

***QUARTER LIFE CRISIS* DITINJAU DARI KESEPIAN DAN EFIKASI DIRI**

**PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



disusun oleh:

**Afifah Ridha Putri**

**NIM. 19107010053**

Dosen Pembimbing:

**Fitriana Widyastuti S.Psi., M.Psi.**

**NIP. 19910102 201903 2 012**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2023**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-551/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2023

Tugas Akhir dengan judul : Quarter Life Crisis ditinjau dari Kesepian dan Efikasi Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AFIFAH RIDHA PUTRI  
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010053  
Telah diujikan pada : Jumat, 26 Mei 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 64818f1a3ace9



Penguji I

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 64817af989883



Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 647fbc34cf00



Yogyakarta, 26 Mei 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 648199184260a

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Afifah Ridha Putri

NIM : 19107010053

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "*Quarter Life Crisis* ditinjau dari Kesiapan dan Efikasi Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir" adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang diikuti telah disebutkan dalam teks pada daftar Pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 24 Mei 2023

Yang menyatakan,



Afifah Ridha Putri  
NIM. 19107010053

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan  
Humaniora UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta  
Di Tempat

Assalamu'alaikum wa rahmatullah wa barakaatuh,

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya,  
maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara :

Nama : Afifah Ridha Putri  
NIM : 19107010053  
Prodi : Psikologi  
Judul : *Quarter Life Crisis* ditinjau dari Kesepian dan  
Efikasi Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan  
Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana  
strata satu (S1) Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil  
untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Wassalamu'alaikum wa rahmatullah wa barakaatuh.

Yogyakarta, 24 Mei 2023

Pembimbing



Fitriana Widyastuti, M.Psi.Psi  
NIP. 19830501 201503 2 006

## INTISARI

Peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa awal menimbulkan respon yang berbeda pada tiap individu sebab beragamnya tuntutan dan masalah yang terjadi pada masa ini atau yang disebut *emerging adulthood*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian, efikasi diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian ini berjumlah 168 mahasiswa yang didapatkan dengan teknik *accidental sampling*. Pada penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu Skala Kesepian, Skala Efikasi Diri dan Skala *Quarter Life Crisis*. Analisis data menggunakan metode analisis regresi linear berganda. Uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara kesepian, efikasi diri dan *quarter life crisis*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) sehingga H1 dalam penelitian ini diterima. Adapun didapatkan sumbangan efektif variabel kesepian dan efikasi diri sebesar 32,6%. Penelitian ini mempresentasikan kondisi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* sehingga dari hasil penelitian ini dapat dijadikan evaluasi baik kepada perguruan tinggi maupun mahasiswa itu sendiri.

**Kata kunci :** efikasi diri, kesepian, mahasiswa tingkat akhir, *quarter life crisis*

## ABSTRACT

*The transition from adolescence to early adulthood creates a different response for each individual because of the various demands and problems that occur during this period or what is called emerging adulthood. This study aims to determine the relationship between loneliness, self-efficacy and quarter life crisis in final year of undergraduate students in Yogyakarta. The method in this research is correlational quantitative. Subjects in this study amounted to 168 students obtained by technique accidental sampling. In this study, three measurement tools were used, namely the Loneliness Scale, the Self-efficacy Scale and the Quarter Life Crisis Scale. Data analysis using multiple linear regression analysis methods. The hypothesis test shows that there is a simultaneous significant relationship between loneliness, self-efficacy and quarter life crisis. This is indicated by the significance value of  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) so that  $H_1$  in this study is accepted. Meanwhile, the effective contribution of loneliness and self-efficacy variables was 32.6%. This research can present the condition of final year of undergraduate students who experience a quarter life crisis so that the result of this study can be used as an evaluation both to universities and students themselves.*

**Keywords :** *self efficacy, loneliness, final year of undergraduate students, quarter life crisis*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ ۗ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ

*“Dan tidak ada taufik bagiku melainkan dengan (pertolongan) Allah.  
Hanya kepada Allah aku bertawakkal dan hanya kepada-Nya-lah aku  
kembali.”*

(QS. Huud : 88)

*“Believe that every choice we make is the beginning of change, not the  
end.”*

(Kim Namjoon-BTS)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillahilladzi Bini'mathi Tatimussholihat*

*Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan-Nya kepada saya sehingga atas izin dan kuada-Nya amanah ini dapat saya selesaikan*

*Puji syuukur karena rahmat-Nya menghadirkan banyak orang baik, yang mendukung, menyemangati, serta mendoakan semua yang terbaik untuk saya.*

*Teruntuk tempat saya belajar dan menyusun langkah menuju impian, Program*

*Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*

*Teruntuk kedua orang tua saya, Papa dan Mama, Dedek, dan seluruh Keluarga*

*Besar*

*Terima kasih banyak untuk cinta, kepercayaan, dukungan, semangat, dan do'a yang selalu menjadi kekuatan besar hingga kini.*

*Barakallahufiikum.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah Rabbil'aalamiin*, puji syukur atas kehadiran dan ridho dari Allah SWT yang telah memudahkan segala urusan penulis dalam proses penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini merupakan karya yang tidak luput dari kekurangan dan dekat dengan ketidaksempurnaan. Oleh sebab itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih yang begitu besar atas dukungan, bimbingan, tuntutan, dan bantuan dari berbagai pihak yang menjadikan proses penulisan dan penyelesaian skripsi ini terasa mudah dan menyenangkan. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, M. A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
3. Ibu Lisnawati, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Fitriana Widyastuti, M. Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.  
Terimakasih Ibu untuk doa, masukan, dan kemudahan bimbingan serta dukungan yang tiada henti sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc., Ibu Krysna Yudy Nusantari, M.Psi., Psikolog, dan Pak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M. Psi., Psi selaku dosen

sekaligus menjadi *expert judgment* pada Skala *Quarter Life Crisis* dan Skala Efikasi Diri yang dibuat oleh peneliti, karena itu saya bisa menyelesaikan amanah studi ini.

6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi.
7. Mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Terima kasih penulis sampaikan kepada responden yang turut berpartisipasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
8. Diri saya sendiri. Terima kasih sudah berhasil berkomitmen hingga selesainya masa studi S1 ini. Semangat dan tekad pada dirimu hingga akhir yang tidak pernah surut merupakan hal yang luar biasa.
9. Papa, Mama dan Dedek. Terima kasih kepada Papa yang selalu menyemangati, mengingatkan dan mendoakan Putri (panggilan penulis di Keluarga) dalam perjuangan menyelesaikan amanah ini. Terima kasih juga karena Papa yang merupakan orang pertama mendukung dan memberi restu kepada Putri untuk merantau. Kepada Mama juga terima kasih untuk segala bentuk dukungan, kasih sayang, kepercayaan dan doa yang diberikan sehingga Putri mampu kuat dan semangat berada di rantauan. Untuk Dedek, saudara penulis satu-satunya juga terima kasih sudah selalu mendukung dan menjadi pendengar yang baik bagi penulis sehingga mampu bangkit kembali untuk berjuang kembali dalam perjalanan ini.

