

Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis (QLC) pada Dewasa Awal di Bekasi

Alsa Zahra Fahira¹, Tugimin Supriyadi², Rijal Abdillah³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi; Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

ARTICLE INFO

Article history:

Received December 17, 2024

Revised December 19, 2024

Accepted December 29, 2024

Available online 9 January, 2025

Keywords:

Quarter Life Crisis (QLC), tekanan emosional, psikologis, self-efficacy, pengelolaan stres, optimisme, identitas diri.

Keywords:

Quarter Life Crisis (QLC), emotional, psychological stress, self-efficacy, stress management, optimism, self-identity



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Manusia mengalami proses perkembangan dengan berbagai tantangan, salah satunya adalah transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. Pada tahap ini, individu menghadapi perasaan sebagai "perantara" antara remaja dan dewasa, yang sering kali memunculkan eksplorasi diri dan peningkatan tuntutan hidup. Salah satu tantangan signifikan pada fase ini adalah Quarter Life Crisis (QLC), yang biasanya terjadi di usia pertengahan 20-an. QLC ditandai dengan kekhawatiran akan masa depan, termasuk aspek keuangan, hubungan interpersonal, karier, dan identitas diri. Krisis ini memicu tekanan emosional dan psikologis akibat perubahan dan ketidakstabilan hidup. Dalam mengatasi QLC, self-efficacy memainkan peran penting. Self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan, membantu seseorang mengelola stres, bertindak efektif, dan mencapai tujuan. Individu dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung lebih optimis, mampu menghadapi perubahan, dan berhasil mengelola tekanan kehidupan. Sebaliknya, rendahnya self-efficacy dapat memperburuk dampak QLC, termasuk perasaan cemas, takut, dan frustrasi. Dengan demikian, pengembangan self-efficacy menjadi kunci untuk mendukung individu dalam melewati fase QLC secara efektif.

ABSTRACT

Humans experience a developmental process with various challenges, one of which is the transition from adolescence to early adulthood. At this stage, individuals face feelings of being a "middle man" between adolescence and adulthood, which often leads to self-exploration and increased life demands. One of the significant challenges in this phase is the Quarter Life Crisis (QLC), which usually occurs in the mid-20s. QLC is characterized by concerns about the future, including aspects of finances, interpersonal relationships, career, and self-identity. This crisis triggers emotional and psychological stress due to life changes and instability. In overcoming QLC, self-efficacy plays an important role. Self-efficacy, namely an individual's belief in their ability to face challenges, helps someone manage stress, act effectively, and achieve goals. Individuals with higher levels of self-efficacy tend to be more optimistic, able to face change, and successfully manage life stress. Conversely, low self-efficacy can have detrimental effects on QLC, including feelings of anxiety, fear, and disappointment. Thus, developing self-efficacy is the key to supporting individuals in passing the QLC phase effectively.

PENDAHULUAN

Manusia memiliki sebuah proses perkembangan yang dimana dalam proses perkembangan ini mereka akan mempunyai tantangan dalam kehidupannya. Pada masa ini manusia akan memiliki perbedaan karakteristik serta tugas perkembangan, masa yang penting untuk diperhatikan ialah masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa (Habibie et al., 2019). Setelah melewati masa remaja akhir manusia akan memasuki yang namanya fase dewasa awal, pada masa perubahan dari remaja ke dewasa, individu akan merasakan dirinya didalam tahap perantara antara masa remaja dan dewasa. Individu tidak dianggap sebagai remaja, tetapi belum sepenuhnya menjadi individu dewasa, hal ini membuat individu cenderung mencari eksplorasi diri saat dihadapkan oleh permintaan yang berbeda dan semakin meningkat mengalami peningkatan dari sebelumnya (King, 2017). Selama fase ini, salah satu tantangan yang sering dihadapi individu adalah masalah keuangan. Mereka berada dalam masa transisi dari ketergantungan pada orang tua menuju kemandirian finansial. Pada tahap ini, individu mulai membuat keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab atas pengelolaan keuangan mereka. Namun,

