

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN**



**ANNISA NURUL FAJRIANI
R011201058**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
2024**

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN**

*Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep)*



**ANNISA NURUL FAJRIANI
R011201058**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN



Oleh :

ANNISA NURUL FAJRIANI
R011201058

Disetujui untuk diajukan di hadapan Tim Penguji Akhir Skripsi Program Studi
Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197012311995032010

Pembimbing II



Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN
NIP. 198012152012121003

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN**

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada:

Hari/Tanggal : Rabu, 3 Juli 2024
Waktu : 13.00 WITA - Selesai
Tempat : Ruang Etik Keperawatan

Disusun Oleh:

ANNISA NURUL FAJRIANI
R011201058

Dan yang bersangkutan dinyatakan
LULUS

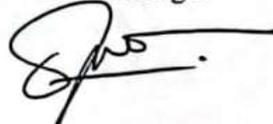
Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197012311995032010

Pembimbing II



Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN
NIP. 198012152012121003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan



Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 197606182002122002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Annisa Nurul Fajriani

NIM : R011201058

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia bertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar, 20 Juni 2024

Yang Membuat Pernyataan



Annisa Nurul Fajriani

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Tidak ada kata-kata yang layak bagi peneliti untuk mengucapkan Kembali ucapan terima kasih dan syukur kepada Allah SWT atas berkah dan hidayah-Nya yang memungkinkan peneliti menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Meskipun penyusunan skripsi ini menghadapi banyak hambatan dan kesulitan, namun dengan bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan tugas ini. Pada kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada orang tua saya, Ayahanda Paturusi dan Ibunda Rosnaena, serta keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan moral dan materil selama kuliah dan penyusunan proposal ini. Pada kesempatan ini perkenankanlah saya menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Ibu Prof. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kep., M.Si. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin dan ibu Dr. Yuliana Syam, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin.
2. Silvia Malasari, S.Kep., Ns., MN., selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti dari semester awal sampai penyusunan skripsi, serta selalu mendukung dan

meyakinkan peneliti untuk tetap bertahan dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan.

3. Dr. Hastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kes dan Akbar Harisa, S.Kep.,Ns., PMNC., MN selaku pembimbing pertama yang telah meluangkan waktu dalam memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi.
4. Nurlaila Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J dan Framita Rahman, S.Kep.,Ns., M.Sc selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang membantu dalam proses administrasi.
6. Terima kasih kepada kakak-kakak dan adik saya, Yulinarsi, Ulfa Febriani Ramadhana, dan Naila Pridilla yang senantiasa memberi banyak semangat dan dorongan kepada saya untuk penyusunan skripsi ini.
7. Terima kasih kepada teman-teman trending topik saya, yang memberi banyak semangat dan bersedia menjadi tempat bertukar pikiran dalam penyusunan skripsi ini.
8. Terima kasih kepada teman terdekat saya, saudari Indah Putri Joliecia yang telah bersedia menjadi tempat bertukar pikiran dalam penyusunan skripsi ini.

Dengan segala bantuan dan bimbingan yang telah diterima, peneliti hanya bisa memberikan doa sebagai balasan agar Allah SWT terus melimpahkan rahmat dan karunia-Nya pada orang yang membantu. Namun, peneliti sadar bahwa sebagai manusia biasa, mereka tidak luput dari kesalahan dan kekhilafan dalam meneliti dan menyusun skripsi. Oleh karena itu, peneliti selalu mengharapkan masukan yang membangun agar dapat bekerja lebih baik di masa depan. Pada akhirnya, peneliti meminta maaf atas segala kesalahan dan kekhilafan yang mungkin terjadi.

Makassar, 20 Juni 2024

Penulis

ABSTRAK

Annisa Nurul Fajriani. R011201058. **HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN**, dibimbing oleh Hastuti dan Akbar Harisa.

Latar Belakang : *Quarter Life Crisis* adalah kondisi emosional yang terjadi pada awal masa dewasa, ditandai dengan perasaan tidak berdaya, terisolasi, keraguan akan kemampuan sendiri, dan ketakutan akan kegagalan. Mahasiswa termasuk dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa dikarenakan berada dalam kategori masa dewasa awal. Ketika individu memiliki *Self Efficacy*, individu akan lebih siap dan yakin untuk menghadapi kehidupan saat ini maupun di masa depan, sehingga risiko mengalami *Quarter Life Crisis* menjadi sangat rendah.

Tujuan : Diketuainya hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pengambilan sampel dilakukan dengan non probability sampling dengan teknik *stratified random sampling* dengan total sebanyak 315 responden di lima Fakultas rumpun kesehatan Universitas Hasanuddin. Penilaian *self efficacy* diukur menggunakan *General Self Efficacy Scale* (GSES) dan *quarter life crisis* diukur dengan skala *quarter life crisis*.

Hasil : Mahasiswa Universitas Hasanuddin rumpun kesehatan memiliki taraf *self efficacy* sedang (68,6%) dan *quarter life crisis* sedang (65,4%). Koefisiensi korelasi antara kedua variabel dengan nilai -0,201 dan nilai signifikan yakni $0,000 < 0,05$ maka dengan demikian terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel *self efficacy* dengan *quarter life crisis*.

Kesimpulan dan saran : Adanya hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Hasanuddin sehingga diharapkan mahasiswa Universitas Hasanuddin untuk meningkatkan *self efficacy* agar risiko mengalami *quarter life crisis* rendah.

Kata kunci : *Self efficacy*, *quarter life crisis*, mahasiswa

Sumber Literatur : 66 Kepustakaan (2012-2024)

ABSTRACT

Annisa Nurul Fajriani. R011201058. **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND QUARTER LIFE CRISIS IN HASANUDDIN UNIVERSITY STUDENT**, guide by Hastuti and Akbar Harisa.

Background : Quarter life crisis is an emotional condition that occurs in early adulthood, characterized by feelings of helplessness, isolation, doubts about one's abilities, and fear of failure. Students are included in the transition phase from adolescence to adulthood because they are in the early adulthood category. When individuals have self efficacy, individuals will be more prepared and confident to face life now and in the future, so that the risk of experiencing a quarter life crisis becomes very low.

Aim : To find out the relationship between self-efficacy and quarter life crisis in Hasanuddin University student.

Method : This research uses a quantitative approach with correlational methods. Sampling was carried out using non-probability sampling with a stratified random sampling technique with a total of 315 respondents in five Faculties of Hasanuddin University health clusters. The self-efficacy assessment was measured using the General Self Efficacy Scale (GSES) and the quarter life crisis was measured using the quarter life crisis scale.

Result : Hasanuddin University students in the health group had a moderate level of self-efficacy (68.6%) and a moderate quarter life crisis (65.4%). The correlation coefficient between the two variables is -0.201 and the significant value is 0.000 <0.05, so there is a negative and significant relationship between the self efficacy variable and the quarter life crisis.

Conclusion and suggestion : There is a relationship between self-efficacy and quarter life crisis in Hasanuddin University students, so it is hoped that Hasanuddin University students will increase their self efficacy so that the risk of experiencing a quarter life crisis is low.

