan di kalangan mahasiswa. Pengalaman positif dan pengembangan keterampilan berkontribusi pada peningkatan efikasi diri, membantu individu mengatasi stres dan kesulitan dengan lebih efektif.

Efikasi diri yang kuat berfungsi sebagai faktor pelindung bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami krisis seperempat kehidupan. Mahasiswa yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan mereka cenderung lebih mampu mengatasi kecemasan dan tantangan selama periode transisi ini. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara efikasi diri dan krisis seperempat kehidupan di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Hal ini penting untuk memahami bagaimana mahasiswa dapat mengembangkan efikasi diri sebagai strategi untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif korelasional, yang berpegang pada prinsip-prinsip yang empiris, objektif, terukur, logis, dan sistematis. Metode penelitian kuantitatif menghasilkan data numerik yang dapat dikenakan analisis statistik. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara efikasi diri dan krisis seperempat kehidupan, menggunakan penelitian korelasional untuk menilai kekuatan dan arah hubungan antara variabel-variabel tersebut.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa tingkat akhir dari berbagai universitas dan program studi di Surabaya. Partisipan adalah individu yang memberikan informasi relevan, dan pemilihan partisipan harus representatif untuk validitas hasil. Peneliti menggunakan definisi *accidental sampling* dari Sugiyono (2016), yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kemudahan dan kesesuaian. Kriteria sampel meliputi: 1) mahasiswa tingkat akhir di Surabaya, 2) mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*, dan 3) mahasiswa berusia 18-25 tahun. Sampel terdiri dari 202 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Surabaya.

Data dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0 dan metode *Product Moment Correlation*. Sebelum melakukan analisis statistik parametrik, dilakukan uji asumsi seperti normalitas dan linearitas.

Hasil

Tahap awal analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi. Klasifikasi tingkat efikasi diri ditampilkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi kategorisasi efikasi diri

| Variabel | Rentang Nilai | Kategori | Frekuensi | Presentase |
|--------------|---------------------|----------|-----------|------------|
| Efikasi Diri | $X < 70$ | Rendah | 41 | 20.2 % |
| | $70 \leq X \leq 82$ | Sedang | 111 | 55.0 % |
| | $82 \leq X$ | Tinggi | 50 | 24.8 % |

Adapun hasil perhitungan kategorisasi *quarter life crisis* dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi kategorisasi *quarter life crisis*

| Variabel | Rentang Nilai | Kategori | Frekuensi | Presentase |
|----------------------------|-------------------------|----------|-----------|------------|
| <i>Quarter Life Crisis</i> | $X < 59,4$ | Rendah | 49 | 24.2 % |
| | $59,4 \leq X \leq 75,6$ | Sedang | 90 | 44.6 % |
| | $75,6 \leq X$ | Tinggi | 63 | 31.2 % |

Uji normalitas dilakukan pada tingkat efikasi diri dan stres. Jika nilai p melebihi 0,05, data dianggap mengikuti distribusi normal. Tabel 3 menyajikan hasil uji normalitas, yang dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov:

Tabel 3. Uji normalitas

| | <i>Unstandardized Residual</i> |
|------------------------|--------------------------------|
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,200 |

Kedua variabel ditemukan memenuhi asumsi normalitas berdasarkan tingkat signifikansi 0,200, yang melampaui ambang batas 0,05.

Hubungan linear antara variabel dikonfirmasi ketika tingkat signifikansi (linearitas) ditemukan kurang dari 0,05. Tabel 4 menampilkan hasil uji linearitas untuk kedua variabel:

Tabel 4. Uji linieritas

| Y → X | Sig |
|--------------------------|-------|
| Deviation from linierity | 0,201 |

Nilai untuk variabel efikasi diri terhadap *quarter life crisis* adalah 0,201, yang melampaui ambang batas 0,05, yang mengungkapkan uji linearitas mengidentifikasi hubungan linear antara variabel independen dan dependen.

Dalam penelitian ini, hipotesis diuji menggunakan analisis Korelasi Product Moment. Hipotesis yang diajukan mengungkapkan adanya hubungan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* di kalangan mahamahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Tujuan pengujian hipotesis adalah untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Hasil uji korelasi untuk kedua variabel tersebut disajikan dalam Tabel 5:

Tabel 5. Uji Korelasi

| Variabel | Pearson Correlation Product Moment | P |
|---|--|-------|
| Efikasi diri dengan <i>Quarter Life Crisis</i> | -0.325 | 0.000 |

Hasil penelitian mengungkapkan nilai korelasi sebesar -0,325 antara efikasi diri dan *quarter life crisis*, yang mengarah pada penerimaan hipotesis, yang menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* di kalangan mahamahasiswa tingkat akhir di Surabaya.

