

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Margareth Nafthalia Irwanti
Universitas Negeri Makassar

Dian Novita Siswanti
Universitas Negeri Makassar

Eka Sufartianinsih Jafar
Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
2023, Vol. 6 (2)
Politeknik Ilmu
Pemasyarakatan

Review
10-12-2023

Accepted
26-12-2023

Abstract

Final-year students will enter a new phase, that is looking for work, getting married, and building a household. This makes the students experience emotional tension such as stress, fear, anxiety, feeling doubtful about their own abilities in facing the future related to career, finances, and interpersonal relationships. This is usually known as the quarter-life crisis phase. Feeling doubt about abilities is an indication of self-efficacy. Self-efficacy is an individual's assessment of one's ability to solve problems, deal with tasks, and achieve goals. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and quarter-life crisis in final-year students. This research uses quantitative methods. The number of respondents in this study was 307 final-year students from public and private universities. This research uses nonparametric statistical analysis to test Spearman's rho. The results of the study show that there is a negative relationship between self-efficacy and quarter-life crisis in final-year students ($r = -0.728$ and $p = 0.000$). The higher the self-efficacy of final-year students, the lower quarter-life crisis experienced by final-year students, and vice versa. This research is expected to be a source of information for final year students in knowing the importance of increasing self-efficacy in dealing quarter life crisis phase.

Keywords : *Final-year student, Quarter-life crisis, Self-efficacy*

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir akan memasuki tugas perkembangan yang baru yaitu mencari kerja, menikah dan membangun rumah tangga. Dalam menjalani hal tersebut, mahasiswa akan mengalami perasaan stress, takut, cemas, merasa ragu dengan kemampuan diri yang berhubungan dengan karir, finansial, dan hubungan interpersonal. Hal tersebut biasanya dikenal dengan fase *quarter life crisis*. Perasaan ragu akan kemampuan diri merupakan indikasi efikasi diri. Efikasi diri adalah penilaian individu terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah, menghadapi tugas, serta mencapai tujuan yang ingin diraih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi Spearman's rho. Jumlah responden penelitian sebanyak 307 mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi negeri dan swasta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai r sebesar $-0,728$ dan nilai p sebesar $0,000$. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir dengan artian makin

tinggi efikasi diri mahasiswa tingkat akhir, maka *quarter life crisis* yang dialami makin rendah, begitu pun sebaliknya.

Kata kunci : Efikasi diri, Mahasiswa tingkat akhir, *quarter life crisis*

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir akan mengakhiri statusnya sebagai mahasiswa dan akan memasuki dunia kerja. Hal ini mengakibatkan ketegangan emosional pada mahasiswa seperti stres, takut gagal, merasa dirinya tidak mampu, serta takut untuk tertinggal. Berdasarkan hal tersebut, kondisi yang dialami mahasiswa tingkat akhir merupakan gejala *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah perasaan yang muncul pada usia 20 tahun ke atas seperti takut terhadap kehidupan di masa depan seperti karir, relasi, serta kehidupan sosial. *Quarter life crisis* terjadi karena ketidakstabilan, banyaknya pilihan, serta munculnya perasaan panik hingga tidak berdaya. Individu yang mengalami fase *quarter life crisis* akan mengalami guncangan psikologis terhadap ketidakpastian masa depan. Sajudi dan Ginting (2020) mengemukakan *quarter life crisis* adalah salah satu respon terhadap perubahan drastis, terlalu banyak pilihan, ketidakstabilan yang meningkat, perasaan tidak percaya diri, serta perasaan panik, stres, hingga perasaan tidak berdaya. Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* adalah fase yang terjadi pada individu yang mengalami masalah psikologis, mereka akan merasa tergoncang karena krisis emosional dan ketidakpastian. Terdapat tujuh aspek-aspek *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yaitu keraguan dalam mengambil keputusan, rasa cemas, perasaan tertekanan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri, perasaan terjebak dalam situasi sulit, dan khawatir dalam hubungan interpersonal.