10. Kakek, sepupu, om, tante dan seluruh keluarga besar di Agam yang selalu mendukung dan mendoakan Putri di rantauan untuk selalu semangat belajar dan meraih cita-cita.
11. Afifah, Ghina, Silmi, Ika dan Rahma. Terima kasih selalu mendukung dan memberikan support disetiap langkah yang aku buat.
12. Sahabat seperantauan penulis, Radifa, Oja, Bila dan Amak. Terima kasih sudah susah senang dan membuat kenangan yang indah bersama penulis selama di perantauan yang tentunya juga selalu menjadi *support system* bagi penulis.
13. Tari dan Uti sesama perantauan juga. Terima kasih telah memberikan perhatian yang lebih dan menjadi pendengar bagi penulis. Semoga perjuangan yang saat ini kita lalui dapat membuahkan hasil yang terbaik bagi kita semua.
14. Atika, Alifia dan Izzah yang sudah menjadi saudara seperjuangan bagi penulis. Terima kasih sudah selalu berteman, berbagi cerita dan menyemangati penulis dalam perjalanan ini. Semoga ikatan yang telah kita jalin tidak terputus hingga kelulusan nanti.
15. Teman-teman Psikologi B. Terima kasih untuk canda tawa, dukungan, dan pengalamannya selama belajar di kampus.
16. Teman-teman *online* penulis. Terima kasih selalu ada dan menjadi *support system* terbaik bagi penulis. Semoga kita dapat segera bertemu dan berbagi cerita secara langsung.

17. Semua orang baik yang terlibat dalam mendukung serta mendoakan penulis hingga terselesaikannya studi ini. Barakallahu fiikum.



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB 1</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan .....	12
C. Manfaat.....	12
1. Manfaat Teoritis .....	12
2. Manfaat Praktis.....	12
D. Keaslian .....	14
1. Keaslian Topik .....	26
2. Keaslian Teori .....	26
3. Keaslian Alat Ukur.....	26
4. Keaslian Subjek Penelitian.....	27
<b>BAB II</b> .....	<b>28</b>
<b>DASAR TEORI</b> .....	<b>28</b>
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	28
1. <b>Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i></b> .....	28
2. <b>Aspek <i>Quarter Life Crisis</i></b> .....	30
3. <b>Faktor-faktor <i>Quarter Life Crisis</i></b> .....	35
B. Kesepian.....	39
1. <b>Pengertian Kesepian</b> .....	39
2. <b>Aspek Kesepian</b> .....	40
C. Efikasi Diri .....	41
1. <b>Pengertian Efikasi Diri</b> .....	41

2. Aspek Efikasi Diri .....	42
D. Dinamika Hubungan antara Kesepian, Efikasi Diri dan <i>Quarter Life Crisis</i> 44	
E. Hipotesis.....	49
<b>BAB III.....</b>	<b>51</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A. Desain Penelitian.....	51
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	51
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	51
1. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	51
2. Kesepian .....	52
3. Efikasi Diri .....	52
D. Populasi dan Sampel .....	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
1. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	53
2. Kesepian .....	54
3. Efikasi Diri .....	55
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	55
1. Validitas.....	55
2. Reliabilitas.....	56
G. Teknik Analisis Data .....	57
1. Uji Asumsi.....	57
2. Uji Hipotesis .....	59
<b>BAB IV .....</b>	<b>60</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
A. Orientasi Kancan.....	60
B. Persiapan Penelitian .....	61
1. <b>Persiapan Administrasi</b> .....	61
2. <b>Persiapan Alat Ukur</b> .....	62
3. <b>Pelaksanaan Uji Coba Aitem</b> .....	63
4. <b>Hasil Uji Coba Aitem</b> .....	63

C. Pelaksanaan Penelitian .....	69
D. Hasil Penelitian.....	71
1. Deskripsi Responden Penelitian .....	71
2. Deskripsi Statistik.....	74
3. Uji Asumsi.....	77
4. Uji Hipotesis.....	80
5. Analisis Tambahan .....	83
E. Pembahasan.....	85
<b>BAB V.....</b>	<b>95</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>95</b>
A. Kesimpulan .....	95
B. Saran.....	95
1. Partisipan .....	95
2. Perguruan Tinggi .....	96
3. Peneliti Selanjutnya .....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>98</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>102</b>
<b>CURRICULUM VITAE.....</b>	<b>170</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Literatur Review</i> .....	14
Tabel 2. <i>Blueprint skala quarter life crisis</i> .....	54
Tabel 3. <i>Blueprint skala kesepian</i> .....	54
Tabel 4. <i>Blueprint skala efikasi diri</i> .....	55
Tabel 5. Deskripsi Partisipan Penelitian .....	60
Tabel 6. Distribusi Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum Diseleksi .....	64
Tabel 7. Distribusi Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Diseleksi .....	65
Tabel 8. Distribusi Aitem Skala Kesepian .....	66
Tabel 9. Distribusi Aitem Skala <i>Self-Efficacy</i> Sebelum Diseleksi.....	67
Tabel 10. Distribusi Aitem Skala <i>Self-Efficacy</i> Setelah Diseleksi.....	67
Tabel 11. Reliabilitas Alat Ukur <i>Quarter Life Crisis</i> , Kesepian dan Efikasi Diri	69
Tabel 12. Data demografi responden berdasarkan jenis kelamin .....	71
Tabel 13. Data demografi responden berdasarkan usia .....	71
Tabel 14. Data demografi responden berdasarkan Asal Universitas .....	72
Tabel 15. Data demografi responden berdasarkan tingkat semester.....	73
Tabel 16. Data demografi responden berdasarkan kondisi .....	73
Tabel 17. Deskriptif Statistik Hipotetik dan Empirik .....	74
Tabel 18. Norma Kategorisasi.....	75
Tabel 19. Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	76
Tabel 20. Kategorisasi Kesepian.....	76
Tabel 21. Kategorisasi Efikasi Diri.....	77
Tabel 22. Uji Normalitas.....	78

Tabel 23. Uji Linearitas.....	78
Tabel 24. Uji Multikolinearitas .....	79
Tabel 25. Uji Heteroskedastisitas.....	79
Tabel 26. Analisis Linear Berganda.....	80
Tabel 27. Uji T .....	81
Tabel 28. Uji F .....	82
Tabel 29. Koefisien Determinasi.....	82
Tabel 30. Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin .....	83
Tabel 31. Uji Beda berdasarkan Usia.....	83
Tabel 32. Uji Beda berdasarkan Tingkat Semester.....	84
Tabel 33. Uji Beda berdasarkan Kondisi Mengerjakan Skripsi.....	84
Tabel 34. Uji Beda berdasarkan Kondisi Tinggal.....	85

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Hubungan antara Kesepian dan Efikasi Diri dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	49
--	----



# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tiap tahapan perkembangan yang terjadi pada manusia mempunyai karakteristik, tugas, serta tuntutan yang berbeda-beda. Fase peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal menjadi salah satu tahap yang sering menarik banyak perhatian sebab adanya perbedaan karakteristik serta tugas-tugas pada tahapan perkembangan. Masa transisi atau dewasa awal ini dikenal dengan istilah *emerging adulthood*.