Keywords : *Self efficacy, quarter life crisis, students*

Literature Sources : 66 literature (2012-2024)

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kesesuaian Penelitian dengan <i>Roadmap</i> Ilmu Keperawatan	7
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Mahasiswa.....	9
B. <i>Quarter Life Crisis</i>	12
C. <i>Self Efficacy</i>	25
D. Teori Perkembangan	33

BAB III	36
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	36
A. Kerangka Konsep	36
B. Hipotesis.....	37
BAB IV	38
METODE PENELITIAN	38
A. Rancangan Penelitian	38
B. Tempat dan waktu penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Variabel Penelitian	42
E. Instrumen Penelitian.....	43
F. Manajemen Data	45
G. Alur Penelitian	48
H. Etika Penelitian	49
BAB V	51
HASIL PENELITIAN	51
A. Gambaran Karakteristik Responden mahasiswa Universitas Hasanuddin. 51	
B. Gambaran <i>self efficacy</i> pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	53
C. Gambaran <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa Universitas Hasanuddin....	53
D. Gambaran <i>self efficacy</i> pada mahasiswa Universitas Hasanuddin berdasarkan data demografi.....	54
E. Gambaran <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa Universitas Hasanuddin berdasarkan data demografi.....	55
F. Hubungan <i>self efficacy</i> dengan <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	56
BAB VI	58
PEMBAHASAN	58
A. Pembahasan temuan	58
B. Implikasi Dalam Keperawatan	68
C. Keterbatasan Penelitian	68
BAB VII	69

PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa Angkatan 2023	37
Tabel 2. Jumlah Pengambilan Sampel Setiap Program Studi	38
Tabel 3. Definisi Operasional Variabel	40
Tabel 4. Pengelompokan aitem <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i> Skala	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Fakultas, Program Studi dan Status Tinggal	51
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Self Efficacy</i> pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin	52
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin	52
Tabel 8. Demografi <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa Universitas Hasanuddin	53
Tabel 9. Demografi <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Universitas Hasanuddin ...	54
Tabel 10. Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin	57

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Konsep	36
Bagan 2 Alur Penelitian	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden	57
Lampiran 2. Pernyataan Menjadi Responden	58
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian	59
Lampiran 4. Surat Izin Pengambilan Data Awal	84
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 6. Rekomendasi Persetujuan Etik Penelitian	86
Lampiran 7. Master Tabel	87
Lampiran 8. Hasil Uji Penelitian dengan SPSS	145

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu akan mengalami berbagai tahap perkembangan sepanjang hidupnya, mulai dari tahap awal hingga tahap akhir kehidupan. Dalam setiap fase perkembangan, terdapat tugas dan karakteristik yang unik untuk setiap tahap tersebut. Mengamati perbedaan dalam karakteristik dan tugas perkembangan, salah satu periode yang dianggap signifikan dan menarik perhatian dari berbagai kalangan adalah transisi dari masa remaja ke dewasa (Habibie dkk, 2019). Pada fase transisi dari masa remaja ke dewasa, seseorang mengalami perasaan berada di tengah-tengah, di antara masa remaja dan dewasa. Mereka tidak lagi dianggap sebagai remaja, namun belum sepenuhnya menjadi individu dewasa. Dalam konteks ini, individu umumnya cenderung menjalani eksplorasi diri ketika dihadapkan pada tuntutan yang berbeda dan mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan sebelumnya (King, 2014). Di tahun permulaan masa dewasa awal, seringkali individu dihadapkan pada tantangan baru yang menuntut tanggung jawab. Masa dewasa awal juga ditandai oleh perubahan signifikan dalam hal kognitif, fisik, dan emosional, yang bertujuan mencapai perkembangan kepribadian yang lebih matang dan bijaksana (Afnan dkk, 2020). Rentang usia untuk masa dewasa awal ini umumnya berkisar antara 18 hingga 30 tahun (Sari & Prastiti, 2021).

Reaksi setiap individu terhadap progres perkembangannya dan tekanan pada awal masa dewasa bervariasi, dan tidak semua orang mampu mengatasi tantangan yang muncul pada periode ini. Individu yang mampu akan siap untuk memasuki fase dewasa, sementara mereka yang kesulitan menghadapinya mungkin belum siap memasuki tahap tersebut. Seseorang yang berada pada fase ini biasanya ditandai dengan kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri serta menarik diri dari lingkungan (Noor, 2018). Keadaan ini disebut *Quarter Life Crisis*.

Pada penelitian Robinson (2017) menemukan bahwa sekitar 56% dari 2.000 subjek milenial di Inggris menghadapi tingkat ketidakpastian hidup pada masa dewasa awal, dan hampir 60% dari mereka menyatakan bahwa ketidakpastian tersebut disebabkan oleh tekanan lingkungan sekitar. Kemudian pada penelitian oleh Nicole & Carolyn (2011) yang meneliti tentang keberadaan *quarter life crisis* pada empat kelompok dewasa muda dimana hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa lulusan sekolah menengah menunjukkan kecemasan tertinggi dalam menghadapi fasenya di *quarter life crisis*, diikuti oleh mahasiswa sarjana pada penelitian ini.

Masa kuliah atau pada para mahasiswa mencerminkan tahap transisi dari akhir masa remaja ke awal masa dewasa dan menjadi salah satu kelompok yang mengalami dampak dari *quarter life crisis* karena berkisar antara usia 18-25 tahun. Tugas perkembangan pada tahapan usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup. Pada tahap ini, mahasiswa diharapkan untuk bertanggung jawab atas perkembangan diri mereka sendiri, termasuk

tanggung jawab terhadap aspek kehidupan dewasanya (Hulukati & Djibran, 2018). Kemudian ketika menghadapi tantangan dewasa atau fase transisi, mahasiswa perlu yakin bahwa mereka mampu melewati tahap ini dengan baik (Sari, D.T, 2022).

Penelitian oleh Alzahrani (2017) mengindikasikan bahwa program-program pendidikan di bidang kedokteran atau kesehatan lainnya memiliki potensi untuk menimbulkan dampak negatif pada prestasi akademik, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis mahasiswanya. Sejalan dengan hal tersebut, dari penelitian yang dilakukan oleh Setiyani (2018), diperoleh hasil yang menyatakan bahwa ada perbedaan derajat kecemasan dan depresi yang bermakna antara mahasiswa baru FIKES dan Non-FIKES. Dimana mahasiswa baru FIKES memiliki rata-rata skor NSQ dan BDI yang lebih tinggi, dengan kata lain lebih cemas dan lebih depresif daripada mahasiswa NonFIKES. Hal tersebut tidak lepas dari kompleksitas kegiatan perkuliahan dan beban studi yang mereka hadapi disetiap tahap pendidikan. Mahasiswa dibidang kesehatan harus berhadapan dengan pengetahuan medis yang sulit dan kompleks, masalah ekonomi ,dan waktu luang yang lebih sedikit dibandingkan mahasiswa pada umumnya, hal tersebut yang menyebabkan stress dan akan berdampak terhadap kesehatan mental yang lebih buruk (Sondakh & Thresa, 2020). Ini merupakan salah satu contoh aspek dari krisis perempat abad yang memunculkan tekanan bermacam-macam dimana hal ini dapat menghasilkan tingkat stres yang tinggi bahkan berpotensi menyebabkan depresi (Mutiara, 2018).