Menurut Nash dan Murray (2010) individu yang mengalami fase *quarter life crisis* akan dihadapkan dengan masalah yang berkaitan dengan harapan, pendidikan, spiritualitas, finansial, serta kehidupan karir. Wibowo (2017) mengemukakan bahwa individu yang memasuki fase *quarter life crisis* akan mengalami perasaan tidak yakin terhadap hidup yang sedang dijalani, menilai diri negatif atau merasa diri tidak mampu, khawatir terhadap finansial, takut akan masa depan, munculnya perasaan cemas atau tertekan, merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki saat ini, rasa ragu yang selalu menghantui, sulit mengambil keputusan, serta munculnya perasaan putus asa.

Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa penilaian diri negatif atau merasa diri tidak mampu merupakan indikasi efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki individu terhadap diri sendiri dalam menjalankan tugas, menghadapi tantangan, serta mencapai tujuan yang ingin diraih melalui kemampuan yang dimiliki (Sari dan Aziz, 2022). Kartika dan Ruhansih (2018) juga mengemukakan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sehingga mengakibatkan tindakan atau perilaku yang dibutuhkan dalam mencapai hasil yang diinginkan. Bandura (1986) juga mengemukakan efikasi diri adalah penilaian individu terhadap kemampuan dalam merencanakan aksi atau tindakan untuk melakukan serta menyelesaikan tugas yang sedang dijalani. Alqurashi (2016) mengemukakan efikasi diri merupakan keyakinan terhadap diri sendiri yang mempengaruhi individu dalam berkomitmen dalam

mencapai hasil yang diinginkan. Rabei, Ramadhan, dan Abdallah (2020) juga mengemukakan bahwa efikasi diri mempengaruhi tindakan yang berbeda antar individu seperti proses berfikir, pengambilan keputusan, serta penyelesaian masalah.

Dengan adanya indikasi efikasi diri tersebut maka, mahasiswa tingkat akhir akan lebih sulit dalam menghadapi masa depan dan *quarter life crisis* yang dialami akan semakin meningkat. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki (efikasi diri tinggi) akan lebih muda dalam mencapai tujuannya. Septiani (2018) mengemukakan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi tujuan, pilihan, penyelesaian masalah serta kegigihan individu dalam berusaha sehingga efikasi diri mengakibatkan individu bertindak berbeda dari individu lain yang berkemampuan yang sama. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, memiliki pikiran dan perasaan yang baik atau positif akan dirinya sendiri. Sebaliknya, individu yang memiliki efikasi diri yang negatif cenderung bersikap pesimis terhadap dirinya. Dengan adanya perasaan positif terhadap diri sendiri, individu akan terdorong untuk mencapai tujuan yang membawa kepada kesuksesan dan keberhasilan. Dalam keadaan atau situasi yang sulit, individu dengan efikasi diri rendah cenderung akan mudah menyerah, sebaliknya individu dengan efikasi diri tinggi akan cenderung berusaha lebih kuat untuk menyelesaikan masalah dan melewati tantangan (Mu'arofah, 2013). Bandura (1977) mengungkapkan bahwa individu dengan efikasi diri yang positif akan selalu optimis, berpikir positif, percaya terhadap diri sendiri sehingga dapat mencapai tujuan yang ingin dicapainya.

Berdasarkan hasil penelitian Sari & Aziz (2022) menunjukkan hasil terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang berada di fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dimana makin tinggi efikasi diri maka makin rendah *quarter life crisis*, sebaliknya makin rendah efikasi diri maka makin tinggi *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Hal yang sama juga terjadi pada penelitian Muttaqien & Hidayanti (2020) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan *quarter life crisis*, dimana makin tinggi efikasi diri maka makin rendah *quarter life crisis* begitupun sebaliknya. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat hubungan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* dalam rentang yang lebih spesifik yaitu mahasiswa tingkat akhir yang akan berubah status dan menjalani tugas perkembangan. Penelitian Afnan, Fauzia, dan Tanau (2020) juga menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* dengan nilai korelasi negatif yang menunjukkan menunjukkan makin rendah efikasi diri maka makin tinggi *quarter life crisis* begitupun sebaliknya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan dua variabel yaitu variabel *quarter life crisis* dan efikasi diri. *Quarter life crisis* adalah salah satu respon terhadap perubahan drastis, terlalu banyak pilihan, ketidakstabilan yang meningkat, perasaan tidak percaya diri, serta perasaan panik, stres, hingga perasaan