Arnett (2014) mendefinisikan istilah *emerging adulthood* sebagai masa peralihan antara remaja dan dewasa awal yang berlangsung dari 18-29 tahun. Selesai masa remaja seseorang menandakan tahap perkembangan selanjutnya telah dimulai, yaitu masa dewasa. Karakteristik masa dewasa awal yang menonjol biasa disebut sebagai masa bermasalah (Afnan et al., 2020). Masa dewasa awal ialah suatu periode ketika individu dihadapkan pada berbagai keputusan, ketidakpastian, konflik, masalah, dan emosi yang seringkali tegang dan tidak stabil (Hurlock, 2017). Tugas dewasa awal menurut Hurlock (2017) diantaranya menemukan pekerjaan, memilih pendamping hidup, belajar hidup sebagai suami istri, membangun suatu keluarga, membesarkan anak, menjalankan sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab, dan bergabung dengan suatu kelompok sosial. Hurlock (2017) juga menambahkan bahwa pada masa ini individu mulai mencari cita-cita hidup yang selaras dengan pola kehidupan yang diinginkannya.

Pergantian dari masa remaja menuju masa dewasa awal menimbulkan respon yang beragam pada tiap individu, sebab tugas dan tuntutan pada masa ini rumit dan berbeda-beda. Pada masa ini, tidak semua individu mampu mengatasi rintangan yang ada. Individu yang telah mempersiapkan diri secara memadai untuk transisi ini akan melewatinya dengan perasaan siap untuk berkembang sebagai individu yang dewasa. Namun, beberapa individu akan merasa masa transisi ini merupakan masa yang sulit dan penuh keresahan sampai individu percaya bahwa ia belum mampu mengatasi kesulitan dan perubahan yang ada pada masa dewasa awal tiba (Afnan et al., 2020).

Ketika masa remaja berakhir, individu akan menghadapi tuntutan dan tekanan yang lebih kompleks yang nantinya akan menjadi tantangan tersendiri. Individu seharusnya sudah berhenti bergantung pada orang tuanya, tetapi di lain sisi ia merasa belum siap untuk memikul tugas dan peran yang saat menjadi orang dewasa (Arnett, 2000). Pada masa ini individu juga diharuskan untuk memelajari diri secara mendalam di sejumlah bidang, termasuk karier, hubungan romantis, dan pandangan akan dunianya sendiri (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Nash dan Murray (2010) menjelaskan respon individu terhadap masa peralihan ini adalah terdapat beberapa individu merasa antusias karena merasa tertantang dengan keadaan baru yang belum pernah dijumpai sebelumnya. Namun beberapa dari mereka juga merasakan kekhawatiran, kecemasan, dan rasa hampa. Apabila individu tidak dapat melewati masalah dan perubahan yang muncul di masa *emerging adulthood*, berpotensi mendapatkan berbagai masalah

psikologis, seperti merasa dilema pada ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau respon negatif yang disebut dengan *quarter life crisis* (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

*Quarter life crisis* merupakan ketidaksiapan individu pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa sehingga mengakibatkan terjadinya krisis identitas (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* terjadi sebagai respon dari ketidakstabilan atau perubahan yang sedang konstan, keputusan hidup yang beragam dan bervariasi sehingga menimbulkan emosi khusus seperti frustrasi, cemas dan panik, serta tersesat tidak punya tujuan. Terdapat tujuh aspek *quarter life crisis* yakni kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, menilai diri negatif, terjebak pada situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan, dan khawatir akan relasi interpersonal (Robbins & Wilner, 2001).

Atwood & Scholtz (2008) memaparkan lebih lanjut berbagai masalah yang dialami individu pada masa *quarter life crisis*, seperti pada masalah karier, masalah sosial secara umum, seperti masalah interpersonal dengan orang lain, dan lain sebagainya. Nash & Murray (2010) juga menggambarkan masalah yang akan dihadapi individu saat mengalami *quarter life crisis* yaitu tentang cita-cita, tantangan pendidikan, agama, serta karir di dunia kerja.

Robinson & Wright (2013) menjelaskan ada beberapa tahap yang biasanya dihadapi individu di masa *quarter life crisis*. Awalnya individu akan merasa terkekang oleh berbagai pilihan yang tersedia dalam suatu hubungan dan/atau pekerjaan. Selanjutnya, individu mulai menjauhkan diri dari tugas sehari-hari yang ia lakukan dan mulai mempertimbangkan lalu mencari kehidupan baru

pada saat itu. Apabila sudah menemukan yang diinginkan, maka individu akan memasuki tahap akhir untuk membangun kembali kehidupan baru yang lebih stabil (Robinson & Wright, 2013).

Mahasiswa merupakan salah satu individu yang terkena dampak *quarter life crisis* sebab berada di usia dewasa awal (Hidayati & Muttaqien, 2020). Mahasiswa adalah individu yang memasuki masa tahap dewasa dan pada umumnya berada diantara usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Winkel (1997) membagi mahasiswa menjadi 2 (dua) kategori, yaitu mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir. Menurut Winkel (1997) mahasiswa awal adalah mahasiswa dari semester 1 hingga semester 4. Pada rentang semester ini mahasiswa mempunyai visi yang lebih nyata tentang diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Kemudian, mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa dari semester 5 hingga semester 8 yang mana mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang harus diperhatikan terutama bersifat psikologis. Contohnya mahasiswa ingin mendapatkan penghargaan dari teman, dosen, dan keluarga. Pada masa tersebut mahasiswa juga bertanggung jawab atas masa perkembangannya yakni pematangan pendirian hidup (Afnan et al., 2020).

Tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa akan lebih besar dari pendidikan sebelumnya dan pada tiap semester mahasiswa akan mengalami peningkatan beban akademik yang lebih lagi. Saat memenuhi tuntutan atau beban tersebut sering tidak berjalan mulus karena harus menghadapi beragam masalah ataupun rintangan yang ada. Rintangan tersebut seperti adanya mata kuliah yang harus diulang, penyusunan tugas akhir skripsi, perencanaan masa



depan, adanya tuntutan dari keluarga untuk mempercepat kuliah karena berkaitan dengan biaya kuliah serta semakin banyaknya teman sebaya yang lulus kuliah dan mendapat pekerjaan (Pratiwi & Lailatushifah, 2012).

Pada tahap akhir studi, mahasiswa tingkat akhir sering mengalami permasalahan yakni sering merasa ragu dalam menghadapi realitas. Hal ini disebabkan oleh ketidakstabilan perubahan yang terjadi secara terus-menerus, yang memungkinkan individu untuk terlalu banyak berpikir tentang apa yang terjadi dalam hidupnya. Akibatnya, timbul rasa cemas dan takut terhadap masa depan, serta meragukan pilihan-pilihan yang telah diambil dan munculnya perasaan ketidakpastian. Selain itu, individu juga mungkin mengalami kesulitan dalam membuat keputusan berdasarkan realitas yang ada sehingga mereka merasa bingung dalam menentukan pilihan-pilihan untuk masa depannya (Sallata & Huwae, 2023). Yollanda & Primanita (2023) menambahkan krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir seperti ketidakpastian akan kehidupan setelah kelulusan dan tantangan yang dihadapi dengan berbagai pilihan menimbulkan perasaan takut dengan kegagalan terhadap apa yang dipilihnya.

