

ARTIKEL PENELITIAN

Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Perantau

MARCELLINO RYAN AMINULLOH
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran efikasi diri dan dukungan sosial terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa perantau. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa perantau berusia 20-25 tahun sebanyak 181 mahasiswa perantau. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan metode survei. Alat ukur yang digunakan General Self-Efficacy Scale-12 (GSES-12) skala dukungan sosial yang disusun Masrifah dan diujikan ulang oleh Andriyan (2023) berdasarkan teori dari Sarafino (2017), dan skala quarter-life crisis yang dimodifikasi oleh Habibie dkk (2019). Analisis dilakukan menggunakan regresi linear berganda program Jamovi 2.3.28.0 for Mac. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan sebesar 27,3% antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa perantau dengan arah negatif. Variabel efikasi diri berperan signifikan terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa perantau ($<0,001$). Variabel dukungan berperan signifikan terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa perantau ($<0,001$).

Kata kunci: *efikasi diri, dukungan sosial, quarter-life crisis, mahasiswa perantau*

ABSTRACT

This study aims to examine the role of self-efficacy and social support in quarter-life crisis among non-local students. The subjects in this study consisted of 181 students aged 20–25 years. Data collection was conducted using a survey method. The instruments used were the General Self-Efficacy Scale-12 (GSES-12), the social support scale developed by Masrifah and revalidated by Andriyan (2023) based on Sarafino's (2017) theory, and the quarter-life crisis scale modified by Habibie et al. (2019). Data analysis was performed using multiple linear regression in Jamovi version 2.3.28.0 for Mac. The results of the study indicate a significant role of 27.3% between self-efficacy and social support in quarter-life crisis among non-local students, with a negative relationship. The self-efficacy variable showed a significant role in quarter-life crisis among these students (<0.001). Similarly, the social support variable also played a significant role in quarter-life crisis among the students (<0.001).

Keyword: *self-efficacy, social support, quarter-life crisis, non-local students.*

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti akan melalui tahapan perkembangan dan berbagai perubahan dalam kehidupan. Menurut Habibie dkk (2019) salah satu tahap perkembangan yang penting yaitu pada tahap peralihan dari remaja menuju ke dewasa. Dengan berakhirnya tahap perkembangan remaja, maka individu akan memasuki tahap perkembangan selanjutnya yakni dewasa. Namun, individu harus melalui masa transisi yang disebut dengan *emerging adulthood* (Arnett, 2012). Individu yang berada tahap *emerging adulthood* akan merasa tertekan oleh rencana atau keinginan pada masa depan dan mendapatkan banyak tuntutan dari lingkungan sosial (Lestari dkk., 2022). Menurut Robbins dan Wilner (2001) masa *emerging adulthood* ini individu akan merasakan ketidakstabilan yang terus meningkat dan memuncak, terdapat berbagai pilihan, terjadinya perubahan terus menerus serta adanya perasaan panik dan tidak berdaya yang semua ini merupakan respon dari krisis yang kemudian disebut *quarter-life crisis*.

Quarter-life crisis menurut Black (2010) dapat mengakibatkan individu merasa terisolasi, kelam, ragu akan dirinya sendiri, merasa tidak mampu dalam banyak hal serta merasakan emosi-emosi seperti panik, khawatir, frustrasi dan kebingungan arah. Permasalahan-permasalahan tersebut dapat muncul dimulai ketika telah menyelesaikan pendidikan menengah dan menjadi mahasiswa, terutama pada mahasiswa perantau. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada mahasiswa perantau menunjukkan 83,9% responden merasa takut dan khawatir dalam mengambil keputusan yang menyangkut masa depan mereka, 74,2% responden merasa tidak puas dan putus asa untuk mencapai apa yang diinginkan, 71,0% cenderung untuk melakukan penilaian negatif terhadap diri sendiri, 74,2% merasa bahwa tanggung jawab dan ketidakjelasan membuat kebingungan dan ketakutan untuk mengambil langkah, 83,9% responden merasa khawatir akan gagal dalam karir, hubungan atau masa depan, 71,0% merasa terbebani oleh tuntutan dari lingkungan sosial dan 80,6% merasa cemas terhadap hubungan sosial yang dimiliki. Sedangkan, pada mahasiswa yang tidak merantau menunjukkan 64,5% responden kebingungan, ketakutan dan merasa khawatir untuk mengambil keputusan yang menyangkut masa depan, 51,6% merasakan keputusasaan untuk mencapai keinginan mereka, 54,8% merasa adanya ketidakjelasan dan tanggung jawab yang membuat bingung dan takut untuk mengambil langkah, 67,7% merasa khawatir untuk gagal pada karir, hubungan dan masa depan mereka, 65,6% merasa terbebani oleh tuntutan dan ekspektasi lingkungan sosial dan 51,6% cemas terhadap hubungan sosial yang dimiliki.