tidak berdaya yang umumnya terjadi pada individu yang berusia 18 sampai 29 tahun (Sujudi & Ginting, 2020). Sedangkan efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sehingga mengakibatkan tindakan atau perilaku yang dibutuhkan dalam mencapai hasil yang diinginkan (Kartika dan Ruhansih, 2018). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir dan sampel penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang berada di kota Makassar yaitu angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi di perguruan tinggi negeri dan swasta. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*. *Random sampling* merupakan teknik yang dilakukan untuk menentukan sampel yang paling sederhana, dimana sampel yang digunakan diambil secara acak tanpa melihat atau memperhatikan strata yang terdapat dalam populasi (Sugiyono, 2018).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah teknik penyebaran skala. Penelitian ini menggunakan model skala *likert*. Azwar (2018) mengemukakan bahwa skala dengan model *likert* digunakan untuk mengukur pendapat atau persepsi suatu individu maupun kelompok mengenai fenomena-fenomena sosial. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala efikasi diri dan skala *quarter life crisis*. Tiap skala memiliki lima alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Masing-masing skala memiliki pernyataan-pernyataan *favorable dan unfavorable*.

Variabel *quarter life crisis* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian Aulia Rahma Sumartha (2020) berdasarkan

aspek yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yaitu keraguan dalam pengambilan keputusan, rasa cemas, perasaan tertekan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri, perasaan terjebak dalam situasi sulit, serta kekhawatiran dalam hubungan interpersonal. Sedangkan variabel efikasi diri dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian Deila Adelina (2018) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yaitu *level/magnitude*, *kemampuan/strength*, dan *generality*. reliabilitas skala *quarter life crisis* dengan aitem sebanyak 23 sebesar 0,889 dan skala efikasi diri dengan aitem sebanyak 13 sebesar 0,905. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *Spearman's rho* dengan bantuan IBM *SPSS Statistics 23* untuk mengetahui hubungan kedua variabel.

Hasil

Partisipan penelitian ini berjumlah 307 orang mahasiswa angkatan 2017 hingga 2019 yang sedang mengerjakan skripsi, dimana partisipan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 74 orang (24%) dan partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 233 orang (76%). Usia partisipan terdiri dari usia 20 hingga 24 tahun. Partisipan yang berasal dari perguruan tinggi negeri sebanyak 278 orang (91%) dan yang berasal dari perguruan tinggi swasta sebanyak 29 orang (9%). Hasil analisis deskriptif mengenai *quarter life crisis* dan efikasi disajikan pada tabel dibawah ini.

Table 1. Data Deskriptif

Variabel	Mean	SD
----------	------	----

<i>Quarter Life Crisis</i>	67,99	13,67
Efikasi Diri	44,19	8,71

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa variabel *quarter life crisis* memiliki nilai mean sebesar 67,99 dan standar deviasi sebesar 13,67 sedangkan variabel efikasi diri memiliki nilai mean sebesar 44,19 dan standar deviasi sebesar 8,71.

Table 2. Kategorisasi

Variabel	Kategori	N	(%)
<i>Quarter Life Crisis</i>	Tinggi	35	11,40
	Sedang	232	75,57
	Rendah	40	13,03
Efikasi Diri	Tinggi	51	16,61
	Sedang	224	72,96
	Rendah	32	10,42

Berdasarkan tabel diatas, diketahui kategorisasi variabel *quarter life crisis* menunjukkan bahwa terdapat 35 orang atau 11.40% responden mengalami *quarter life crisis* yang tinggi, 232 orang atau 75.57% responden mengalami *quarter life crisis* yang sedang, dan 40 orang atau 13.03% responden mengalami *quarter life crisis* yang rendah. Sedangkan pada variabel efikasi diri menunjukkan bahwa terdapat 51 orang atau 16.61% responden memiliki efikasi diri yang tinggi, 224 orang atau 72.96% responden memiliki efikasi diri yang sedang, dan 32 orang atau 10.42% responden memiliki efikasi diri yang rendah.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman's rho untuk melihat hubungan antara variabel *quarter life crisis* dan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil uji hipotasis dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Table 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	P	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis</i> – Efikasi Diri	-0,728	0,00	Sangat Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel diatas, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,728 dan nilai signifikasi (p) sebesar 0,000. Hasil dari uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara variabel efikasi diri dengan *quarter life crisis*. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,728 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya semakin tinggi efikasi diri mahasiswa tingkat akhir, maka *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri mahasiswa tingkat akhir, maka *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir semakin tinggi.