Riyanto & Arini (2021) menemukan bahwa 86% mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa lulusan Universitas Katolik Musi Charitas kota Palembang, Sumatera Selatan tahun 2019 dan 2020 sebanyak 115 orang. Penelitian ini menemukan kategorisasi *quarter life crisis* pada tingkat rendah 13,9% (16 partisipan), tingkat sedang 67,0% (77 partisipan), dan tingkat tinggi 19,1% (22 partisipan). Dari data

tersebut diketahui mahasiswa lulusan Universitas Katolik Misi Charitas tahun 2019 dan 2020 sebanyak 86% (99 partisipan) mengalami *quarter life crisis*.

Fadhilah dkk., (2022) melakukan penelitian pada mahasiswa di Kota Makassar mengenai *quarter life crisis* dengan responden sebanyak 649 orang. Hasil penelitian menyatakan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa secara umum masih dominan berada dalam kategori sedang yakni 70,4% (457 orang). Pada variabel tingkat semester, tingkat *quarter life crisis* menunjukkan perbedaan yang signifikan, khususnya mahasiswa semester 8 mengalami kondisi *quarter life crisis* yang lebih tinggi dari pada semester lainnya.

Hasil penelitian Sallata & Huwae (2023) mendapatkan sebagian besar *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Kristen Satya Wacana berada pada kategori tinggi yakni sebesar 69%. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 113 orang dengan rincian sebanyak 78 orang dari mahasiswa tingkat akhir Universitas Kristen Satya Wacana dan sebanyak 35 orang dari berbagai mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi lain.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, mahasiswa rentan akan dampak negatif yang ditimbulkan saat masa *quarter life crisis*. Henderson (2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* cenderung memiliki simptom gangguan kesehatan mental. Hal ini disebabkan eksplorasi area yang luas membuat banyak mahasiswa menghadapi perubahan yang dapat mengakibatkan ketidaknyamanan emosional dan ketidakstabilan dalam diri mereka (Arnett, 2006).

Beberapa gangguan psikologis yang dialami individu dengan *quarter life crisis* seperti gangguan cemas, gangguan emosi, gangguan ketergantungan zat, gangguan pengendalian impuls hingga gangguan kepribadian (Amalia & Pratitis, 2021). Robbins & Wilner (2001) mengatakan bahwa karakteristik gangguan kesehatan mental yang dimiliki individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah kecemasan dan depresi. Apabila *quarter life crisis* yang tinggi pada individu, maka perlu segera ditangani sebab jika individu kian terpuruk dalam kondisi depresi akan berpotensi menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Gejala yang sering tampak dan mudah untuk dikenali pada krisis ini seperti kelebihan tidur, insomnia, emosi tidak terkontrol, hilangnya harapan, semangat dan ketertarikan akan sesuatu, merasa sedih, menjauhkan diri, sering murung, cemas, merasa tidak berharga hingga hilangnya hal yang disukai (Sallata & Huwae, 2023).

*Quarter life crisis* dianggap sebagai krisis karena individu pada masa ini tidak siap menghadapinya. Lingkungan juga memberikan banyak tuntutan dan pilihan yang dapat menyebabkan rasa bingung, ragu, cemas tentang hidup dan masa depan, serta rasa takut akan kegagalan yang tinggi (Robbins & Wilner, 2001). Menurut Karpika & Segel (2021), tekanan yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan dapat menjadi pemicu terjadinya krisis karena belum ada tujuan hidup yang jelas sesuai dengan nilai-nilai yang dijunjung tinggi. Selain itu, banyaknya pilihan dan peluang yang tersedia juga dapat membuat individu bingung dalam menentukan jalur hidup yang akan diambil. Hal ini pun menyebabkan kekhawatiran, keraguan diri, kebingungan atas arah hidup

seseorang, dan buruknya hubungan dengan orang lain (Robbins & Wilner, 2001), emosi negatif yang akan terus berkelanjutan, nasib yang tidak dapat diprediksi, rasa ketidakberdayaan, kecemasan atas kegagalan, dan peningkatan keraguan akan kemampuan diri (Karpika & Segel, 2021).

Berdasarkan sejumlah literatur menunjukkan bahwa dijumpai beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *quarter life crisis*, diantaranya ialah kesepian. Arnett (2014) menyatakan relasi teman, pasangan dan keluarga sebagai faktor eksternal *quarter life crisis*. Individu mulai dituntut untuk mandiri dan tidak bergantung pada orang tua lagi akan mulai berpikir juga mengenai ada atau tidaknya teman sejati. Kondisi ini memungkinkan individu untuk menarik diri dari lingkungannya. Individu yang masih dalam fase menarik diri dari lingkungannya atau yang merasa terisolasi berpotensi mengalami kesepian (DiTommaso & Spinner, 1993).

Russell (1996) mendefinisikan kesepian sebagai gangguan perasaan yang berkembang ketika seseorang tidak memiliki kehidupan sosial yang diharapkan dalam lingkungan sosialnya. Sejalan dengan pendapat Perlman & Peplau (1981) yang menyatakan bahwa kesepian merupakan situasi tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang ketika ia tidak dapat memenuhi hubungan sosial seperti yang diharapkannya. Kesepian ditandai dengan perasaan yang tidak bersemangat, sedih, suka menyendiri, menganggap tidak ada siapa pun untuk dipercaya, dan tidak dapat bergaul dengan orang lain (Russell, 1996).

Sebagai manusia, tentunya individu ingin memiliki hubungan interpersonal yang saling membutuhkan bantuan berupa dukungan yang

didapatkan dari orang lain ataupun lingkungan sosialnya untuk dapat melewati permasalahan. Seseorang akan mengalami kesepian jika ia merasa disingkirkan dari kelompoknya, tidak diperhatikan oleh orang lain di sekitarnya, dikucilkan dari lingkungan, serta tidak punya tempat untuk mengekspresikan emosi dan pengalamannya (Suardiman, 2016). Kurangnya dukungan sosial menjadikan individu sulit menghadapi situasi yang menekan. Sementara itu, individu akan merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai jika didapukannya dukungan sosial dari teman sebaya karena memiliki orang-orang yang dapat mendukungnya selama masa-masa sulit (Asrar & Taufani, 2022). Individu cemas dalam membangun hubungan interpersonal karena merasa takut gagal dan belum bisa memenuhi ekspektasi atau tuntutan sosial di masa *emerging adulthood* seperti akademik, karir (Nash & Murray, 2010) dan tuntutan orang tua pada mahasiswa seperti apa langkah atau tindakan yang akan dipilih untuk masa depannya (Arnett, 2014). Tak jarang individu juga merasa kehadiran dirinya akan mengganggu bagi orang lain (Robbins & Wilner, 2001) sehingga individu kesulitan untuk membicarakan kesepiannya dengan orang lain (Perlman & Peplau, 1981).

Faktor *quarter life crisis* lainnya ialah efikasi diri. Bandura (1997) mengemukakan efikasi diri sebagai keyakinan individu akan kemampuan diri yang berpengaruh pada bagaimana individu merespon berbagai keadaan dan lingkungan tertentu. Individu yang mempunyai efikasi diri yang baik tidak akan pernah tidak memiliki pikiran positif dalam dirinya sehingga lebih mudah

menggapai mimpi yang dimiliki. Sebaliknya, efikasi diri rendah yang dimiliki individu akan lebih sulit untuk meraih mimpi atau tujuannya (Bandura, 1997).