Beberapa penelitian telah memaparkan bahwa *quarter-life crisis* memiliki faktor-faktor tersendiri yang mempengaruhinya. Penelitian dari Malik dan Rafiq (2022) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *quarter-life crisis* adalah efikasi diri. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki tingkat *quarter-life crisis* yang rendah (Hasyim dkk, 2024). Di sisi lain, *quarter-life crisis* ini dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari luar Individu, salah satu faktor eksternal dari *quarter-life crisis* ini adalah dukungan sosial (Praharso dkk., 2017). Menurut Donenberg (2005), dukungan sosial yang didapatkan oleh individu akan mampu mengurangi tekanan psikologis, mendorong kesehatan emosional dan mengendalikan emosi negatif.

Berdasarkan permasalahan diatas menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial ini termasuk dalam faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis*, membuat kedua faktor tersebut dianggap relevan dengan konteks mahasiswa perantau dikarenakan efikasi diri dapat membantu mahasiswa dalam meyakinkan dirinya untuk dapat

menghadapi krisis sementara dukungan sosial mampu memberikan jaringan yang kuat untuk mengatasi tantangan dalam krisis yang dialami. Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk mengetahui lebih lanjut mengenai sejauh mana peran efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau? Pertanyaan inilah yang membuat peneliti ingin mencoba menjawab melalui penelitian ini.

METODE

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian survei dan penelitian regresi yang bertujuan untuk menguji dan memahami hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen yang diteliti. Adapun variabel yang diteliti adalah efikasi diri dan dukungan sosial sebagai variabel independen dan variabel dependennya yaitu *quarter-life crisis*.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik purposive random sampling, yaitu pengambilan sampel dengan menetapkan kriteria tertentu, dan yang memenuhi syarat akan diambil secara acak. Penelitian ini mendapatkan 181 responden/subjek yang dapat diklasifikasikan dalam kategori demografis berupa jenis kelamin, usia, semester yang ditempuh, dan domisili/tempat perantauan.

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala General Self-Efficacy Scale-12 (GSES-12) dari Bosscher dan Smit (1998) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Putra dkk dan telah diujikan ulang oleh Andriyan (2023). Skala GSES-12 memiliki 12 aitem pernyataan menggunakan skala Likert dengan skala 1-4 dengan reliabilitasnya $\alpha = 0,715$. Dukungan sosial menggunakan skala yang disusun oleh Masrifah dan telah diujikan ulang oleh Andriyan (2023). Terdiri dari 36 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0,878$. *Quarter-life crisis* diukur dengan skala yang disusun oleh Hassler ditranslasikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Agustin dan telah dimodifikasi kembali oleh Habibie dkk (2019). Terdiri dari 23 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0,932$.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program *Jamovi 2.3.28.0 for macOS*. Peneliti melakukan beberapa uji asumsi terhadap data-data yaitu uji normalitas dan uji linearitas kemudian akan dilakukan pengolahan data menggunakan teknik analisis regresi linear berganda.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peran efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau dengan nilai sig $<0,001$ atau nilai sig $<0,05$. Secara simultan, model regresi menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan dukungan sosial signifikan secara statistik karena menjelaskan 27,3% varians dari *quarter-life crisis* ($F(2,178)=33,4$, $p<0,001$, $R^2=0,273$). Pada variabel. Kemudian pada nilai koefisien pada setiap variabel negatif (efikasi diri $t=-4,43$ dan dukungan sosial $t=-3,68$) yang menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat efikasi diri dan dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa perantau dan sebaliknya.

Secara parsial, variabel efikasi diri signifikan secara statistik karena model ini menjelaskan 21,8% varians dari *quarter-life crisis* ($F(1,179)=49,8$, $p<0,001$, $R^2=0,218$). Sedangkan, pada variabel dukungan sosial signifikan karena menjelaskan 19,3% varians dari *quarter-life crisis* ($F(1,179)=49,8$, $p<0,001$, $R^2=0,193$). Hal ini menunjukkan bahwa

efikasi diri dan dukungan sosial merupakan faktor penting yang mempengaruhi *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau.