Penelitian ini juga menggunakan analisis *Mann-Whitney* sebagai analisis tambahan dengan tujuan untuk membandingkan efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan jenis kelamin. Hasil analisis dapat dilihat melalui tabel berikut.

Table 4. Perbandingan

Variabel	Mean Rank	P	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis</i>	L : 131,74 P : 161,07	0,013	Ada perbedaan
Efikasi Diri	L : 163.49 P : 150. 98	0,291	Tidak ada perbedaan

Hasil analisis tambahan pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) variabel *quarter life crisis* adalah 0,013. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mean rank pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sebesar 131,74 dan perempuan sebesar 161,07 yang menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* mahasiswa berjenis kelamin perempuan lebih tinggi dibanding mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan nilai dari analisis variabel efikasi diri menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,291 yang berarti $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan efikasi diri pada laki-laki dan perempuan.

Pembahasan

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa

tingkat akhir. Nilai koefisien korelasi antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* sebesar $-0,728$, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi dalam penelitian ini sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,728$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* dengan artian bahwa apabila efikasi diri mahasiswa tingkat akhir tinggi, maka *quarter life crisis* yang dialami rendah, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil kategorisasi *quarter life crisis*, diketahui bahwa mayoritas partisipan penelitian ini mengalami *quarter life crisis* dalam taraf sedang. Artianingsih dan Savira (2021) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* adalah fenomena yang terjadi pada individu, dimana individu mengalami krisis emosional karena ketidakpastian dalam memasuki masa dewasa. *Quarter life crisis* adalah fase yang terjadi pada individu berusia 20 tahunan, yang ditandai dengan perasaan khawatir karena ketidakpastian kehidupan masa depan seperti sosial, keluarga, pekerjaan, serta hubungan pribadi yang akan mengakibatkan dampak negatif seperti stres dan depresi (Huwaina dan Khoirini, 2021). *Quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan karena mereka belum cukup siap menghadapi masa dewasa karena banyaknya tugas perkembangan dan tidak adanya kepastian keberhasilan dalam rencana-rencana mereka di masa depan (Muttaqien & Hidayanti, 2022). Menurut Rahmatunnisa (2022) individu yang mengalami *quarter life crisis* dalam taraf sedang cenderung mengalami kecemasan terkait karir serta hubungan interpersonal. Hal ini diakibatkan karena

pada fase ini mereka dihadapkan dengan tuntutan-tuntutan baru yaitu mencari pekerjaan agar dapat mandiri secara finansial serta mencari pasangan hidup dan membangun rumah tangga. Habu (2020) juga mengemukakan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami kebingungan mengenai kemampuan mereka atau menilai diri negatif. Mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasakan perasaan tertinggal jika dibandingkan dengan orang lain.

Hasil analisis perbedaan juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Mahasiswa berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Washington dalam Sumartha (2020) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* yang terjadi pada masa dewasa awal lebih rentan dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Perempuan rentan mengalami *quarter life crisis* karena mereka mudah merasa cemas. Kecemasan tersebut dipicu oleh tuntutan kehidupan yang semakin banyak, mulai dari tuntutan akademis, pekerjaan/karir, serta mencari pasangan dan membangun keluarga (Jarvis dalam Sumartha, 2020). Dickerson dalam Habu (2020) juga mengemukakan bahwa wanita pada masa kini lebih mengalami perasaan tertekan yang diakibatkan adanya perubahan peran seiring perkembangan sosial. Perempuan dalam beberapa dekade yang lalu hanya memiliki peran untuk menikah dan memiliki anak, namun pada masa sekarang perempuan juga dituntut untuk memiliki masa depan yang baik seperti

memiliki karir yang baik dan pendidikan yang baik.