Pengaruh efikasi diri dapat secara positif mempengaruhi kebutuhan manusia karena menekan adanya masalah kompleks membuat individu cenderung tidak menghindar sehingga dapat menyelesaikan tantangan yang dihadapi dalam hidupnya (Bandura, 1997). Keyakinan diri dapat menambahkan perspektif tertentu pada pekerjaan dengan memungkinkan individu untuk membuat perbedaan dalam menyelesaikan masalah saat ini sehingga individu memiliki solusi cadangan jika solusi utama gagal. Efikasi diri mampu mengubah situasi kompleks menjadi kepercayaan diri yang dapat ditangani secara efektif (Bandura, 1997).

Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa di masa *emerging adulthood* memang cukup kompleks sebab ketidaksiapan dalam menjalankan kehidupan di masa ini dengan tantangan yang ada. Maka efikasi diri membantu mahasiswa dalam memotivasi diri sendiri, berpikir positif, memotivasi diri sendiri, menganalisis dirinya sendiri, dan memahami lingkungan yang dapat mendukung masa depan yang baik (Hidayati & Muttaqien, 2020). Seorang mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi dapat mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya dengan baik, dapat menghadapi situasi dan peristiwa secara efektif sebab individu berharap agar berhasil mengatasi rintangan dan akan bertahan pada apa yang dikerjakan (Simanjuntak dkk., 2019).

Bandura (1997) sendiri juga menggambarkan bahwa efikasi diri yang rendah akan membuat individu lebih cemas dan menghindar. Individu lebih



memilih untuk menghindari membuat keputusan yang berisiko karena menduganya sebagai ancaman meskipun individu tidak punya kemampuan untuk melakukannya. Keyakinan individu akan mempengaruhi perilaku yang akan dipilih, cara yang dilakukan untuk menggapai tujuan, dan jumlah waktu yang diperlukan untuk mengatasi rintangan dengan menyesuaikan pilihan serta tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Individu dengan efikasi diri rendah, menurut Bandura (1997) akan merasa kurang mampu mengendalikan keadaan yang dihadapi, mengatasi kesulitan yang dihadapi, dan mengatur tindakan untuk menyelesaikan tugas. Akibatnya, individu yang dihadapkan dengan tugas yang menantang cenderung sering mempertimbangkan tantangan yang akan dihadapi, kekurangan diri sendiri, dan konsekuensi negatif dari hasilnya. Lebih lanjut, individu dengan efikasi diri rendah cenderung kurang percaya diri dan mudah menyerah (Khotimatussannah dkk., 2021) sehingga lebih rentan mengalami *quarter life crisis* sebab mengalami ketidakstabilan dan perasaan bimbang ketika menghadapi suatu permasalahan atau tantangan yang ada.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melihat apakah ada hubungan antara kesepian dan efikasi diri dengan *quarter life crisis* khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di Yogyakarta. Oleh sebab itu, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kesepian dan efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta?



## **B. Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

## **C. Manfaat**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran serta pengembangan keilmuan yang terkait dengan ilmu Psikologi. Khususnya pada Psikologi Perkembangan yang berkaitan dengan tahap masa dewasa awal (*emerging adulthood*) dan pada Psikologi Klinis yang berkaitan dengan kesepian dan efikasi diri. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan serta pembanding bagi kalangan akademisi psikologi maupun keilmuan lainnya.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada subjek penelitian yakni mahasiswa tingkat akhir mengenai kesepian dan efikasi diri di masa *quarter life crisis* ini. Dengan penelitian ini diharapkan, mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta mampu menyadari keadaan yang sedang dihadapi dan tidak perlu merasa sendirian dengan permasalahan yang sedang terjadi. Selain itu, mahasiswa juga dapat meningkatkan efikasi diri agar yakin atas kemampuan sendiri untuk bisa mencapai tujuan.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat menjadi evaluasi dan bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan seperti pemberian layanan konseling pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* dengan meninjau kesepian dan efikasi diri agar dapat diberikan penanganan yang tepat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi peneliti selanjutnya untuk penelitian kuantitatif dengan subjek yang berbeda dan penelitian eksperimen pada mahasiswa yang mengalami kesepian melalui pelatihan/*training* guna meningkatkan efikasi diri agar dapat melewati masa *quarter life crisis*. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menambah variabel dalam penelitian selanjutnya sehingga bervariasinya variabel akan memperkaya atau memperluas topik terkait *quarter life crisis*.

## D. Keaslian

Tabel 1. *Literatur Review*

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Alisa Munaya Asrar, Taufani	(Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal)	2022	<p><b>Dukungan sosial</b> (teori Weiss) merupakan dukungan dari orang lain yang dapat memahami setiap keluhan dan masalah yang mungkin dialami oleh orang tersebut.</p> <p><b>Quarter Life Crisis</b> (Robbins dan Wilner (2001)) mendefinisikan sebagai tahap yang dilalui individu setelah menyelesaikan pendidikan tinggi di mana ia merasa cemas, di bawah tekanan untuk</p>	Penelitian kuantitatif dengan analisis regresi	<p><b>Dukungan sosial teman sebaya</b> : Cutrona &amp; Russell mengembangkan skala berdasarkan teori Weiss yaitu <i>The Social Provision Scale</i></p> <p><b>Quarter Life Crisis</b>: berdasarkan tujuh dimensi <i>Quarter Life Crisis</i> yang dikemukakan Robbins dan Wilner,</p>	Subjek berjumlah 143 orang, berusia 21-35 tahun dan merupakan wisudawan/wisudawati IAIN Manado bulan November 2021	Hasil penelitian mengungkapkan hubungan negatif ( $r = -0,298$ , $p < 0,01$ ) antara dukungan sosial teman sebaya dan <i>quarter life crisis</i> yang mana menentukan skor <i>quarter-life crisis</i> menurun seiring dengan peningkatan skor dukungan sosial teman sebaya.