Salah satu faktor yang berperan dalam *quarter life crisis* adalah kemungkinan perubahan, di mana individu memiliki peluang untuk mengubah kehidupan mereka menuju arah yang lebih positif. Hal ini diungkapkan oleh Oliver Robinson pada tahun 2017 dalam artikelnya berjudul "*How to Turn Your Quarter Life Crisis into Quarter Life Catalyst.*" Robinson menyarankan bahwa individu dapat melangkah maju untuk mendapatkan perspektif hidup, terutama ketika mereka belajar tentang kemampuan mereka sendiri dan mengembangkan kepercayaan diri, yang sebanding dengan memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi. Secara keseluruhan, *self efficacy* mencerminkan penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk melaksanakan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khaazanatuzzahra (2023) yang melibatkan mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara *self efficacy* dengan *Quarter Life crisis* maka didapatkan kesimpulan bahwa tingginya *self efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang maka *quarter life crisis* pada mahasiswa juga rendah. Pada penelitian sebelumnya juga oleh Sari, D.T (2022) melalui penelitian kuantitatif pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area menunjukkan hasil yang sejalan bahwa *Self Efficacy* mempengaruhi *Quarter Life Crisis* sebesar 50,8% dan sebanyak 49,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Dalam konteks ini,

semakin tinggi tingkat *self efficacy*, maka semakin rendah kemungkinan mengalami *quarter life crisis*, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat *self efficacy*, maka semakin tinggi kemungkinan mengalami *Quarter Life Crisis*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 15 mahasiswa baru fakultas rumpun kesehatan Universitas Hasanuddin di bulan Maret 2024 didapatkan bahwa 13 diantaranya mengatakan mengalami penurunan kepercayaan diri di tahap *quarter life crisis* ini. Adapun beberapa kondisi yang saat ini mereka khawatirkan ialah seperti ragu dapat bertahan hingga perkuliahan selesai, tidak dapat berprestasi, tidak dapat memenuhi harapan keluarga, menyelesaikan kuliah tepat waktu, dan beberapa alasan penyebab dari kekhawatiran mereka ialah termasuk tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri atau tidak percaya diri, takut mengecewakan orangtua, melihat banyak orang gagal disekelilingnya, dan selalu mendapat kritikan dari orang sekitar.

Peneliti menyadari bahwa masa dewasa awal merupakan periode yang *challenging* bagi mahasiswa. Fenomena ini tidak dapat dikesampingkan, apabila seseorang tidak mampu mengatasi hal tersebut, akan berpengaruh pada tugas perkembangan dan kehidupan individu selanjutnya. Selain itu, krisis perempat abad ini juga bisa memunculkan tekanan yang bermacam-macam serta menimbulkan kekhawatiran dari berbagai aspek kehidupan dan hal ini dapat menghasilkan tingkat stres yang tinggi bahkan berpotensi menyebabkan depresi jika tidak ditangani dengan baik (Mutiara, 2018).

Berdasarkan uraian sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi kaitan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.

B. Rumusan Masalah

Mahasiswa termasuk dalam kelompok yang terdampak oleh *quarter life crisis* karena mereka sedang mengalami fase transisi menuju dewasa, dengan rentang usia antara 18-25 tahun. Pada fase ini, mahasiswa diharapkan untuk mengambil tanggung jawab terhadap perkembangan diri mereka, yaitu tanggung jawab terhadap kehidupan dewasanya. *Quarter life crisis* dapat diatasi dengan baik jika memiliki *self efficacy*. *Self efficacy* dapat memberikan individu kepercayaan dalam menghadapi kehidupan serta dapat memberi motivasi pada dirinya sendiri.

Dari masalah yang dapat ditimbulkan akibat rendahnya *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* yang dialami, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian “Bagaimana hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Hasanuddin?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketahui hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui gambaran karakteristik (Usia, Jenis Kelamin, Fakultas, Program Studi dan Status Tinggal) responden Mahasiswa Universitas Hasanuddin
- b. Diketahui gambaran tingkat *self efficacy* pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- c. Diketahui gambaran tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- d. Diketahui hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Hasanuddin

D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Ilmu Keperawatan

Penelitian ini berjudul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin”. Berdasarkan Roadmap penelitian Program Studi Ilmu Keperawatan maka penelitian ini sesuai dengan domain :

1. Domain 2 : Optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat melalui upaya pencegahan dan promosi kesehatan.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini memperluas pengetahuan peneliti dalam bidang metode penelitian dan statistika, sekaligus memberikan pengalaman tambahan dalam melakukan penelitian. Selain itu, peneliti memperoleh berbagai pengetahuan dari responden mengenai pentingnya persepsi positif dalam menghadapi masa krisis dewasa awal.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk memperluas pengetahuan dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, sehingga mereka dapat lebih memelihara motivasi dalam menghadapi dan menjalani masa dewasa awal.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat berguna sebagai umpan balik bagi pihak institusi pendidikan dalam mendukung peningkatan *self efficacy* serta pemahaman terhadap kondisi krisis dewasa awal yang dialami oleh mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Menurut Hartaji (Dewi, 2019) mahasiswa merupakan seseorang yang sedang mengembangkan diri melalui proses pembelajaran dan terdaftar di institusi pendidikan tinggi seperti lembaga akademik, politeknik, sekolah tinggi, atau universitas. Berfikir secara kritis dan bertindak dengan cepat serta tepat adalah sifat yang umumnya dimiliki oleh setiap mahasiswa yang merupakan prinsip saling mendukung. Sifat tersebut tercermin dalam setiap kegiatan dan partisipasi mahasiswa, baik dalam proses belajar maupun dalam organisasi (Zainuri, 2021).

Menurut Sarwono (Alfian, 2014), mahasiswa merujuk kepada setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi, dengan rentang usia antara 18 hingga 30 tahun, dan merupakan kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya melalui keterkaitannya dengan perguruan tinggi.

Berdasarkan beberapa pandangan di atas mengenai definisi mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang mengembangkan diri melalui proses pembelajaran dan pada saat yang sama secara resmi terdaftar untuk mengikuti pendidikan tinggi, berusia antara 18 hingga 30 tahun, dan membentuk suatu kelompok

dalam masyarakat yang memperoleh statusnya melalui hubungannya dengan perguruan tinggi.