Pembahasan

Hasil uji asosiasi mendukung hipotesis efikasi diri dan *quarter life crisis* berkorelasi negatif. Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam situasi tertentu dan mengatasi tantangan. Efikasi diri terdiri dari beberapa komponen penting seperti pengaturan emosi, pengambilan keputusan dan manajemen stres. Keyakinan ini mempengaruhi respons individu dalam menghadapi situasi sulit. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih proaktif dalam menemukan solusi untuk masalah, seperti menyelesaikan tugas akhir atau mengatasi tantangan terkait pekerjaan. Sementara itu, mahamahasiswa dengan efikasi diri rendah mungkin merasa cemas dan ragu dalam mengambil keputusan, yang justru dapat memperburuk situasi mereka.

Teori self-determination sendiri Deci dan Ryan (1985) menyoroti pentingnya memenuhi kebutuhan dasar dalam mendorong pengembangan efikasi diri. Tiga kebutuhan dasar yang diidentifikasi adalah otonomi, kompetensi dan keterhubungan. Kebutuhan-kebutuhan ini sangat penting untuk membangun kepercayaan diri. Mahamahasiswa yang merasa memiliki otonomi dalam memilih jalur studi dan mengelola waktu cenderung merasa lebih terlibat dan termotivasi. Keberhasilan dalam tugas-tugas tersebut dapat meningkatkan rasa kompetensi dan memperkuat efikasi diri.

Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan Diantri Trisna dan Aziz (2023), yang mengidentifikasi korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dan krisis seperempat kehidupan di kalangan mahasiswa psikologi. Temuan ini menggarisbawahi sifat universal dari hubungan ini di berbagai disiplin ilmu. Selain itu, penelitian Revan dan Farah (2023) mengungkapkan hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan krisis seperempat kehidupan di kalangan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan organisasi.

Setelah melakukan kategorisasi terhadap variabel efikasi diri, hasil mengungkapkan variasi tingkat efikasi diri di antara responden. Di antara mahasiswa yang disurvei, 63 mengungkapkan efikasi diri yang tinggi, 90 memiliki efikasi diri sedang, dan 49 mengungkapkan efikasi diri yang rendah. Distribusi ini mengungkapkan beragamnya tingkat efikasi diri di kalangan mahasiswa, meskipun mayoritas berada dalam kategori sedang. Sari dan Aziz (2023) mengungkapkan efikasi diri berdampak signifikan pada krisis seperempat abad, konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya.

Menurut teori Robbins dan Wilner, krisis seperempat abad muncul sebagai reaksi terhadap ketidakstabilan yang disebabkan oleh perubahan perkembangan. Penelitian ini mengidentifikasi tujuh karakteristik krisis seperempat abad: keraguan, putus asa, perasaan terjebak, penilaian diri yang buruk, kecemasan, stres, dan kekhawatiran tentang hubungan interpersonal. Setelah segmentasi, 50 mahasiswa diklasifikasikan mengalami krisis seperempat abad yang parah, 111 berada dalam tahap ringan, dan 41 berada dalam tahap rendah.

Pengelolaan efikasi diri sangat penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Mereka yang percaya pada kemampuan diri cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik. Namun, mahasiswa tingkat akhir sering kali merasa tertekan karena harapan dari lingkungan. Mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah selama krisis seperempat abad cenderung mengalami ketidakpuasan yang lebih besar terhadap kehidupan mereka dan menghadapi kesulitan membuat kemajuan.

Penting bagi mahasiswa untuk membangun efikasi diri yang kuat, mengingat tantangan yang lebih kompleks akan dihadapi setelah menyelesaikan studi. Penelitian ini menegaskan individu dengan penerimaan diri tinggi dapat lebih baik mengontrol *quarter life crisis*. Penelitian Mashdaria dan Khoironi menemukan kepercayaan diri menyumbang 11,2% dari krisis seperempat abad. Oleh karena itu, meningkatkan motivasi diri dapat meningkatkan kepercayaan diri individu, dan dengan demikian meningkatkan efikasi diri menjadi strategi penting untuk mengurangi dampak negatif krisis seperempat abad.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan krisis seperempat abad di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Hal ini mengungkapkan krisis seperempat abad berkorelasi terbalik

dengan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir. Tingkat efikasi diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat krisis seperempat abad yang lebih rendah, sedangkan efikasi diri yang lebih rendah berkorelasi dengan tingkat yang lebih tinggi. Dengan demikian, hipotesis tersebut ditegaskan.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menambahkan variabel lain, seperti dukungan sosial, manajemen stres, atau kecerdasan emosional. Variabel-variabel ini menawarkan wawasan berharga tentang faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri dan krisis seperempat abad, serta membantu memahami dinamika yang lebih kompleks dalam pengalaman mahasiswa.