				menghadapi realitas kehidupan yang terus berubah, dan dihadapkan pada banyak pilihan yang membuat ia mempertanyakan kemampuan diri sendiri, merasa tidak berdaya, dan panik.		selanjutnya instrumen dimodifikasi oleh Sumartha (2020)		
2.	Diantri Trisna Sari & Azhar Aziz	Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area	2022	<i>Quarter life crisis</i> : Robbins & Wilner (2001) mengatakan <i>quarter life crisis</i> merupakan individu mengalami ketidakstabilan emosi, terlalu banyak pilihan, kekhawatiran, dan kepedihan ketidakberdayaan selama seperempat hidupnya. <i>Self-Efficacy</i> : Bandura (1997) menjelaskan bahwa <i>Self-efficacy</i> seseorang dapat	Metode kuantitatif korelasional	<i>Quarter life crisis</i> : menggunakan aspek-aspek dari Robbins dan Wilner (2001) yang kemudian disusun menjadi skala <i>quarter life crisis</i> <i>Self-Efficacy</i> : menggunakan aspek-aspek menurut Bandura disusunlah skala <i>self-efficacy</i>	Mahasiswa jurusan psikologi Universitas Medan Area, usia 21 s/d 29 tahun, dan anggota angkatan 2017 dan 87 mahasiswa dijadikan sampel penelitian.	Nilai signifikan korelasi <i>product moment</i> dimana $r_{xy} = -0,713$ dan $p = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan negatif antara <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area/

				membantunya merasa baik tentang diri mereka sendiri dan membantunya tetap termotivasi.				
3.	I Putu Karpika, Ni Wayan Widiyani Segel	<i>Quarter Life Crisis</i> Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia	2021	<p><b><i>Quarter life crisis</i></b>;</p> <p>- Definisi <i>quarter life crisis</i> menurut Robbins &amp; Wilner (2001) adalah tahap yang dilalui orang setelah menyelesaikan pendidikan tinggi di mana ia merasa cemas, di bawah tekanan untuk menghadapi realitas kehidupan yang terus berubah, dan dihadapkan pada banyak pilihan yang membuatnya mempertanyakan kemampuan diri sendiri, merasa tidak berdaya, dan panik.</p> <p>- Fase-fase : Yulius Stevan dalam bukunya <i>Quarter Life Crisis</i></p>	Penelitian kualitatif deskriptif	Pengumpulan data, wawancara dan dokumentasi	Mahasiswa berusia antara 20 sampai 30 tahun yang berada di kampus Tonja FKIP Universitas Mahadewa Indonesia PGRI.	Penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa awal mengalami fenomena krisis seperempat kehidupan sebagai akibat dari tekanan baik di dalam maupun di luar diri. Misalnya, tidak memiliki rencana untuk masa depan, tidak yakin tentang prospek pekerjaan setelah lulus, dan tunduk pada tekanan dari lingkungan mengenai kapan mulai bekerja setelah lulus kuliah, kapan menikah, dan hal-hal lain.

				<p>menjelaskan tiga fase-fase <i>quarter life crisis</i> yakni krisis dimulai, <i>time out</i>, dan <i>separation</i>.</p> <p><b>Definisi masa dewasa</b> : Yudrik Jahya (2011) mendefinisikan masa depan sebagai sebuah proses eksplorasi identitas di mana seseorang mengalami kesulitan dan tekanan emosional.</p>				
4.	Habibah Miftahurrahmah, Farida Harahap	Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesenian pada Mahasiswa	2020	<p><b>Kecanduan media sosial;</b> - Defenisi : Longstreet &amp; Brooks (2017) mendefinisikan kecanduan sosial sebagai ketergantungan pada media sosial dan munculnya emosi negatif ketika seseorang tidak memanfaatkan media</p>	Pendekatan kuantitatif korelasional	<p><b>Kecanduan sosial media</b> : hasil modifikasi dari instrumen <i>compulsive internet use scale</i> oleh Meerkerk</p> <p><b>Kesenian</b> : Revised UCLA Loneliness Scale oleh Russell, Peplau,</p>	Mahasiswa yang berusia antara 18 dan 25 tahun, berkuliah di Universitas Negeri Yogyakarta dan memiliki setidaknya satu akun media sosial yang aktif. Studi ini dilakukan di Yogyakarta,	Didapatkan hubungan yang signifikan antara kecanduan sosial media dengan kesenian pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta ( $p = 0,306$ ) khususnya <i>WhatsApp</i> menjadi sosial media yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa (90%). Kedua variabel memiliki korelasi

			<p>sosial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspek-aspek kecanduan sosial media menurut Meerkerk (2009) adalah penarikan, kehilangan kendali, preokupasi, konflik, dan <i>coping</i>.</li> <li>- Faktor yang mempengaruhi kecanduan sosial menurut Greenfield (2010) adalah konten, ketersediaan dan akses, penghargaan, sosial, dan generasi digital.</li> </ul> <p><b>Kesepian :</b> Perlman &amp; Peplau (1984) adalah pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan yang dimiliki seseorang ketika harapan mereka untuk hubungan interpersonal tidak sesuai dengan apa yang sebenarnya</p>	& Cutrona	Indonesia.	positif, yang menunjukkan hubungan satu arah. Kesepian akan meningkat seiring dengan meningkatnya kecanduan media sosial, begitu pula sebaliknya.
--	--	--	--	-----------	------------	---



				mereka hadapi.				
5.	Irma Rosalinda, Timothy Michael	Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami <i>Quarter-Life Crisis</i>	2019	<p><b>Emerging adulthood</b> : Arnett (2000) penjelasan pada masa <i>emerging adulthood</i>, masa remaja adalah masa ketika seseorang dianggap telah pulih dari kecanduan, tetapi belum mulai memikul tanggung jawab yang datang bersamaan dengan kedewasaan.</p> <p><b>Quarter life crisis</b> : Robbins &amp; Wilner (2001) merupakan perasaan yang dialami oleh orang-orang antara usia remaja akhir dan pertengahan 30-an ketika mereka melakukan transisi dari kehidupan kampus ke "<i>real life</i>", tetapi paling kuat di usia 20-an.</p> <p><b>Harga diri</b> :</p>	Penelitian kuantitatif <i>ex post facto</i> dengan pendekatan kuantitatif	<p><b>Harga diri</b> : <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i> dari Rosenberg (1965)</p> <p><b>Preferensi pemilihan pasangan hidup</b> : <i>Nine Mate Selection Question</i> dari Townsend (1993)</p> <p><b>Quarter life crisis</b> : <i>Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz</i> dari Hassler (2009)</p>	Subjek berjumlah 137 wanita, berusia antara 25 dan 29 tahun yang bekerja di wilayah Jakarta, lajang, dan sedang mengalami <i>quarter life crisis</i> .	Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa tingkat harga diri seseorang mempengaruhi seberapa berat individu menimbang kebutuhan calon pasangan hidup. Mungkin sulit bagi sebagian orang untuk menemukan hubungan karena lebih banyak kriteria yang ditetapkan untuk memilih pendamping.

				didefinisikan Baron dan Byrne (2004) sebagai evaluasi diri atau penilaian diri yang dibuat orang, yang dapat mencakup fitur baik dan negatif.				
6.	Firdaus Muttaqien & Fina Hidayati	Hubungan <i>Self Efficacy</i> Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015	2020	<i>Self-efficacy</i> ; Bandura (1997) menjelaskan bahwa <i>self efficacy</i> dapat menawarkan keyakinan diri seseorang dalam menjalani kehidupannya dan dapat menginspirasi dirinya untuk bekerja keras. <i>Quarter Life Crisis</i> : Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan masa <i>quarter life crisis</i> merupakan individu-individu saat ini akan mulai bertanya-tanya seperti apa kehidupan sebenarnya dan	Penelitian kuantitatif pendekatan korelasional	Menyebarkan skala	Subjek sebanyak 175 mahasiswa yang masih aktif atau terdaftar di kampus yang berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.	Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 menunjukkan korelasi (korelasi) negatif antara kedua variabel dengan nilai -0,421 yang diikuti dengan peningkatan variabel <i>self efficacy</i> , dan penurunan pada <i>quarter life crisis</i> atau sebaliknya.