2. Karakteristik mahasiswa

Karakteristik umum mahasiswa adalah meningkatnya stabilitas dalam kepribadian karena berkurangnya gejala emosional. Mahasiswa cenderung mempertahankan dan merencanakan dengan matang hal-hal yang ingin dicapai, sehingga mereka memiliki pandangan yang realistis terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Selain itu, mahasiswa lebih condong untuk menjalin hubungan dekat dengan teman sebaya guna bertukar pikiran dan memberikan dukungan, terutama karena banyak dari mereka berada jauh dari keluarga. Salah satu karakteristik paling mencolok dari mahasiswa adalah kemandirian dan kemampuan untuk merencanakan masa depan, baik dalam aspek karier maupun hubungan percintaan (Widyastuti, 2012).

Menurut Kartono (dalam Ulfah, 2010), mahasiswa merupakan bagian dari masyarakat yang memiliki karakteristik tertentu, seperti:

- a. Memiliki kemampuan dan peluang untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat dikategorikan sebagai kelompok intelligentsia.
- b. Diharapkan dapat berperan sebagai pemimpin yang kompeten, baik dalam konteks kepemimpinan masyarakat maupun di dunia kerja, karena adanya peluang tersebut.

- c. Diinginkan dapat menjadi agen perubahan yang dinamis dalam proses modernisasi.
- d. Diharapkan mampu memasuki dunia kerja sebagai sumber daya yang berkualitas.

3. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Dalam tulisan di Kompasiana yang disusun oleh Ramadhan (2015), terdapat lima peran dan fungsi mahasiswa yang dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Peran Mahasiswa sebagai *Iron Stock*

Sebagai mahasiswa, diharapkan untuk menjadi individu dengan kemampuan dan moralitas yang tinggi. Dalam konteks ini, mahasiswa berfungsi sebagai pengganti generasi sebelumnya dan sebagai calon pemimpin masa depan yang akan mengembangkan bangsa.

b. Peran Mahasiswa sebagai *Agent Of Change*

Sebagaimana artinya yaitu sebagai agen perubahan, mahasiswa bertanggung jawab untuk memainkan peran sebagai penggerak perubahan dalam masyarakat. Dalam perannya sebagai agen perubahan, mahasiswa harus sungguh-sungguh dalam mengejar ilmu agar dapat menerapkan peran tersebut dengan meyakinkan bagi masyarakat.

c. Peran Mahasiswa sebagai *Guardian Of Value*

Sebagai penjaga nilai, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menjaga nilai-nilai kebaikan yang dapat memajukan negara. Mereka dianggap sebagai generasi muda yang dapat memelihara dan mencari nilai-nilai kebaikan yang lebih unggul.

d. Peran Mahasiswa sebagai *Moral Force*

Sebagai kekuatan moral, mahasiswa diharapkan memiliki landasan moral dalam perilaku mereka, termasuk dalam menjaga tutur kata, tindakan, sikap, dan aspek lainnya yang berkaitan dengan moralitas.

e. Peran Mahasiswa sebagai *Social Control*

Mahasiswa diharapkan untuk berperan sebagai pengontrol sosial, bertindak sebagai perantara antara masyarakat dan pemerintah dengan menyampaikan aspirasi masyarakat kepada pemerintah. Mahasiswa juga berperan sebagai kelompok yang mengkritisi kebijakan politik yang dianggap tidak baik atau tidak bijak, seringkali melalui demonstrasi atau melalui media massa.

B. Quarter Life Crisis

1. Definisi Quarter Life Crisis

Robins dan Wilner (dalam Sari & Aziz, 2022) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merujuk kepada ketika seseorang memasuki fase peralihan dari masa perkembangan yang ditandai dengan

ketidakstabilan berkelanjutan dalam kehidupan seseorang yang seringkali memicu timbulnya perasaan kecemasan. *Quarter life crisis* merupakan krisis identitas yang terjadi pada usia 18 - 29 tahun yang membuat orang merasa khawatir dan bingung tentang bagaimana kehidupan dimasa depan (Arnett, 2014).

Blake (Murphy, 2011) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah periode ketidakstabilan emosional, kebingungan identitas, dan perasaan tidak aman yang muncul setelah mengalami perubahan signifikan dari masa remaja ke masa dewasa. *Quarter life crisis* adalah krisis yang terjadi pada awal hingga pertengahan usia 20-an, disebabkan oleh tekanan terkait kelanjutan hidup sosial. Ini merupakan tahap alami pertumbuhan dari lingkungan perguruan tinggi ke dunia kerja, seringkali disertai oleh perasaan cemas, keputusasaan, dan bahkan depresi. Individu yang mengalami *quarter life crisis* umumnya merasakan kebingungan mengenai identitasnya, merasa frustrasi dengan hubungan dan karir, merasa kecewa dengan semua hal, hingga merasa sangat khawatir dengan kelangsungan hidupnya sebagai orang dewasa

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah fase emosional yang terjadi ketika individu berada pada tahap transisi dari akhir remaja ke dewasa atau dari lingkungan perkuliahan ke dunia kerja atau realitas sehari-hari yang terjadi pada usia 18-29 tahun. Selama fase ini, munculnya perasaan keputusasaan, kebingungan, dan kecemasan disebabkan oleh

ketidakpastian mengenai masa depan. Individu pada periode ini menghadapi berbagai tekanan dan tantangan, yang dapat menghasilkan ketidakpastian dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, kecemasan, bahkan mungkin berujung pada depresi (Sari, D.T, 2022).

2. Tahap-tahapan *Quarter Life Crisis*

Robinson (2015, dalam Sumartha) menyatakan bahwa anak muda mengalami *quarter life crisis* melalui empat tahap, yaitu:

a. Tahap pertama (*Locked In*)

Pada fase awal ini disebut sebagai *locked in*. Meskipun belum dapat dianggap sebagai periode krisis, banyak individu di usia dewasa awal mengalami kebingungan dan keraguan mengenai peran serta tanggung jawab dalam kehidupan mereka (Robinson, 2015 dalam Sumartha). Selain itu, dalam hal identitas, individu pada tahap ini cenderung menunjukkan perilaku berusaha memenuhi harapan orang lain, tetapi sering kali menyembunyikan dan menahan perasaan pribadi, yang dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi (Robinson, dkk 2013).

b. Tahap kedua (*Separation*)

Pada fase kedua, individu mulai mencapai puncak krisis emosional. Selama berada di tahap ini, mereka akan mengambil langkah-langkah untuk melepaskan diri dari komitmen yang telah diambil. Fase ini akan memberikan pengalaman yang sangat melelahkan dan disertai dengan perasaan sedih, kekhawatiran, serta

kehilangan identitas untuk sementara waktu. Selain itu, individu akan mempertanyakan nilai-nilai dan keyakinan yang mereka anut dalam kehidupan pribadi dan sosial mereka. Pada tahap ini, upaya akan dilakukan untuk mengatasi tekanan yang terkait dengan perubahan emosional yang mereka alami.

c. Tahap ketiga (*Exploration*)

Tahap ketiga adalah fase di mana individu mulai mengadopsi gaya hidup baru yang mencerminkan karakteristik seseorang yang sedang memasuki dewasa (*emerging adulthood*). Pada tahap ini, mereka akan kembali melakukan eksplorasi diri dan mencoba hal-hal baru, menghadapi berbagai kemungkinan. Meskipun demikian, mereka masih merasakan ketidakstabilan secara emosional, sering kali melakukan perubahan, dan lebih fokus pada diri sendiri daripada pada orang lain.

d. Tahap keempat (*Rebuilding*)

Pada fase terakhir ini, individu akan mampu membangun komitmen terhadap peran baru dalam kehidupan mereka, menjadi individu yang lebih kredibel dan termotivasi secara esensial. Pada tahap ini, mereka mulai mampu mengarahkan perasaan diri, merasakan kepuasan dan memiliki kendali yang lebih besar atas kehidupan mereka daripada sebelum mengalami krisis. Identitas diri pada tahap ini akan mengalami perubahan dibandingkan dengan masa sebelum krisis, dengan individu menjadi lebih konsisten dalam

hal kuantitas, preferensi, perasaan, dan tujuan yang terlihat dari perilaku mereka. Penting untuk dicatat bahwa tidak semua individu mengalami resolusi positif pada tahap pembangunan ulang karena setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda.