Hasil kategorisasi variabel efikasi diri menunjukkan bahwa mayoritas partisipan penelitian ini memiliki tingkat efikasi diri yang sedang. Hal ini memiliki arti bahwa mahasiswa tingkat akhir sering kali memiliki keinginan untuk memulai dan menyelesaikan tugas berdasarkan kemampuan yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan penelitian Fatimah, dkk. (2021) yang mengemukakan bahwa individu dengan efikasi diri yang sedang cenderung yakin dengan dirinya dan merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, artinya semakin tinggi efikasi diri mahasiswa tingkat akhir, maka *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri mahasiswa tingkat akhir, maka *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir semakin tinggi.

Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah agar mahasiswa tingkat akhir mengetahui bahwa pentingnya meningkatkan efikasi diri agar *quarter life crisis* yang dialami tidak tidak meningkat sehingga dapat fokus dalam meningkatkan kualitas diri selagi masih memegang status mahasiswa.

Referensi

Adelina, D. (2018). Hubungan antara self efficacy dengan kesiapan kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

- Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Afnan., Fauziah, R., Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-19.
- Alqurashi, E. (2016). Self-Efficacy In Online Learning Environments: A Literature Review. *Contemporary Issues in Education Research (CIER)*, 9(1), 45–52. <https://doi.org/10.19030/cier.v9i1.9549>
- Artiningsih, R. A., Savira, S. (2021). Hubungan loneliness dan *quarter life crisis* pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-11.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi (edisi kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Stanford Univesity*, 84(2), 1–312. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1986). *Self efficacy : the exercise of control*. New York : Freeman And Company.
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25-36. <http://dx.doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8753>
- Habu, A. S. M. (2020). Hubungan *quarter-life crisis* dengan perilaku prokrastinasi akademik skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi*. Universitas islam negeri walisongo.
- Huwaina, M., Khoironi. (2021). Pengaruh pemahaman konsep percaya diri dalam al-qur'an terhadap masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa. *Paramurobi : Jurnal Agama Islam*, 4(2), 80 – 92. <https://doi.org/10.32699/paramurobi.v4i2.1995>
- Kartika, R. D., Deria, D., & Ruhansih, D. S. (2018). Hubungan antara strategi penanggulangan stress (coping stress) dengan keyaakinan diri (self efficacy) pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di jurusan radiodiagnostik dan radiotherapy politeknik "X" Bandung. *Fokus*, 1(1), 1- 10.
- Mu'arofah, B. (2013). Hubungan *Self efficacy* dengan intensi mencontek pada saat ujian akhir semester (UAS) pada mahasiswa Jurusan Biologi Fakultas Saintek UIN Malang Tahun Ajaran 2012/2013. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Muttaqien, F., Hidayanti, 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.
- Nash, R.J., & Murray, M. C. (2010). Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making. San Fransisko : Jossey-Bass.
- Rabei, S., Ramadan, S. & Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Helwan University. *Middle East Current Psychiatry*, 27(39), 1-5.

- <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00049-6>
- Rahmatunnisa, D. (2022). Pengaruh family support terhadap quarter life crisis pada sarjana fresh graduate. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis: Advice from twentysomethings who have been there and survived (1st ed.)*. New York: A Perigee Book.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: the unique challenges of life in your twenties*. Penguin Publishing Group.
- Sari, D. T., Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82-90.
<http://doi.org/10.31289/tabularasa.y4i1.1122>
- Septiani, R. (2018). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Problem Solving dalam Mengerjakan Tugas Akhir Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif, dan r&d*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sujudi, M. A., Ginting, B. (2020). *Quarter life crisis* di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa semester akhir universitas sumatera utara. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105-112.
- Sumartha, A. R. (2020). Pengaruh trait kepribadian neuroticism terhadap quarter life crisis dimediasi oleh harapan pada mahasiswa tingkat akhir universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Wibowo, A. S. (2017). *Mantra Kehidupan: sebuah refleksi melewati fresh graduate syndrome & quarter-life crisis*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.