*Corresponding Author

Email: 202010515221@mhs.ubharajaya.ac.id, tugimin.supriyadi@dsn.ubharajaya.ac.id

banyak di antaranya yang mengalami kesulitan, seperti kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup sendiri atau menghentikan dukungan finansial yang sebelumnya diberikan oleh orang tua. Lalu, individu akan memiliki tekanan untuk meraih tujuan hidup, serta tuntutan dalam membentuk identitas diri sering kali memicu krisis emosional dan psikologis yang dikenal sebagai *Quarter Life Crisis (QLC)*.

Quarter Life Crisis (QLC) biasanya terjadi ketika individu mencapai usia pertengahan 20 tahun, dimana mereka mungkin mengalami *Quarter Life Crisis (QLC)* yang ditandai dengan adanya perasaan sentiment, seperti takut menjalani hari lain, berurusan dengan hubungan pekerjaan, dan kehidupan sosial. Sesuai dengan pernyataan Hurlock (dalam Kusumaningrum & Jannah, 2023). yaitu *Quarter Life Crisis (QLC)* meliputi aktivitas mencari dan menjalani pekerjaan, membangun hubungan interpersonal dengan lawan jenis, merencanakan serta membentuk keluarga, menjalani peran sebagai pasangan suami atau istri, berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat, dan menerima peran yang sesuai dalam kelompok sosial. Dalam fase *Quarter Life Crisis (QLC)* individu sering merenungkan impian dan aspirasi mereka serta bergulat dengan kekhawatiran akan mengejar pendidikan tinggi dan masa depan karier mereka. Fase ini terjadi ketika orang memasuki fase dewasa awal atau telah menyelesaikan pendidikan tinggi. Pada saat ini mereka merasa khawatir tentang kehidupan masa depan mereka (Rahmania & Tasaufi, 2020). *Quarter Life Crisis (QLC)* mempunyai tantangan tentang kehidupan yang berhubungan antara emosi dan berfikir sehingga menjadi kompleks. Robbins dan Wilner mengungkapkan sebab terjadinya *Quarter Life Crisis (QLC)* dengan adanya perubahan dalam hidup dari masa remaja ke masa dewasa awal sehingga mengakibatkan ketidakstabilan yang terlalu banyak pilihan menyebabkan merasa tidak berdaya dan takut (dalam Malik & Malang, 2020).

Ketika menghadapi *Quarter Life Crisis (QLC)*, individu sering kali merasa cemas dan bingung dengan arah hidup mereka. Dalam konteks ini, *self-efficacy* atau keyakinan pada kemampuan diri dapat mengatasi masalah dari *Quarter Life Crisis (QLC)*. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan untuk mengatasi hambatan dan keberhasilan menyelesaikan tugas atau masalah. Hal ini lebih dari sekadar rasa percaya diri, karena mencakup keyakinan yang didasarkan pada pengalaman pribadi dan pandangan yang realistis, yang dapat mempengaruhi cara seseorang bertindak, bertahan dalam kesulitan, dan mencapai tujuan yang diinginkan. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih cenderung untuk mengelola stres dan tantangan yang muncul selama fase ini dengan cara yang lebih efektif. Menurut Lianto (2019) Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi terhadap kemampuannya cenderung lebih optimis dan berusaha keras untuk terlibat aktif dalam organisasi, dibandingkan dengan individu yang memiliki *self-efficacy* rendah. Lalu, *Self-Efficacy* menurut Bandura (dalam Hidayati & Muttaqien, 2020) Keyakinan diri atau *Self-Efficacy* dapat membantu seseorang membentuk pemahaman yang jelas terkait pekerjaannya, sekaligus berperan penting dalam mengembangkan kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan secara efektif. *Self-efficacy* memiliki peran penting dalam kehidupan manusia karena secara signifikan memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Salah satunya adalah kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola stres dengan lebih efektif (Rohmad Efendi, 2013).