Urutan tahapan di atas tidak selalu linier, karena beberapa individu mungkin mulai berkomitmen terhadap peran baru pada tahap keempat, namun kemudian menyadari kesalahan dan kembali ke tahap awal atau tahap kedua dari siklus tersebut. Sebagai contoh, individu bisa mencoba melewati tahap ketiga, melompat dari tahap kedua langsung ke tahap keempat, namun usaha tersebut mungkin malah mempercepat krisis dan berpotensi menjadi bumerang, memaksa mereka untuk kembali pada tahap kedua atau ketiga (Robinson, 2015 dalam Sumartha). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada empat tahapan dalam *quarter life crisis*, yaitu *locked in*, *separation*, *exploration*, dan *rebuilding*.

3. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Agustin (2012) menjelaskan bahwa terdapat tujuh aspek krisis usia seperempat abad yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Kebimbangan individu dalam membuat keputusan, individu yang sedang mengalami fase ini akan merasa kesulitan dan meragukan keputusan yang akan diambil.
- b. Rasa putus asa, kondisi ini muncul karena individu merasa gagal dan kehilangan harapan, serta kehilangan semangat dalam menjalani kehidupan.

- c. Penilaian negatif terhadap diri sendiri, terjadi ketika seseorang memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuan pribadinya. Dampaknya adalah individu merasa bahwa prestasi dan usaha yang dilakukan tidak memenuhi harapan yang diinginkan.
 - d. Merasa terperangkap dalam situasi rumit, di mana individu menganggap bahwa tidak ada solusi yang dapat ditemukan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Akibatnya, mereka menghadapi kesulitan dalam membuat keputusan yang tepat.
 - e. Kecemasan terhadap masa depan, yaitu perasaan gelisah terhadap situasi yang belum terjadi di waktu mendatang.
 - f. Perasaan tertekan, kondisi di mana individu merasa tidak berdaya karena tekanan internal untuk menjadi pribadi yang mandiri dan tekanan dari lingkungan sekitar.
 - g. Khawatir terkait relasi interpersonal, yaitu kekhawatiran individu bahwa mereka telah mengecewakan anggota keluarga, teman, atau pasangan karena tidak memenuhi harapan yang diharapkan.
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yakni faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan di sekitar individu.

Berikut adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi periode *quarter life crisis*.

a. Faktor internal

Pada fase *quarter life crisis*, kemungkinan besar individu akan terpengaruh oleh faktor internal yang melekat dalam dirinya. Hal ini terkait dengan perkembangan psikologis yang terjadi pada masa *emerging adulthood* di rentang usia 18-25 tahun. *Emerging adulthood* memiliki lima karakteristik yang dapat memengaruhi timbulnya *quarter life crisis*, seperti yang disebutkan oleh Arnett (dalam Santrock, 2012).

1) *Identify Exploration*

Pada tahap *emerging adulthood* atau beranjak dewasa, individu akan mengalami perubahan signifikan dalam identitasnya, terutama dalam konteks hubungan percintaan dan karier. Selama proses eksplorasi identitas, mereka akan mencoba berbagai peluang dengan harapan memperoleh pengalaman berharga. Namun, pada fase ini, individu masih menghadapi kesulitan dalam memprediksi arah masa depan mereka, sehingga menimbulkan berbagai emosi seperti perasaan kebebasan, percaya diri, optimisme, tetapi juga rasa takut untuk mengeksplorasi diri yang dapat menjadi hambatan bagi perkembangan masa depan mereka.

2) *Instability*

Tidak stabilnya situasi pada fase *emerging adulthood* atau beranjak dewasa dapat termanifestasi dalam berbagai aspek, termasuk karir, hubungan percintaan, dan pendidikan. Selain itu, individu pada fase ini cenderung sering mengalami perpindahan tempat tinggal. Dalam konteks pekerjaan, beberapa orang mungkin merasa bahwa pekerjaan yang mereka miliki tidak sesuai dengan kompetensi dan minat mereka. Selanjutnya, dalam hubungan percintaan, individu mungkin mulai merasakan ketidakcocokan dengan pasangan yang telah lama mereka kenal. Sementara itu, di bidang pendidikan, seperti saat menjalani masa perkuliahan, individu mungkin merasa berada di jurusan yang tidak sesuai dengan kemampuannya, yang sering disebut sebagai kesalahan dalam pemilihan jurusan.

3) *Self-focused*

Individu yang sedang mengalami fase *emerging adulthood* cenderung fokus pada diri sendiri, kurang aktif dalam kewajiban sosial atau peran sosial, serta lebih cenderung menjalankan tugas dan komitmen yang berkaitan dengan diri pribadi. Hal ini menyebabkan sebagian besar individu memiliki tingkat kemandirian yang tinggi dalam kehidupan pribadinya.

4) *Feeling in between*

Secara umum, individu yang sedang beranjak dewasa cenderung mengalami periode transisi, di mana mereka merasakan perasaan ambivalen antara kedewasaan dan masa remaja. Mereka tidak ingin diidentifikasi sebagai remaja, tetapi pada saat yang sama, mereka belum sepenuhnya memenuhi kriteria dewasa, seperti tanggung jawab penuh atas diri sendiri dan kemampuan membuat keputusan sendiri.

5) *Possibilities*

Pada masa ini, individu memiliki peluang untuk mengubah kehidupan mereka ke arah yang lebih positif dan penuh potensi. Dalam periode ini, berbagai peluang untuk perkembangan, seperti karir atau pekerjaan, menjadi lebih mudah diakses. Individu akan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam mencapai tujuan dan mengubah situasi di sekitarnya. Dengan memiliki keyakinan diri yang tinggi (*self efficacy*), individu akan yakin pada kemampuan mereka sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan dapat mengubah lingkungan sekitarnya. Hal ini akan membawa dampak positif pada diri mereka sendiri dan juga berpotensi memberikan pengaruh positif pada lingkungan sekitar mereka.