Referensi

- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*.
- Arnet, E. (2013). *Penjelasan adaptif tentang perilaku: hambatan dan cara mengatasinya* (Disertasi doktoral, Universitas Pittsburgh).
- Arnett, JJ (2004). *Masa Dewasa Muda: Jalan Berlaku dari Akhir Remaja Hingga Usia Dua Puluhan*. Oxford University Press.
- Atwood, JD, & Scholtz, C. (2008). Periode seperempat kehidupan: Zaman pemanjaan, krisis, atau keduanya?. *Terapi Keluarga Kontemporer*, 30, 233-250.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Social Psychology* (11th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. New York: Scribner.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2009). GPower 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using SPSS* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Finkel, Eli. (2017). "All-or-Nothing Marriage: How the Best Marriages Succeed." New York: Dutton.
- Gilbert, Dan. (2006). *Stumbling upon Happiness*. New York: Knopf.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). *Statistics for The Behavioral Sciences* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Gusti, L. C. A. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Quarter life crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling (SMAILING)* (Vol. 1, No. 1, pp. 178-183).

- Huffington, Arianna. (2014). *Thrive: The Third Metric to Redefine Success and Create a Life of Prosperity, Thoughtfulness, and Awesomeness*. New York: Harmony Books.
- Ihsani, H., & Utami, S. (2022). Peran religiusitas dan efikasi diri terhadap krisis seperempat baya pada mahamahasiswa muslim. *INSPIRA: Jurnal Riset Psikologi Indonesia*.
- Jay, Meg. (2012). *The Defining Decade: Why Your Twenties Matter—and How to Make the Most of It*. New York: Twelve.
- Laurenza, H. (2024). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Quarter Life Crisis pada Fresh Graduate* (Doctoral dissertation).
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDE: Jurnal Psikologi*.
- Nazilah, Zainun. (2024). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahamahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Pajares, F. (1996). "Self-efficacy beliefs in academic settings." *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.
- Putra, R. R., & Aulia, F. (2024). Hubungan Efikasi Diri dengan Quarter Life Crisis pada Mahamahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Universitas Negeri Padang. *ARZUSIN*, 4(2), 354-366.
- Putri, A., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). Krisis seperempat kehidupan pada masa dewasa awal di Indonesia pada masa pandemi Covid-19. *Pribumi: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Putri, D. I. R., Hafnidar, H., & Julistia, R. J. (2023). Gambaran Quarter-life Crisis Pada Mahamahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 324-341
- Rachmawati, S. (2012). "Pengaruh efikasi diri terhadap motivasi belajar mahasiswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 1(1), 45-54.
- Riad, K. N. N. *Pengaruh Terpaan Instagram @Ananzaprili Terhadap Kepercayaan Diri Pada Followers* (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Robinson, O. (2015). Masa dewasa awal, masa dewasa awal, dan krisis seperempat baya: Pembaruan Erikson untuk abad ke-21. Dalam *Masa dewasa awal dalam konteks Eropa* (hlm. 17-30). Routledge.
- Robinson, OC (2019). Studi kasus longitudinal dengan metode campuran mengenai krisis seperempat baya selama transisi pasca-universitas: Kombinasi bentuk terkunci di luar dan terkunci di dalam. *Masa dewasa awal*, 7(3), 167-179.
- Rossi, N., & Mebert, C. (2011). Apakah Krisis Quarterlife Itu Ada?. *Jurnal Psikologi Genetika*, 172, 141 – 161.
- Rosyiddin, A., & Afandi, N. (2023). Quarter-Life Crisis pada Generasi Z Dewasa. *Prosiding Konferensi Internasional tentang Psikologi, Kesehatan Mental, Agama, dan Spiritualitas*.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions." *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being." *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Sari, D., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahamasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*.
- Sabila, Cut Nazirah. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahamasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry.
- Schunk, D. H. (1995). "Self-efficacy and academic motivation." *Educational Psychologist*, 30(3), 207-213.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. (2008). *Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Practice*. New York: Routledge.
- Schwartz, H. E. (2014). "Self-Efficacy, Career Decision Making, and Career Development." *Journal of Career Development*, 41(2), 145-163.
- Siregar, D. R. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahamasiswa Fakultas Psikologi Di Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujudi, M. A. (2020). *Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahamasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Wibisono, G., & Hakim, Z. (2022). Telaah Literatur Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir Krisis Kehidupan Seperempat. *Kebahagiaan, Jurnal Psikologi dan Sains Islam*.
- Wulandari, AS, Suroso, S., & Arifiana, IY (2024). Efikasi diri terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia* , 2 (1).
- Zimmerman, B. J. (2000). "Attaining self-regulation: A social cognitive perspective." In *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13-39). Academic Press.