				bagaimana menghadapi masa depan, terutama jika ia adalah lulusan pendidikan tinggi. Ini adalah fase transisi dari remaja ke dewasa awal.				
7.	Alfi Syahrina Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, & Zainul Anwar	Peran Religiusitas terhadap <i>Quarter-Life Crisis</i> (QLC) pada Mahasiswa	2019	<b>Definisi <i>Quarter life crisis</i></b> menurut Robbins & Wilner (2001) adalah individu yang melewati tahapan perkembangan seringkali tidak dapat merespon dengan tepat situasi berbeda yang ditemui, diproyeksikan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa tersesat dalam kebingungan dan mengalami krisis emosional, atau biasanya.  <b>Religiusitas:</b>	Penelitian kuantitatif survei	<b><i>Quarter life crisis</i></b> : <i>quarter life crisis scale</i> yang disusun oleh Agustin (2012)  <b>Religiusitas</b> : <i>Abrahamic religiosity scale</i> yang dikembangkan oleh Khodayarifard et al. (2018)	Subjek berjumlah 219 mahasiswa (95 laki-laki dan 124 perempuan) perguruan tinggi dari berbagai program studi yang ada di Indonesia usia 18-25 tahun.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap <i>quarter life crisis</i> mahasiswa ( $p = 0,006 < 0,05$ ). Pengaruh religiusitas menyumbang 3,4% dari total dan menuju ke arah yang salah. Dengan demikian, hipotesis penelitian didukung karena tingkat religiusitas pribadi yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat krisis seperempat hidup yang lebih rendah dan sebaliknya.

				<p>religiusitas ialah cara menjalin hubungan pribadi dengan otoritas yang dapat diandalkan (Tuhan), yang menghasilkan keinginan untuk mengikuti nasihat-Nya dan menjauhkan diri dari larangan-larangan-Nya (Suhardiyanto, 2001).</p>				
8.	Rifka Fatchurrahmi, Siti Urbayatun	Peran Kecerdasan Emosi terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir	2022	<p><i>Emerging adulthood</i> menurut Arnet (2000) adalah tahap antara masa muda dan dewasa yang berlangsung dari usia 18 hingga 29 tahun.</p> <p><i>Quarter Life Crisis</i> menurut Robbins &amp; Wilner (2001) merupakan respons terhadap munculnya ketidakstabilan, keraguan diri, kecemasan terkait kegagalan, kesepian, perubahan terus-</p>	Penelitian kuantitatif korelasional	<p><i>Quarter life crisis</i> : skala <i>quarter life crisis</i> berdasarkan teori Pinggolio (2015)</p> <p><b>Kecerdasan emosi</b> : skala kecerdasan emosi berdasarkan teori Goleman (2009)</p>	Subjek sebanyak 125 mahasiswa akhir tingkat sarjana yang terdiri dari 40 laki-laki dan 85 perempuan di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dan Universitas Islam Indonesia, yang berusia 21-25 tahun dan telah mengambil	Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa kecerdasan emosi mempunyai peran yang signifikan terhadap <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir dengan besar kontribusi sebesar 55,6%. Pada mahasiswa tingkat akhir, kecerdasan emosional dapat memprediksi terjadinya <i>quarter life crisis</i> ; semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional, semakin

			<p>menerus, berbagai pilihan, serta kepanikan yang disebabkan oleh rasa tidak berdaya.</p> <p><b>Kecerdasan emosi :</b> Bar-On (2006) mengemukakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan emosional dan sosial yang mempengaruhi pemahaman seseorang tentang dirinya dan orang lain serta kemampuan mereka untuk berhasil mengelola tuntutan, masalah, dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan pernyataan Goleman (2009) bahwa seseorang dengan kecerdasan emosional yang sangat baik akan mampu mengelola emosi dan</p>		<p>tugas akhir atau skripsi.</p>	<p>rendah kemungkinan terjadinya <i>quarter life crisis</i>. Sebaliknya, kecerdasan emosional subjek yang rendah dapat mengindikasikan peningkatan krisis seperempat kehidupan, yang mendukung hipotesis penelitian.</p>
--	--	--	--	--	----------------------------------	--

				mengubahnya menjadi kekuatan yang lebih positif semakin didukung.				
9.	Icha Herawati, Ahmad Hidayat	<i>Quarter Life Crisis</i> Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru	2020	<b><i>Quarter life crisis</i></b> : Berdasarkan temuan penelitian Robbins & Wilner (2001) terhadap kaum muda Amerika, ditemukan awalnya tercipta istilah " <i>quarter life crisis</i> " pada tahun 2001. Mereka menyebut kaum muda ini sebagai " <i>twenty somethings</i> ", yang menggambarkan mereka yang baru saja meninggalkan kenyamanan kehidupan mahasiswa. dan akan menghadapi dunia nyata dengan kewajiban untuk bekerja atau menikah.	Penelitian kuantitatif deskriptif	Skala <i>quarter life crisis</i>	Subjek sebanyak 236 individu dewasa awal di Pekanbaru yang berusia 20-30 tahun.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>Quarter life crisis</i> individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22%, pada kategori tinggi sebesar 27.97%. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa jenis kelamin, status dan pekerjaan berhubungan dengan <i>Quarter life crisis</i> .
10.	Imam Hanapi, Ivan	Dukungan Sosial Teman	2018	<b><i>Self-efficacy</i></b> : : Bandura (1997)	Penelitian kuantitatif	<b><i>Self-efficacy</i></b> : Skala <i>Self</i>	Subjek berjumlah 122	Hasil penelitian menemukan hubungan

	Muhammad Agung	Sebaya Dengan <i>Self Efficacy</i> Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa		<p>menjelaskan bahwa <i>self efficacy</i> adalah keyakinan orang tentang kemampuan serta hasil yang akan didapatkan dari kerja kerasnya memengaruhi cara berperilaku. Tindakan orang dipengaruhi oleh persepsi diri tentang kemampuan dan hasil yangantisipasi dari upaya mereka.</p> <p><b>Dukungan sosial</b> : Sarafino (1998) menyatakan bahwa memberikan kenyamanan kepada orang lain, merawat diri, atau menunjukkan rasa hormat kepadanya adalah contoh dukungan sosial.</p>	korelasional	<p><i>Efficacy</i> yang disusun berdasarkan konsep Bandura</p> <p><b>Dukungan sosial</b> : Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya berdasarkan aspek-aspek yang disusun oleh Sarafino (1998)</p>	mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.	yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan self-efficacy dengan nilai signifikansi = 0,000 (p 0,05) dan nilai korelasi = 0,538. Hal ini memperkuat teori peneliti, yang menyatakan bahwa mahasiswa memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dalam menyelesaikan skripsinya jika mereka memiliki dukungan sosial yang lebih banyak.
--	----------------	---	--	---	--------------	---	---	--



### 1. Keaslian Topik

Pada jurnal-jurnal diatas kesepian dan efikasi diri sebagai variabel bebas yang mana mempengaruhi variabel tergantung. Sejauh ini peneliti menemukan tiga jurnal yang telah membahas mengenai hubungan efikasi diri dan *quarter life crisis*. Penelitian dengan ketiga variabel yakni kesepian, efikasi diri dan *quarter life crisis* belum ada pada jurnal publikasi namun sudah ada pada skripsi dengan judul “Hubungan *Loneliness* dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z di JABODETABEK” (Hasan, 2022).

