



HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Aini Niswaton Noviana, Dwi Heppy Rochmawati*, Wigyo Susanto

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jl. Kaligawe Raya No. Km.4, Terboyo Kulon,
Genuk, Semarang, Jawa Tengah 50112, Indonesia

*dwiheppy@unissula.ac.id

ABSTRAK

Setiap individu mengalami tahapan perkembangan dari masa awal hingga akhir kehidupan, masing-masing membawa tanggung jawab dan tantangan tertentu. Salah satu tahapan penting adalah masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, yang sering ditandai dengan fase *quarter-life crisis*. Fase ini ditandai dengan perasaan tidak stabil, ketidakpastian, tekanan hidup, dan gangguan emosional seperti frustrasi, kecemasan, dan depresi. Hal ini terutama dirasakan oleh mahasiswa yang berada di usia 18-29 tahun. *Self-efficacy* (kepercayaan diri untuk mengatasi tantangan) memiliki peran penting dalam menghadapi *quarter-life crisis*. *Self-efficacy* yang tinggi dapat menurunkan tingkat *quarter-life crisis*. Sebaliknya, *self-efficacy* yang rendah membuat individu lebih rentan terhadap krisis ini. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa keperawatan UNISSULA. Metode peneilian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa aktif Angkatan 22 Fakultas Keperawatan UNISSULA. Teknik yang digunakan adalah *stratified sampling* sebanyak 144 responden dari total 216 mahasiswa. Uji yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil Analisa Univariat *Self-efficacy* tinggi dengan 81,3% responden, dan untuk *quarter-life crisis* rendah dengan 63,2% responden. Dari 144 responden penelitian sebagian besar memiliki karakteristik umur 20 tahun sebanyak 52,8%, dengan jenis kelamin yang lebih dominan yaitu perempuan sebanyak 72,2%. Hasil bivariat uji *spearman's rho* hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter-life crisis* didapatkan hasil $p\ value = 0,000$, serta dengan nilai $r = 0,719$. Kesimpulan penelitian ini yaitu Ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *quarter-life crisis*, dengan $p\ value = 0,000$ ($p\ value < 0,05$).

Kata kunci: mahasiswa; quarter-life crisis; self-efficacy

NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM FACULTY OF NURSING SCIENCE

ABSTRACT

Every individual experiences stages of development from early to late life, each bringing certain responsibilities and challenges. One important stage is the transition from late adolescence to early adulthood, which is often characterized by the quarter-life crisis phase. This phase is characterized by feelings of instability, uncertainty, life pressure, and emotional disturbances such as frustration, anxiety, and depression. This is especially felt by students who are in the age of 18-29 years. Self-efficacy (confidence to overcome challenges) has an important role in dealing with quarter-life crisis. high self-efficacy can reduce the level of quarter-life crisis. Conversely, low self-efficacy makes individuals more vulnerable to this crisis. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and quarter-life crisis in UNISSULA nursing students. This research method is a type of quantitative research with a cross sectional approach. The sample used was active students of Batch 22 of the Faculty of Nursing UNISSULA. The technique used was stratified sampling as many as 144 respondents from a total of 216 students. The test used in this study was the Spearman's rho test. The results showed that the results of Univariate Analysis of Self-efficacy were high with 81.3% of respondents, and for quarter-life crisis low with 63.2% of respondents. Of the 144 research respondents, most of them have age characteristics of 20 years as much as 52.8%, with the more dominant gender being female as much as 72.2%. The bivariate results of the Spearman's rho test of the relationship between self-efficacy and quarter-life crisis showed a $p\ value = 0.000$, and with an $r\ value = 0.719$. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between self-efficacy and quarter-life crisis, with $p\ value = 0.000$ ($p\ value < 0.05$).