Self-Efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah dengan efektif. Ini juga mencakup kepercayaan bahwa diri sendiri mampu mencapai kesuksesan dan meraih keberhasilan (Yapono & Suharna, 2013). Individu yang kurang percaya dalam menguasai kondisi dan tidak dapat bereaksi untuk mencapai suatu tujuan dapat mengalami *Quarter Life Crisis (QLC)* yang meliputi rasa takut, cemas, tertekan, perasaan khawatir, dan frustrasi. Dan mereka yang percaya diri dalam menguasai kondisi dan dapat bereaksi untuk mencapai suatu tujuan tidak dapat mengalami *Quarter Life Crisis (QLC)* (Aziz, 2022).

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan teknik korelasional..

Waktu dan Tempat Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian dilakukan dengan melakukan penyebaran skala penelitian yang dimulai dari tanggal 16 Januari sampai dengan 19 Januari 2025. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan google form untuk dapat disebar dalam bentuk link google form tersebut melalui platform media sosial Whatsapp, *TikTok* dan Instagram dengan mengirimkan pesan secara personal maupun unggahan status. Hal ini dilakukan secara berulang untuk memenuhi target jumlah sampel yang telah ditentukan sebanyak 100 responden yang mengalami *Quarter Life Crisis (QLC)* di Bekasi. Penyebaran kuesioner tersebut mendapatkan total jumlah responden sebanyak 129 yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan.

Alat Ukur

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang menggunakan alat ukur skala psikologi dan skala likert. Skala psikologi yang digunakan, yaitu skala kualitas pelayanan dan persepsi. Skala likert terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*) yang digunakan untuk penelitian terdiri atas empat jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis statistik data dengan menggunakan uji asumsi dasar yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji korelasional, dan uji homogenitas. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi komputer melalui *software IBM SPSS (Statistical Packages for Social Science) for windows* versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal di kabupaten dan Kota Bekasi. Pada penelitian ini, penguji menggunakan uji asumsi, uji korelasi, dan uji regresi sehingga berhasil dan mampu untuk membuktikan bahwa adanya hubungan negative yang signifikan antara *Quarter Life Crisis* dengan *Self-Efficacy* pada individu dewasa awal di Bekasi.

Karakteristik Subjek

Berdasarkan data yang diperoleh, maka didapatkan hasil untuk masing-masing variabel. Pada variabel *Quarter Life Crisis (QLC)* memiliki nilai mean yang didapatkan sebesar 64.61 nilai median 64.00 dan standar deviation sebesar 9.679 Sedangkan, pada variabel *Self-Efficacy* memiliki nilai mean 71.91, nilai median 72.00 dan standar deviation sebesar 11.495.

Variabel	Mean	Median	S.D
<i>Quarter Life Crisis (QLC)</i>	64.61	64.00	9.679
<i>Self-Efficacy</i>	71.91	72.00	11.495

Karakteristik Responden	<i>Quarter Life Crisis (QLC)</i>			<i>Self-Efficacy</i>		
	Mean	S.D	Sign.	Mean	S.D	Sign.
Usia						
20	63.10	10.828	.031	70.20	10.035	.078
21	68.45	11.784		72.18	10.880	
22	63.48	9.553		71.59	11.937	
23	59.17	10.343		67.22	12.469	
24	63.64	6.935		73.29	11.006	
25	62.90	9.585		68.10	14.632	
26	71.63	5.680		80.88	10.467	
27	71.40	6.348		82.00	10.488	
28	66.50	7.200		73.40	6.450	
29	76.00	1.414		84.00	9.899	
30	68.50	5.066		67.25	5.909	
Domisili						
Kota Beasi	64.16	9.432	.363	71.97	11.486	.918
Kabupaten Bekasi	65.94	10.401		71.73	11.697	

Sumber: (Data Statistik SPSS 25).

Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Pengukuran validitas penelitian ini mengacu pada klasifikasi indeks diskriminasi aitem menurut (Jelpa, 2016) dimana skor valid minimum sebesar 0,300.