Berikutnya, menurut Robbins (sebagaimana dikutip oleh Nash & Murray, 2010), *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor internal yang ditunjukkan oleh munculnya pertanyaan-pertanyaan dalam diri individu mengenai berbagai aspek kehidupan. Beberapa faktor internal ini memiliki potensi untuk memengaruhi masa *quarter life crisis*.

1) *Hope and Dream*

Harapan dan impian sering menjadi perhatian bagi individu karena terkait dengan aspek-aspek kehidupan di masa depan, termasuk minat pribadi, potensi keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai tujuan, dan dampak yang mungkin timbul ketika menghadapi kegagalan. Di samping itu, individu juga harus mempertimbangkan banyak hal mengenai keterlibatan dalam hubungan dan pekerjaan yang dapat memberikan kepuasan. Meski demikian, keraguan tetap ada terkait pilihan-pilihan yang harus diambil, sehingga muncul keinginan pada diri individu untuk mengevaluasi dan mengubah harapan atau impian dalam kehidupannya.

1) *Religion and Spirituality*

Individu pada usia ini cenderung menilai kritis keyakinan agama dan spiritualitas yang mereka anut sejak kecil. Ini melibatkan pertanyaan apakah agama yang dianut sudah tepat atau belum, dan apakah orang tua akan kecewa jika mereka tidak

taat dalam beribadah atau bahkan mempertimbangkan untuk berpindah dari agama yang sudah mereka anut sebelumnya. Selain itu, kadang-kadang individu merasa bahwa ada momen ketika hubungan dengan Tuhan terasa sangat jauh, namun pada saat lain, terasa sangat dekat, yang kemudian memunculkan pertanyaan apakah manusia dapat menjadi baik tanpa keterlibatan Tuhan, dan agama mana yang paling cocok untuk diajarkan pada anak-anak mereka kelak.

b. Faktor eksternal

Individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* dapat terpengaruh oleh beberapa faktor eksternal yang berasal dari lingkungan di sekitarnya yaitu (Nash dan Murray, 2010) :

1) Hubungan Percintaan, Keluarga, dan Pertemanan

Pada fase ini, individu umumnya mengalami beberapa ketidakpastian terkait hubungan percintaan dengan lawan jenis. Mereka menghadapi kesulitan dalam mempertahankan hubungan, tetapi merasa tidak nyaman jika harus hidup sendiri. Selain itu, individu kadang-kadang meragukan perasaan pribadinya, merasa khawatir terjebak dalam hubungan yang tidak tepat. Dalam konteks keluarga, individu menghadapi tantangan untuk hidup secara mandiri dan merdeka dari ketergantungan pada orangtua. Selanjutnya, dalam hubungan

pertemanan, mereka terkadang merasa sulit menemukan teman dekat yang dapat diandalkan dan dipercaya.

2) Tantangan Akademis

Dalam konteks akademis, individu cenderung mulai meragukan apakah pilihan jurusan yang telah diambil sudah sesuai, apakah mereka telah memahami materi dengan baik, dan apakah jurusan yang dipilih dapat memberikan dukungan untuk karier mereka. Pertanyaan-pertanyaan ini muncul lebih sering seiring dengan munculnya tantangan dan tekanan dalam karier di masa depan.

3) Kehidupan Pekerjaan

Dalam aspek pekerjaan dan karier, individu pada fase ini akan mempertimbangkan apakah mereka memilih pekerjaan yang mereka minati atau pekerjaan yang dapat menghasilkan pendapatan yang besar. Beberapa individu mungkin memiliki potensi, namun masih ragu untuk merealisasikannya. Individu pada periode ini juga umumnya memiliki keinginan untuk mendapatkan pekerjaan yang tidak memberikan tekanan berlebih, meskipun kadang-kadang mereka masih mempertanyakan perubahan karier yang mungkin terjadi di masa depan dan bagaimana mereka dapat menjaga keseimbangan ketika beban kerja meningkat.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat dua jenis faktor yang memengaruhi *quarter life crisis*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal melibatkan *identity exploration, instability, self-focused, feeling in between*, dan *possibilities*. Sementara itu, faktor eksternal mencakup hubungan percintaan, keluarga dan pertemanan, tantangan dalam bidang akademis, serta kehidupan pekerjaan.

Muttaqien dan Hidayati (2020) dalam studi mereka menunjukkan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu elemen yang dapat memengaruhi *quarter life crisis*. Kepercayaan pada kemampuan diri ini membuat individu merasa yakin dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan, memberikan motivasi yang positif. Selain itu, Gerstacker (2009) juga menyatakan bahwa ada dua faktor yang memainkan peran dalam *quarter life crisis* pada masa *emerging adulthood*:

- 1) *Self efficacy*, yaitu keyakinan individu bahwa mereka mampu mengatasi rasa takut dan kecemasan. Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung dapat menghadapi tantangan hidup dengan menerima kenyataan, menyesuaikan diri, dan mempertahankan sikap positif serta optimisme dalam mencapai tujuan hidup.
- 2) Faktor budaya, yang menjadi salah satu elemen yang dapat mempengaruhi gaya hidup dan berpotensi menimbulkan konflik

identitas selama masa *emerging adulthood*, melibatkan aspek-aspek seperti usia, jenis kelamin, etnis, agama, dan spiritualitas.

C. *Self Efficacy*

1. Definisi *Self Efficacy*

Menurut Santrock (dalam Indrawati, et al, 2019), *self efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk memahami situasi dan mencapai hasil yang bermanfaat bagi dirinya sendiri. Menurut Bandura (dalam Sufirmansyah, 2015), *self efficacy* merujuk kepada keyakinan individu memiliki untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi yang akan dihadapi. *Self efficacy* tidak terkait dengan tingkat keterampilan yang dimiliki individu, melainkan lebih terkait dengan keyakinan individu tersebut terhadap kemampuannya untuk menghadapi situasi tersebut dengan menggunakan keterampilan yang dimilikinya, seberapa pun tingkat keterampilan tersebut. Ketika menghadapi situasi sulit, individu dengan tingkat *self efficacy* yang rendah cenderung melihatnya sebagai ancaman dan mungkin mengalami perasaan yang kurang baik terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya dapat memunculkan rasa cemas. Luthans (dalam Permana, dkk, 2016) menjelaskan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki efikasi diri rendah yaitu cenderung menghindari tugas, ragu-ragu akan kemampuannya, memandang suatu tugas merupakan hal yang sulit. Sebaliknya, individu dengan tingkat *self*

efficacy yang tinggi cenderung mampu menerima kenyataan, menyesuaikan diri, dan memiliki kemampuan untuk berpikir positif serta tetap optimis dalam mencapai tujuan hidup mereka (Ruliyanti & Laksmiwati, 2014).

Baron & Byrne (2004) menyatakan bahwa *self efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan yang diinginkan, atau mengatasi hambatan atau masalah yang sedang dihadapi. Individu yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi akan yakin bahwa mereka mampu melakukan sesuatu sesuai dengan tuntutan situasi dan memiliki harapan hasil yang realistis. Orang dengan tingkat harapan efikasi yang tinggi cenderung bekerja keras dan bertahan dalam menyelesaikan tugas hingga selesai (Rachmawati, 2012).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan yang ia miliki untuk mencapai tujuan yang ia inginkan atau mengatasi masalah yang ia miliki dari berbagai macam situasi.

2. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Rini, 2016) ada tiga aspek *self efficacy* pada diri suatu individu ,yaitu:

a. Tingkatan (*Level*)

Dalam konteks tingkat kesulitan suatu tugas yang dihadapi individu, apabila individu merasa memiliki kemampuan untuk

menyelesaikannya, maka *self efficacy* individu akan berkaitan dengan tugas yang disusun sesuai dengan tingkat kesulitannya. Hal ini berarti bahwa *self efficacy* individu akan terbatas pada tugas-tugas yang dianggap mudah, menyenangkan, atau bahkan pada tugas-tugas yang dianggap paling sulit, sejalan dengan persepsi kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan perilaku yang sesuai dengan tingkat kesulitan masing-masing tugas. Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi lebih cenderung memilih tugas yang sejajar dengan kemampuan yang dimilikinya.

b. Keadaan umum suatu tugas (*Generality*)

Pada aspek ini, terkait dengan kemampuan individu dalam menguasai pekerjaannya. Seorang individu dapat menyatakan bahwa ia memiliki kepercayaan diri (*self efficacy*) dalam berbagai aktivitas atau hanya terbatas pada fungsi-fungsi tertentu saja. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan mampu menguasai beberapa bagian sekaligus untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Di sisi lain, individu dengan tingkat *self efficacy* yang rendah hanya mampu menguasai sejumlah kecil bidang dalam menyelesaikan tugasnya.

c. Kekuatan (*Strenght*)

Aspek ini lebih fokus pada sejauh mana kekuatan keyakinan atau harapan individu terhadap kemampuannya. *Self efficacy* mencerminkan keyakinan bahwa tindakan yang diambil oleh

individu akan menghasilkan hasil sesuai dengan harapannya. *Self efficacy* menjadi dasar bagi individu untuk menjalani usaha dengan tekun, bahkan dalam menghadapi hambatan atau masalah. Dimensi ini memiliki keterkaitan langsung dengan tingkat kesulitan tugas, di mana semakin tinggi tingkat kesulitan suatu tugas, semakin melemah keyakinan yang dirasakan oleh individu untuk menyelesaikannya.

Aspek-aspek pembentuk *self efficacy* yang dijelaskan oleh Handayani (2013) melibatkan:

a. Tingkat Kesulitan

Tingkat kesulitan yang dialami oleh individu dalam menghadapi masalah bervariasi dan tergantung pada jenis masalah yang dihadapi. Mulai dari masalah yang dianggap mudah hingga masalah yang dianggap sulit, persepsi setiap individu dapat berbeda. Pada fase *quarter life crisis*, perbedaan persepsi muncul di antara individu, di mana beberapa menganggap masalah tersebut tidak sulit, sementara yang lain mungkin merasakannya sebagai tantangan yang berat.

b. Tingkat Generalisasi:

Kemampuan individu bervariasi tergantung pada situasi yang dihadapi. Di sini, individu menilai sejauh mana kompetensinya

dan membuat keputusan terkait dengan tugas dan situasi yang dihadapi.

c. Tingkat Kekuatan

Ini mencakup keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tugas dan masalah yang dihadapi. Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam mengatasi *quarter life crisis* nya akan menunjukkan kekuatan yang lebih besar dalam menghadapi permasalahan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self efficacy* ada tiga yaitu tingkatan (*Level*), generalisasi (*Generality*), dan kekuatan (*Strenght*).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (dalam Shohifatul, 2012) menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *self efficacy* pada seseorang melibatkan:

a. Budaya

Nilai-nilai budaya memiliki kemampuan untuk memengaruhi *self efficacy* individu melalui keyakinan dan norma-norma yang ada dalam regulasi diri individu. Tindakan dan kebiasaan sehari-hari yang dijalankan oleh individu dapat membentuk pola perilaku mereka.

b. Jenis Kelamin

Pada umumnya seorang laki – laki memiliki mental yang kuat dalam menghadapi suatu hal yang dianggap sebagai ancaman dibandingkan dengan perempuan. Perempuan lebih sensitif dan emosional sehingga lebih mudah merasa cemas akan ketidakmampuannya. Jika dihadapkan pada sebuah situasi, laki – laki akan lebih rileks dan menyelesaikan masalah dengan tenang. Oleh karena itu, perempuan memiliki kecemasan yang lebih tinggi dalam menyelesaikan sebuah masalah. Laman *Stanford Medicine Magazine* menyebutkan bahwa perbedaan cara berfikir diantara perempuan dan laki-laki disebabkan oleh ukuran lobus parietal inferior pada otak laki-laki yang lebih besar. Bagian otak ini berkaitan dengan kemampuan berpikir secara logis.

c. Sifat terhadap tugas yang dihadapi

Kemampuan individu dapat dipengaruhi oleh sifat tugas yang dihadapi dan tingkat kesulitan yang terlibat dalam melaksanakan suatu tugas. Saat menghadapi tugas yang semakin kompleks, penilaian kemampuan diri cenderung menurun. Sebaliknya, ketika menghadapi tugas yang sangat mudah, penilaian kemampuan diri cenderung meningkat.

d. Insentif eksternal

Tingkat kebahagiaan individu dapat tercermin dari insentif yang diberikan oleh orang lain, yang menjadi faktor tambahan yang memengaruhi *self efficacy* seseorang.

e. Peran status individu di dalam lingkungan

Status atau peran seseorang dalam suatu lingkungan dapat memengaruhi tingkat kontrol diri dan *self efficacy* mereka. Individu dengan status yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kontrol diri yang lebih tinggi, yang berkontribusi positif pada *self efficacy* mereka. Di sisi lain, individu dengan status yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat kontrol diri yang lebih rendah, yang dapat mengurangi *self efficacy* mereka.

f. Informasi tentang kemampuan

Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung menerima umpan balik positif tentang kemampuan mereka, sementara individu dengan *self efficacy* rendah mungkin mendapatkan umpan balik negatif. Dengan demikian, ada beberapa faktor yang turut berperan dalam memengaruhi *self efficacy* individu, termasuk pengalaman pribadi serta kondisi fisik dan psikologis yang dialami.

Bandura (dalam Banjamahor, 2019) menjelaskan bahwa sejumlah faktor dapat mempengaruhi *self efficacy* antara lain:

a. Pengalaman Keberhasilan

Keberhasilan dalam pengalaman dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri seseorang, sementara sering mengalami kegagalan dapat mengurangi tingkat kepercayaan diri individu.

b. Pengalaman Orang Lain

Ketika individu mengalami situasi serupa dengan orang lain dalam melakukan suatu tugas, pengalaman tersebut umumnya akan meningkatkan kepercayaan diri individu dalam menjalankan tugas yang serupa.

c. Persuasi Sosial

Individu memiliki kemampuan verbal untuk mempengaruhi keyakinan orang lain dan dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik.

d. Kondisi Emosional

Individu merasa cemas dan stres ketika menghadapi suatu permasalahan, yang sering diartikan sebagai tanda bahwa individu merasa gagal dalam menyelesaikan masalah. Secara umum, individu memiliki kecenderungan untuk mengharapkan pencapaian sukses dan tidak mengalami gangguan psikologis atau keluhan lainnya.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memainkan peran dalam mempengaruhi *self efficacy*

individu, termasuk pengalaman pribadi serta kondisi fisik dan psikologis yang mereka alami.