Keywords: quarter-life crisis; self-efficacy; university students

PENDAHULUAN

Quarter-life crisis adalah fase transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal yang ditandai dengan ketidakpastian, tekanan emosional, dan tantangan dalam menentukan arah hidup. Pada rentang usia 18-29 tahun, individu dihadapkan pada berbagai pilihan, seperti karier, keuangan, dan hubungan sosial, yang seringkali memicu kecemasan, stres, bahkan depresi. Faktor internal, seperti pencarian jati diri dan tujuan hidup, serta faktor eksternal, seperti tekanan sosial dan ekspektasi lingkungan, turut berkontribusi terhadap krisis ini. Namun, terlepas dari tantangan yang ada, fase ini juga merupakan kesempatan bagi individu untuk bertumbuh, menemukan makna hidup, dan membangun ketahanan untuk masa depan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Robinson & Wright, 2021), lebih dari 70% dari 1.000 orang di Inggris yang berusia 30-an melaporkan bahwa pada usia 20-an, mereka menghadapi situasi yang menantang dalam hidupnya. Situasi ini muncul karena adanya tekanan dan ekspektasi yang beragam terkait pengambilan keputusan untuk masa depan mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Martunis pada tahun 2016 mengungkapkan bahwa 66% subjek penelitian di Universitas Unsyiah menghadapi kesulitan terkait prospek karir. (Robinson & Wright, 2021) juga menemukan bahwa sekitar 56% dari 2.000 subjek milenial di Inggris mengalami ketidakpastian hidup dan hampir 60% di antaranya menyatakan ketidakpastian dalam hidupnya disebabkan oleh tekanan lingkungan. Tingkat tekanan yang dirasakan dapat memicu perasaan cemas, frustrasi, dan pandangan negatif terhadap diri sendiri. Dari hasil data yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa fenomena ketidakpastian hidup juga terlihat di kalangan mahasiswa yang berada di semester akhir masa studi.

Ketika individu memasuki masa dewasa awal, individu menghadapi tantangan besar yang mengharuskan mereka untuk mendapatkan kemandirian dan tanggung jawab. Quarter Life Crisis dapat ditangani dengan baik apabila memiliki efikasi diri (Sari, 2022). Efikasi diri memiliki peran penting dalam memberikan kepercayaan diri dalam menghadapi kehidupan serta memberikan motivasi yang berasal dari diri sendiri (Albert Bandura, 2019). Jika mahasiswa tingkat akhir memiliki efikasi diri yang tinggi, mereka mampu menghadapi fase ketidakpastian hidup dengan baik, namun jika mengalami ketidakpastian hidup yang tinggi dan efikasi diri yang rendah, kemungkinan besar akan menghadapi kesulitan dalam melewati masa dewasa awal dengan baik (Hidayati & Muttaqien, 2020).

Terdapat penelitian serupa lainnya yang dilakukan oleh Muttaqien & Hidayati pada tahun 2020 yang melibatkan mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara self efficacy dengan quarter life crisis, dengan koefisien korelasi r sebesar $-0,421$. Dapat disimpulkan bahwa self efficacy memiliki hubungan terhadap quarter life crisis, dimana semakin tinggi tingkat self efficacy mahasiswa maka semakin rendah quarter life crisis mahasiswa tersebut dan sebaliknya jika self efficacy rendah menyebabkan mahasiswa rentan mengalami quarter life crisis. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Islam Sultan Agung program studi S1 22 dan D3 22 fakultas ilmu keperawatan, menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswa, 3 orang memiliki self efficacy yang rendah, 5 orang self efficacy yang sedang, dan 2 orang self efficacy yang tinggi. Dengan hasil yang telah dilakukan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa keperawatan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis yang menekankan pada data. Metode ini merupakan metode ilmiah/scientific karena memenuhi kaidah-kaidah ilmiah, yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Sehingga dapat mengetahui hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa keperawatan UNISSULA. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 22 Fakultas Ilmu

Keperawatan Unissula dengan jumlah 216 mahasiswa. Dalam penelitian ini kami menggunakan stratified sampling untuk mengambil anggota sampel dari populasi, dan untuk menghitung besar sampel kami menggunakan rumus slovin. dengan begitu kami memperoleh sampel sebanyak 144 responden.

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan untuk mempermudah pengumpulan data agar peneliti dapat dengan mudah mengelola data (Notoatmodjo, 2020). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert, skala dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari skala likerts dengan 4 pilihan jawaban yaitu “sangat setuju”, “setuju”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju”. Tabel berikut ini menentukan skor untuk alternatif jawaban. Pengumpulan data merupakan kompilasi dari seluruh teknik pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode pengumpulan data yang terbagi menjadi dua, yaitu: Data primer yang diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh responden pada saat penelitian yang telah dimintai persetujuannya dan data sekunder yang terdiri dari tujuh tahap yang dimulai dengan peneliti membuat dan meminta izin penelitian kepada pihak akademik, peneliti mendapatkan surat izin peneliti meminta kepada commting per kelas untuk mendapatkan daftar nama mahasiswa setiap kelas pada angkatan 22, Mahasiswa yang akan menjadi responden diberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan peneliti, Setelah responden mengerti dan setuju, peneliti akan menjelaskan teknis cara pengisian kuesioner peneliti kepada responden. Peneliti mendapatkan data melalui pengisian kuesioner dari mahasiswa S1 Keperawatan Unissula Angkatan 22 yang masih aktif, setelah semua item diisi oleh responden, kuesioner dikumpulkan kembali dan selanjutnya akan dilakukan analisis data.

Ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsinya itulah yang dimaksud dengan validitas (Sugiyono, 2016). Uji validitas digunakan untuk menilai sah atau valid tidaknya suatu kuesioner penelitian (Ghozali, 2016). Validitas kuesioner dianggap terpenuhi jika minimal satu pertanyaan dapat dengan tepat menggambarkan inti yang ingin disampaikan oleh kuesioner tersebut. Dalam penelitian ini akan menggunakan validitas isi, yang melibatkan proses sintesis untuk mengevaluasi kesesuaian bahasa dalam skala yang digunakan dalam penelitian ini. Uji reliabilitas mengacu pada tingkat keandalan dan konsistensi hasil pengukuran dalam memberikan hasil yang serupa (Azwar, 2016). Jika alat ukur atau skala yang digunakan memiliki reliabilitas yang baik, maka hasilnya akan tetap konsisten apabila digunakan berulang kali pada waktu yang berbeda. Reliabilitas item dinyatakan baik jika koefisien reliabilitas berada pada rentang 0 sampai dengan 1,00, dan semakin mendekati 1,00 maka semakin baik. Dalam penelitian ini, analisis reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1.

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia mahasiswa keperawatan Angkatan 22 (n=144)

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	19	5	3,5
	20	75	52,8
	21	50	30,6
	22	14	13,1

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden paling banyak pada usia 20 tahun sebanyak 75 (52,8%)responden, dan untuk responden paling sedikit di usia 19 tahu (3,5%)responden.

Table 2.

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa keperawatan Angkatan 22 (n=144)

Karakteristik	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	32	27,8
	Perempuan	112	72,2

Tabel 2 dapat dilihat bahwa responden terbagi menjadi dua kategori jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan. Dapat disimpulkan dari 144 responden terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 112 orang dengan persentase 77,2%. Ditinjau dari penelitian ini mahasiswa fakultas ilmu keperawatan UNISSULA lebih dominan berjenis kelamin Perempuan karena jumlah populasi Perempuan lebih banyak laki-laki.

Table 3.

Distribusi frekuensi kategori *Self Efficacy* mahasiswa keperawatan Angkatan 22 (n=144)

<i>Self Efficacy</i>	f	%
Rendah	4	2,8
Sedang	23	16,0
Tinggi	117	81,3

Berdasarkan table 3 di atas menunjukkan bahwa responden yang mempunyai Tingkat *Self Efficacy* tinggi lebih dominan dengan total 117 orang atau 81,3%, sedangkan responden yang mengalami Tingkat *Self Efficacy* rendah hanya berjumlah 4 orang atau 2,8 %.

Table 4.

Distribusi frekuensi kategori *Quarter Life Crisis* mahasiswa keperawatan Angkatan 22 (n=144)

<i>Quarter Life Crisis</i>	f	%
Rendah	91	63,2
Sedang	33	22,9
Tinggi	20	13,9

Berdasarkan table 4 di atas menunjukkan Sebagian besar responden pada mahasiswa keperawatan UNISSULA . memiliki Tingkat *Quarter Life Crisis* yang rendah, dibuktikan dengan total 91 orang atau 63,2% sedangkan *Quarter Life Crisis* tinggi hanya berjumlah 20 orang atau 13,9%.

Table 5.

Hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan UNISSULA.

<i>Self efficacy</i>	<i>Quarter life crisis</i>				<i>P-value</i>	<i>r</i>
	Rendah	Sedang	Tinggi	Total		
Rendah	3	1	0	4	0,000	0,719
Sedang	7	3	10	20		
Tinggi	0	5	115	120		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil analisis uji *spearman's rho* diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$. Maka berarti H_0 diterima, dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan unissula. Tingkat kekuatan atau keeratan hubungan antara *self-efficacy* dengan hasil belajar diperoleh angka koefisien sebesar 0,719 ini artinya tingkat kekuatan atau keeratan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* adalah kuat, dengan melihat arah hubungan antara variable berdasarkan angka koefisien diatas bernilai negatif, sehingga hubungan kedua variable bersifat searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa peningkatan *self-efficacy* akan menyebabkan *quarter life crisis* menjadi menurun. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Hasil penelitian mengenai hubungan efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan UNISSULA. Analisis meliputi data univariat mengenai karakteristik responden serta analisis bivariat mengenai hubungan kedua variabel.

Karakteristik Responden

- Usia: Mayoritas berusia 20 tahun, mengindikasikan kerentanan mahasiswa terhadap quarter-life crisis, terutama karena ketidakstabilan emosi.
- Jenis Kelamin: Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, mengindikasikan bahwa quarter-life crisis dan self-efficacy tidak terbatas pada satu jenis kelamin saja.