DISKUSI

Berdasarkan hasil temuan yang telah didapatkan, efikasi diri dan dukungan sosial sama-sama memiliki peran terhadap *quarter-life crisis* yang dimiliki individu sebesar 27,3%. Penelitian yang dijalankan oleh Hasyim dkk (2024) juga menyatakan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial merupakan faktor yang mampu mempengaruhi tingkat *quarter-life crisis* pada seseorang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hanifah (2023) menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara efikasi diri dan dukungan sosial dari teman sebaya dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau dengan sumbangan efektif sebesar 32,2%

Pada hasil yang didapatkan, variabel efikasi diri mampu untuk memprediksi *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Malik dan Rafiq (2022) yang menjelaskan bahwa faktor dari tingkat *quarter-life crisis* adalah efikasi diri yang dimiliki individu. Efikasi diri pada individu memiliki korelasi signifikan dengan arah negatif terhadap tingkat *quarter-life crisis* yang dimiliki oleh individu. Penelitian yang digagas oleh Hasyim dkk (2024) yang menguraikan bahwa efikasi diri memiliki korelasi negatif terhadap *quarter-life crisis* yang berarti bahwa semakin rendah tingkat efikasi seseorang maka akan semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis* yang dimiliki. Hal ini menjelaskan adanya efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa khususnya pada mahasiswa perantau tentunya memiliki peran yang krusial terhadap tingkat *quarter-life crisis* yang dialami. Semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki, maka akan semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau.

Variabel dukungan sosial menunjukkan mampu berperan terhadap tingkat variabel *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau. Hal tersebut selaras dengan penelitian dari Praherso dkk (2017) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang memiliki pengaruh terhadap *quarter-life crisis*. Variabel dukungan sosial secara signifikan memiliki arah korelasi yang negatif terhadap *quarter-life crisis*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahara dan Amalia (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki arah korelasi negatif dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial yang cukup akan mampu membuat pikiran yang lebih positif ketika harus menghadapi situasi-situasi yang menyulitkan daripada individu yang tidak memiliki dukungan sosial. Sehingga selama menghadapi *quarter-life crisis*, mahasiswa perantau yang memiliki dukungan sosial akan cenderung untuk mampu mengatasi krisisnya dengan adanya pikiran yang lebih positif.

Sumbangan efektif yang didapatkan dari efikasi diri dan juga dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis* termasuk rendah, hal ini dikarenakan masih terdapat faktor lain yang juga berperan dalam tingkat *quarter-life crisis* yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Efikasi diri dan dukungan sosial sama-sama berperan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau. Arah peran negatif yang berarti semakin tinggi tingkat efikasi

diri dan dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami pada mahasiswa perantau. Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri berperan dalam *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau karena mampu mempengaruhi perilaku yang akan dilakukan, upaya dalam mencapai tujuan utama, serta lama waktu ketahanan individu dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan, sehingga efikasi diri akan membuat individu dapat menyesuaikan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sedangkan pada dukungan sosial, individu yang memiliki dukungan sosial akan mampu untuk meminimalisasi tekanan psikologis, mampu untuk mengelola emosi negatif dan mendorong kesehatan emosional.

Sebagai saran pada penelitian selanjutnya dapat lebih mendalami peran efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau terlebih dapat mempertimbangkan peran dari faktor demografi lain seperti jenis kelamin dalam menganalisis hubungan antara ketiga variabel tersebut.

PUSTAKA ACUAN

- Arnett, J. J. (2012). *Adolescent Psychology around the World*. New York: Psychology Press.
- Andriyan, A. (2023). *Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Perantau Di Universitas Mataram*. Tesis. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Black, A. S. (2010). "Halfway between somewhere and nothing": A exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students. *University of Arkansas*.
- Bosscher, R. J., & Smit, J. H. (1998). Confirmatory factor analysis of the general self-efficacy scale. *Behaviour research and therapy*, 36(3), 339-343.
- Donenberg, G. R. (2005). Youths and HIV/AIDS: Psychiatry's role in a changing epidemic. *J. Am. Acad. Child. Adol. Psychiatry*, 44, 728-747.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Hanifah, K. N. (2023). *Hubungan Antara Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Perantau Yang Sedang Menyusun Skripsi* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 1-12.
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14-28.
- Malik, A., & Rafiq, S. (2022). Investigating the relationship between social support and coping self-efficacy with consideration of future consequences during the quarter-life crisis. *Journal of Management Practices, Humanities and Social Sciences*, 6(5), 34-44.
- Praharso, N. F., Tear, M. J., & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and wellbeing: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*, 247, 265-275. <https://doi.org/10.1016/j.psy-chres.2016.11.039>

- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. *Penguin Putnam Inc.*
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th Ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Zahara, A. P., & Amalia, S. (2024). Social support and quarter-life crisis: Study on students with divorced parents. *In Families Mental Health and Challenges in the 21st Century* (pp. 188-193). Routledge.