D. Teori Perkembangan

1. Masa Remaja

a) Definisi

Monks, dkk (dalam Jannah, 2017), membatasi masa remaja yang berkisar dari usia 12 sampai 21 tahun yakni sampai selesainya pertumbuhan fisik.

- 1) Remaja awal: usia 12-15 tahun
- 2) Remaja pertengahan: usia 15-18 tahun
- 3) Remaja akhir: usia 19-22 tahun

b) Tugas Perkembangan

- 1) Mencapai hubungan sosial yg matang dengan teman-teman sebaya.
- 2) Dapat menjalankan peranan-peranan sosial menurut jenis kelamin.
- 3) Menerima kenyataan jasmaniah serta menggunakannya seefektif mungkin.
- 4) Mencapai kebebasan emosional dari orangtua / orang dewasa lainnya.
- 5) Mencapai kebebasan ekonomi.
- 6) Memilih & mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja.
- 7) Mempersiapkan diri untuk memasuki dunia perkawinan.

- 8) Mengembangkan kecakapan intelektual serta konsep-konsep yg diperlukan untuk kepentingan hidup bermasyarakat.
- 9) Memperlihatkan perilaku yg secara sosial dapat dipertanggungjawabkan.
- 10) Memperoleh sejumlah norma-norma sebagai pedoman dalam setiap tindakannya & sebagai pandangan hidup.

2. Masa Dewasa

a) Definisi

Menurut Hurlock (dalam Afnan dkk, 2020), individu yang tergolong dewasa muda atau *young adulthood* ialah mereka yang berusia 20 - 40 tahun. Dewasa awal merupakan transisi dari masa perkembangan masa remaja ke masa dewasa yang menyebabkan ciri-ciri yang dimiliki oleh individu yang berada dalam tahapan dewasa awal tidak jauh berbeda dengan individu yang berada dalam masa remaja (Papalia dkk, 2009).

Menurut Feldman (dalam Santrock, 2012) :

- Masa Dewasa Awal, di mulai usia 20 - 40 thn
- Masa Dewasa Tengah , usia 40 – 65 thn
- Masa Dewasa Akhir (lanjut usia), usia 65 thn – meninggal.

b) Tugas Perkembangan

Menurut Havighurst (dalam Papalia dkk, 2009), tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal mencakup mulai bekerja, memilih pasangan hidup, mulai membina keluarga, mengasuh anak,

mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara dan mencari 21 kelompok sosial yang menyenangkan.

Hurlock (dalam Putri, 2019) membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain, sebagai berikut:

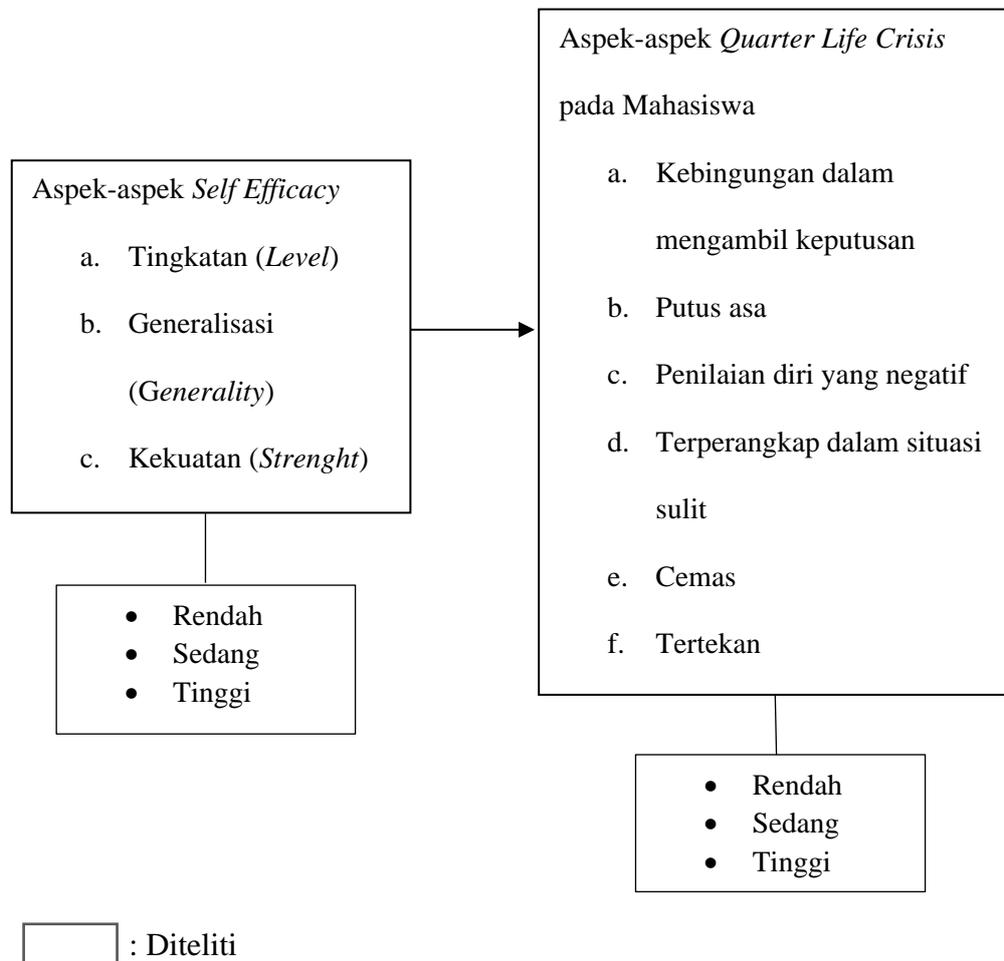
- 1) Mendapatkan suatu pekerjaan
- 2) Memilih seorang teman hidup
- 3) Belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga
- 4) Membesarkan anak-anak
- 5) Mengelola sebuah rumah tangga
- 6) Menerima tanggung jawab sebagai warga negara
- 7) Bergabung dalam suatu kelompok sosial

BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Konsep

Kerangka konseptual adalah penggambaran hubungan antar variabel yang dibuat berdasarkan kajian literatur (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016). Dengan merujuk pada tinjauan pustaka yang telah diuraikan sebelumnya, kerangka konsep untuk penelitian ini disajikan sebagai berikut:



Bagan 1 Kerangka Konsep

B. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin dengan asumsi semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis* dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi *quarter life crisis*