### 2. Keaslian Teori

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teori yang telah dikembangkan oleh Robbins & Wilner (2001) tentang *quarter life crisis*. Teori kesepian menggunakan teori yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan menggunakan teori Bandura (1997) untuk efikasi diri. Peneliti menggunakan ketiga teori ini dengan pertimbangan bahwa penelitian terdahulu banyak menggunakan ketiga teori ini pada masing-masing variabel tersebut.

### 3. Keaslian Alat Ukur

Dalam penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu skala *quarter life crisis*, skala kesepian dan skala *self-efficacy*. Skala *quarter life crisis* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001) dan skala *self-efficacy* disusun berdasarkan aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura (1997). Kedua skala ini dibuat oleh peneliti sendiri sebab peneliti

ingin menyesuaikan dengan konteks penelitian yang akan diteliti. Selanjutnya, skala kesepian dari UCLA (University of California Los Angeles) *Loneliness Scale Version 3* yang disusun oleh Russell (1996) yang diadopsi dari tesis Fitriana Widyastuti (2018).

#### 4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Pada penelitian terdahulu juga sudah ada penelitian dengan subjek yang sama untuk variabel *quarter life crisis*. Namun, sejauh ini belum ada yang meneliti untuk lokasi Yogyakarta.

Berdasarkan empat poin diatas mengenai keaslian, didapati perbedaan dan persamaan antara penelitian ini dan penelitian terdahulu. Persamaan diantaranya ialah topik yang sebelumnya sudah pernah diteliti pada skripsi namun belum ada di jurnal terpublikasi, teori yang digunakan sama dengan penelitian terdahulu dan alat ukur yang dibuat oleh peneliti dan adopsi dari penelitian sebelumnya. Adapun terdapat perbedaannya yaitu subjek yang diteliti pada penelitian sebelumnya dengan ketiga variabel (*quarter life crisis*, kesepian dan efikasi diri) sejauh ini belum ada ditemukan oleh peneliti. Namun untuk variabel *quarter life crisis* saja sudah ada pada penelitian sebelumnya dengan subjek yang sama.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kesepian, efikasi diri, dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat kesepian dan *quarter life crisis*, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara tingkat efikasi diri dan *quarter life crisis*, yang berarti semakin tinggi tingkat efikasi diri, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri, semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa.

#### B. Saran

##### 1. Partisipan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta mengalami *quarter life crisis* pada tingkatan sedang. Bagi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*, diharapkan mampu terbuka dengan lingkungan sekitar agar tidak merasa sendiri lagi. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan untuk berusaha mengenali diri sendiri,

berhenti membandingkan diri sendiri dan yakin atas kemampuan sendiri untuk bisa mencapai tujuan.

## 2. Perguruan Tinggi

Bagi perguruan tinggi, diharapkan penelitian ini mampu menjadi evaluasi dan bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dengan meninjau kesepian dan efikasi diri pada mahasiswa agar dapat memberikan penanganan yang tepat. Perguruan tinggi juga dapat menyediakan konseling agar mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dapat menyelesaikan masalah yang ada dan tidak merasa sendiri.

## 3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil dari temuan ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan untuk meneliti *quarter life crisis* dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhinya. Penelitian baru dengan topik yang serupa seperti pada penelitian ini tentu dapat dilakukan dengan mengganti atau menambah variabel-variabel selain kesepian dan efikasi diri. Dengan penambahan variabel baru dalam penelitian akan membuat pengkajian topik *quarter life crisis* semakin luas. Adapun contoh variabel lain yang berbeda yakni kesadaran diri, kecemasan, dan lain-lain. Selain mengganti atau menambah variabel pada topik *quarter life crisis*, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode yang berbeda seperti metode kualitatif, metode eksperimen atau yang lainnya. Dengan bervariasinya

variabel ataupun metode yang digunakan akan memperkaya dan memperluas topik terkait *quarter life crisis*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3 no. 1.
- Agusmar. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran. *Kedokteran*, 34.
- Alwisol. (2006). Psikologi kepribadian. Edisi revisi. Malang: UMM Press.
- Amalia, R., & Pratitis, N. T. (2021). *Psychological Well Being, Self Efficacy Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 3– 19). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-001>.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). *Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*. 8, 11.
- Asrar, A. M. & Taufani. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal*. 3, 11.
- Asri, D. N. (2022, August). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. In *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)* (Vol. 1, No. 1, pp. 1149-1156).
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.



- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York. W.H.
- 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.
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). *The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA)*. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127–134.
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). *Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi*.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). *Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. Supercollege, Llc.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 edisi ke-9*. Universitas Diponegoro.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). *Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Henderson, M. (2019). *The quarter-life crisis? Precarious labour market status and mental health among 25-year-old in England*. *Longitudinal and Life Course Studies*, 10(2), 259–276.
- 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. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). *Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo*. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–80.



- Hurlock, E Elizabeth B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke – 5)*. Jakarta: Erlangga
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). *Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia*. Widyadari: Jurnal Pendidikan, 22 No.2, 513-527. DOI:10.5281/zenodo.5550458
- Kementerian Riset Teknologi Dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia.(2015).Perguruan Tinggi. Dipetik April 28, 2023, dari [www.dikti.go.id](http://www.dikti.go.id): <http://www.dikti.go.id/perguruantinggi/>
- Khotimatussannah, N., Khairunisya, N., Pitaliki, T., & Anggraeni, A. (2021). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Akademik Dimasa Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung*. *Jurnal RASI*, 3(1). <https://doi.org/10.52496/rasi.v3i1.120>
- McCourt, A., & Fitzpatrick, J. (2001). The role of personal characteristics and romantic characteristics in parasocial relationships: A pilot study. *Journal of Mundane Behavior*, 2(1).
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making* (1st ed). Jossey-Bass.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Theoritical Approach to Loneliness*. In Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of current theory, research and therapy* (pp.123-134). New York: Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a social psychology of loneliness*. *Personal Relationships*, 3.31–56. <https://peplau.psych.ucla.edu/wpcontent/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>
- Pratiwi, D., & Lailatushifah, S. N. F. (2012). *Kematangan Emosi Dan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). *Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas*. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*.
- Robinson, D. O. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st Century*.

- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). *The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study*. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124.
- Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Simanjuntak, C. E., Simangunsong, R. M., & Hasugian, A. P. (2019). Gambaran Self Efficacy Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Hkbp Nommensen Medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(1), 36–42. <https://doi.org/10.36655/psikologi.v6i1.99>
- Suardiman, S. P. (2016). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : PT Alfabeta.
- Sutjipto M, Kandou GD, Tucunan AAT. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*. 2015; 5 (1): 30-42.
- Thouless, R.H. 2000. *Pengantar Psikologi Agama*. (terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Walshe, Ó. (2018). *The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy*.
- Weiss, R. S. (1974). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*.
- Winkel, W.S. (1997). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. PT. Grasindo.
- Yolanda, A. A., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan Self Awareness dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4503-4509