- c) Efikasi Diri: Sebagian besar mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hal yang sama di universitas lain.
- d) Krisis Seperempat Hidup: Mayoritas mahasiswa mengalami quarter-life crisis yang tinggi, yang biasa terjadi pada usia 20-an karena tekanan emosional, stres, dan pencarian jati diri.

Hubungan antara Efikasi Diri dan Krisis Seperempat Hidup

Uji statistik chi-square menunjukkan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.005$), membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara self-efficacy dan quarter life crisis. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih mampu menghadapi tantangan dan mengurangi dampak quarter-life crisis. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara kedua variabel tersebut.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian dilakukan secara online melalui *Google Form*, sehingga peneliti tidak dapat secara langsung mengawasi proses pengisian kuesioner atau memberikan arahan secara langsung kepada responden.

Implikasi Keperawatan

- a) Profesi: Menambah wawasan keperawatan jiwa mengenai efikasi diri dan quarter life crisis.
- b) Institusi: Dapat menjadi referensi untuk penelitian dan pendidikan terkait kesehatan mental mahasiswa.
- c) Masyarakat: Memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya efikasi diri dalam menghadapi quarter life crisis.

SIMPULAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah laki-laki sebanyak 93,4% sedangkan perempuan hanya 6,6% dengan rentan usia 20 hingga 23 tahun dan sebagian besar berada pada usia 22 tahun sebesar 59,9%. Sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat sebesar 67,2% sedangkan 19% berada pada tingkat stres sedang dan hanya 13,9% yang memiliki tingkat stres rendah. Tingkat kecanduan judi online pada responden didominasi oleh kategori kecanduan berat sebesar 66,4% diikuti dengan kecanduan sedang sebesar 17,5% dan kecanduan ringan sebesar 16,1%. Hasil ujichisquare menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kecanduan judi online dengan nilai p value sebesar 0,000 yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin besar kemungkinan mengalami kecanduan judi online.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahrezi, D., Simbolon, H., Psikologi, F., Online, G. J., & Domino, H. (2024). 1) , 2). 4(3), 341–350.
- Nurwela, T. S., & Israfil. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Dewasa awal ; Literatur Review. *Urnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 697–704.
- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Dewasa awal Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>
- Wiranata, M. Y. B. dan A. D., & Fakultas. (2024). Implementasi Business Intelligence Menggunakan Tableau Untuk Visualisasi Data Dampak Judi Online Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Komputasi*, 23(2), 283–292. <https://doi.org/10.32409/jikstik.23.2.3609>
- Addiyansyah, W., & Rofi'ah. (2023). Kecanduan Judi Online Di Kalangan Dewasa awal Desa. *MANIFESTO: Jurnal Gagasan Komunikasi, Politik, Dan Budaya*, 1(1), 13–22.

- Wahkidi, L., Puspisatari, E. S., Studi, P. S., & Universitas Widya Husada Semarang, K. (2022). The Relationship Level Of Addiction With The Level Of Anxiety Of Online Gamblers In The Toroh District Area. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2).
- Stavropoulos, V., Monger, K., Zarate, D., Prokofieva, M., & Schivinski, B. (2022). Online Gambling Disorder Questionnaire (OGD-Q): An item response theory examination. *Addictive Behaviors Reports*, 16(August), 100449. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100449>
- Sisy Rizkia, P. (2020). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Yurt, V. (2019). Stres. *Turk Hemsireler Dergisi*, 36(4), 9–11.
- Tsaniya, U. S., & Savira, S. I. (2022). Hubungan Stres dengan Self Image pada Dewasa Awal Penderita Acne Vulgaris The Relationship Between Stress And Self Image In Early Adults With Acne Vulgaris. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 162–175.
- JASMINE, K. (2024). khanza,jasmine. Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu, 10(10), 761–770.
- Angela Meisya Song, A. D. (2022). Hubungan Stres Psikologis Dengan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 19(5), 1–23.
- Putri, J. H., Sukamti, N., & Helen, M. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk. 5, 15–19.
- Pasha, M. K. (2023). INTERAKSI SOSIAL DAN MOTIVASI BERMAIN JUDI ONLINE. 1–14.
- Sriyuni, A., Sidik, E. A., & Wiguna, Y. (2023). Perilaku Perjudian Online: Tantangan dan Peluang dalam Meningkatkan Kesadaran dan Perlindungan Konsumen. *Jurnal Pendidikan, Seni, Sains Dan Sosial Humanioral*, 1(2), 1–25.