	Skor Reliabilitas	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis (QLC)</i>	.871	Sanagt Reliabel
<i>Self-Efficacy</i>	.915	Sanagt Reliabel

Profil Demografis

Berdasarkan data yang diperoleh, maka didapatkan hasil untuk masing-masing variabel. Pada variabel *Quarter Life Crisis (QLC)* memiliki nilai mean yang didapatkan sebesar 64.61 nilai median 64.00 dan standar deviation sebesar 9.679 Sedangkan, pada variabel *Self-Efficacy* memiliki nilai mean 71.91, nilai median 72.00 dan standar deviation sebesar 11.495.

Variabel	Mean	Median	S.D
<i>Quarter Life Crisis (QLC)</i>	64.61	64.00	9.679
<i>Self-Efficacy</i>	71.91	72.00	11.495

Tabel Profil Demografis

Uji Asumsi Penelitian

Pada penelitian kali ini peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan berdistribusi normal atau tidak. Data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila nilai signifikansinya >0.05 (Jelpa, 2016). Berdasarkan uji normalitas pada tabel Kolmogrov-Smirnov yang dilakukan diperoleh signifikansi sebesar 0.003 untuk *Quarter Life Crisis (QLC)* dan 0.038 untuk *Self - Efficacy*. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi $<0,05$ variabel *Quarter Life Crisis (QLC)* dan *Self - Efficacy* dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal, sehingga analisis data menggunakan analisis nonparametrik. Kemudian uji asumsi yang kedua adalah uji linieritas, bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linier secara signifikan atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan testfor linearity dimana jika nilai *deviation from linearity sig* $>0,05$ maka tidak ada hubungan linier secara signifikan antara variabel *Quarter Life Crisis (QLC)* dengan *Self - efficacy*. Berdasarkan tabel hasil uji linieritas diperoleh nilai signifikan sebesar 0,002 pada nilai *deviation fromlinearity*. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian ini bersifat linier. Berikut data uji asumsi penelitian yaitu:

Sig.	Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov		Uji Deviation Linierity
	<i>Quarter Life Crisis (QLC)</i>	<i>Self - Efficacy</i>	
	.003	.038	.002
Keterangan	Tidak Normal	Tidak	Linear
gan	Normal		

Tabel Uji Asumsi Penelitian

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* digunakan untuk menguji dan mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel independen dengan variabel dependen. Pada penelitian ini untuk menguji hubungan dua variabel yang diteliti yaitu *Quarter Life Crisis (QLC)* dengan *Self - Efficacy* pada dewasa awal dibekasi.

Skor	Tingkat Hubungan
0.000 – 0.199	Sangat Rendah
0.200 – 0.399	Rendah
0.400 – 0.599	Sedang
0.600 – 0.799	Kuat
0.800 – 1.000	Sangat Kuat

Tabel Kriteria Koefisien Korelasi Spearman

		<i>Quarter Life Crisis (QLC)</i>	<i>Self - Efficacy</i>
<i>Quarter Life Crisis (QLC)</i>	Correlation Coefficient	1.000	.707**
	Sig. (2 tailed)		.000
	N	129	129
<i>Self - Efficacy</i>	Correlation Coefficient	.707**	1.000
	Sig. (2 tailed)		.000
	N	129	129

Berdasarkan hasil uji non paramterik, menunjukan bahwa korelasi nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa korelasi sebesar .707 dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negative antara *Quarter Life Crisis (QLC)* dengan *Self - Efficacy*, yang artinya semakin tinggi *Quarter Life Crisis (QLC)* maka akan semakin rendah *Self - Efficacy* pada remaja dan begitupun sebaliknya sehingga bisa dikatakan bahwa penelitian ini menyatakan terdapat hubungan antara *Self - Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis (QLC)* pada dewasa berada di Bekasi, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis

PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil Penelitian Dengan data demografis, penelitian ini melibatkan 129 responden dengan rentang usia 20 hingga 30 tahun. Sebagian besar responden berusia 22 tahun (20,9%), sedangkan usia dengan jumlah responden terendah adalah 29 tahun (1,6%). Mayoritas responden berdomisili di Kota Bekasi (74,4%), menunjukkan bahwa kehidupan di wilayah perkotaan lebih dominan memengaruhi fenomena yang diteliti. Hal ini selaras dengan teori Erikson (1968), yang menyebutkan bahwa masa dewasa awal adalah periode krusial dalam pembentukan identitas, di mana individu menghadapi tekanan untuk menentukan arah hidup, termasuk dalam karier, hubungan interpersonal, dan keuangan. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara *Quarter Life Crisis (QLC)* dan *Self-Efficacy*, dengan koefisien korelasi sebesar -0,707 dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ini berarti semakin tinggi gejala QLC yang dialami individu, semakin rendah tingkat *Self-Efficacy* mereka, dan sebaliknya. Hubungan ini menegaskan bahwa krisis identitas yang dialami selama *Quarter Life Crisis* dapat memengaruhi persepsi individu terhadap kemampuan dirinya. Menurut Bandura 1997 (dalam Diantri Trisna Sari, 2022), *Self-Efficacy* yang rendah membuat individu lebih rentan terhadap tekanan psikologis, termasuk gejala QLC. Selain itu, Robinson et al. (2013) menjelaskan bahwa QLC dapat menurunkan kemampuan individu dalam memandang dirinya secara positif, sehingga keyakinan diri pun menurun.

Temuan ini memiliki implikasi penting, terutama dalam bidang psikologi klinis dan konseling. Program pengembangan diri yang bertujuan untuk meningkatkan *Self-Efficacy* dapat dirancang untuk membantu individu yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Selain itu, pendidikan dan pelatihan yang berfokus pada pengelolaan tekanan sosial dan pengembangan keterampilan emosional dapat membantu individu dewasa awal dalam menghadapi tantangan hidup. Penelitian ini juga memberikan dasar untuk studi lanjutan mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hubungan antara QLC dan *Self-Efficacy*, seperti dukungan sosial, pengalaman masa lalu, atau faktor lingkungan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, kesimpulannya, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Quarter Life Crisis (QLC)* dan *Self-Efficacy* pada individu dewasa awal di Bekasi. Temuan ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana krisis identitas yang terjadi selama fase transisi kehidupan dewasa awal dapat memengaruhi keyakinan diri individu. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang mendukung peningkatan *Self-Efficacy* dapat membantu individu menghadapi krisis ini dengan lebih baik.

REFERENSI

- Aziz, D. T. S. & A. (2022). *Tabularasa : Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area* *Correlation Between Self Efficacy And Quarter Life Crisis Of Psychology Students At Medan Area Universit*. 4(1), 82–90. <https://doi.org/10.31289/Tabularasa.V4i1.1122>
- 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. <https://doi.org/10.22146/Gamajop.48948>
- Hidayati, F., & Muttaqien, 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. <https://doi.org/10.22373/Psikoislamedia.V5i1.6302>
- King, Laura A. (2017). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif* (A. S. Mandasari, Desi (Ed.); 3rd Ed.). McGraw Hill Education.
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27. <https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/4533/pdf>

- Malik, M., & Malang, I. (2020). *HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2015. 05*, 75–84.
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 1–16. [Http://Jurnal.Unissula.Ac.Id/Index.Php/Psisula/Article/View/13061](http://Jurnal.Unissula.Ac.Id/Index.Php/Psisula/Article/View/13061)
- Rohmad Efendi. (2013). Self Efficacy: Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa. *Journal Of Social And Industrial Psychology*, 2(2), 61–67.
- Yapono, F., & Suharna. (2013). Konsep-Diri, Kecerdasan Emosi Dan Efikasi-Diri. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 208–216. [Https://Doi.Org/10.30996/Persona.V2i3.136](https://Doi.Org/10.30996/Persona.V2i3.136)