

**PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA DAN  
BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL TERHADAP EFIKASI  
DIRI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI  
*QUARTER LIFE CRISIS* DI YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Sastra I**

**Disusun oleh:**

**Diah Nurul Azizah**  
NIM 22102020048

**Pembimbing:**

**Prof. Dr. Hj. Casmini. S.Ag., M.Si.**  
NIP. 19711005 1996032002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2026**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-476/Un.02/DD/PP.00.9/03/2026

Tugas Akhir dengan judul : **PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA DAN BIMBINGAN PRIBADI TERHADAP EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS DI YOGYAKARTA**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DIAH NURUL AZIZAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020048  
Telah diujikan pada : Rabu, 25 Februari 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Prof. Dr. Hj. Casmiri, S.Ag., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 68a63b39295c



Penguji I  
Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D.  
SIGNED

Valid ID: 69bcb094ca9



Penguji II  
Arya Feudha Ibnu Shina, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 69d7ab2c542



Yogyakarta, 25 Februari 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Arif Mafnun, M.Ag., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 69ac567238a7

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Diah Nurul Azizah  
NIM : 22102020048  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Keluarga, Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis* di Yogyakarta

skripsi tersebut sudah memenuhi syarat ✓  
Bebas dari unsur plagiarisme.

✓ Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata. ✓ Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku. dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 12 Februari 2026

Mengetahui:

Ketua Prodi,

Pembimbing,

  
**Prof. Dr. Hj. Casmini. S.Ag., M.Si**

NIP. 19711005199603002

  
**Zaen Musyirifin, M. Pd. I.**

NIP 19900428 202321 1 029

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diah Nurul Azizah

NIM : 22102020048

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas: Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Hubungan Antara Dukungan Keluarga, Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis* di Yogyakarta adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian- bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 12 Februari 2026

Yang menyatakan,



Diah Nurul Azizah

NIM 22102020048

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN BERHIJAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diah Nurul Azizah  
NM : 22102020048  
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul dikemudian hari sehubungan dengan pemasangan pas foto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, untuk melengkapi salah satu prasyarat dalam mengikuti Ujian Tugas Akhir pada fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, dan agar yang berkepentingan maklum.

Yogyakarta, 28 Januari 2026  
Yang menyatakan,

  
**Diah Nurul Azizah**  
NIM 22102020048

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah*, segala puji bagi Allah SWT atas limpahan Rahmat, kemudahan, dan pertolongan-Nya sehingga karya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Dengan penuh rasa syukur, persembahan ini penulis tujukan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak dan Mamah, atas doa yang tak putus, kasih sayang, *support*, serta pengorbanannya yang menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkah perjuangan penulis. Dan pada kakak-kakak tercinta dan adek, dan atas doa, semangat, dan perhatian yang diberikan selama penulis menyelesaikan karya skripsi ini.

Semoga karya ini menjadi wujud cinta, hormat, dan rasa terima kasih yang mendalam atas segala ketulusan dan kebaikan yang telah diberikan.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan Rahmat-Nya yang tak terhingga, melimpahkan kebahagiaan yang tiada habis serta ketenangan lahir dan batin, dunia dan akhirat.

**Aamiin**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

*“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah  
diusahakannya.”*

(QS. An-Najm: 39)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Al-Quran online

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan Rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Hubungan antara dukungan keluarga, bimbingan pribadi-sosial dan efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami quarter life crisis di Yogyakarta*” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof Noorhadi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.I., Selaku ketua prodi Bimbingan dan konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Casmini S.Ag., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, motivasi, kritik, dan saran berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen penguji, yang telah memberikan masukan serta evaluasi yang sangat membantu dalam penyempurnaan penelitian ini.

6. Bapak Drs. Muhammad Hafiun, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan, bantuan, semangat, serta doa kepada peneliti selama masa perkuliahan.
7. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Serta Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan ilmu wawasan, dan pengalaman berharga selama masa studi.
8. Seluruh Staf Akademik dan Tata Usaha Fakultas, yang telah memberikan pelayanan administrasi dengan baik selama proses penyusunan skripsi.
9. Seluruh pihak di Mahasiswa Universitas Gajah Mada, Universitas Negeri Yogyakarta, dan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta terkhusus permata Yogyakarta, yang telah menerima, membantu, dan memberikan informasi berharga dalam proses pengumpulan data.
10. Kedua orang tua tercinta, serta kakak peneliti, dan Adik, atas doa, kasih sayang, dan pengorbanan yang menjadi sumber kekuatan dalam menempuh perjalanan akademik S-1 ini.
11. Sahabat-sahabat terdekat Fatiya Nurwafa, Tsaniyah Najiibah yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, serta membantu peneliti dalam proses pengambilan data dan selalu menemani peneliti mengerjakan skripsi di coffe shop hingga larut malam, menjadi teman seperjuangan dalam setiap prosesnya. Aulia Hanifah, Arum Isnata Sari, dan Maula Nuriyatul Azizah yang senantiasa memberikan dukungan dan perhatian,

12. Sahabat Kosan Mbak Cherry, Mbak Debby, Mbak Alfina, Mbak Icul, Mbak Nasya atas doa, perhatian, dan semangat yang tidak pernah putus mengiringi langkah peneliti.
13. Sahabat yang menjadi *support system*, Pria Hasan yang memberikan semangat, perhatian dan kasih sayang walaupun jarak jauh Yogyakarta-Kalimantan selama proses penyusunan skripsi ini dapat hingga terselesaikan.
14. Kakak Tingkat selama penyelesaian skripsi ini mbak Rachma Fadhila Usman sebagai pembimbing dari awal skripsi ini di mulai hingga selesai.
15. Teman-teman Asisten Laboratorium Research and Development BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta terkhusus Nafisah Alfathiyah Baziad, Helfa Nurunnajma, dan Laely Durrotun Nihayah serta angkatan 2020, 2021, 2022, 2023, dan 2024 atas kebersamaan, pembelajaran, serta pengalaman berharga selama peneliti bergabung di LAB BKI.
16. Teman-teman KKN 117 Bungasari, Adikarto Magelang, atas kebersamaan, pengalaman yang tak terlupakan dan kerja sama yang baik.

Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, tetapi telah memberikan kontribusi dalam bentuk apa pun untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan memiliki banyak keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, menjadi tambahan ilmu pengetahuan, serta menjadi amal jariyah bagi semua pihak yang terlibat.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Yogyakarta, 20 Februari 2026

Penulis



Diah Nurul Azizah

NIM 22102020048



## ABSTRAK

**Diah Nurul Azizah (22102020048)**, “Pengaruh Dukungan Keluarga, dan Bimbingan Pribadi Sosial terhadap Efikasi Diri pada Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* di Yogyakarta” Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.

*Quarter life crisis* merupakan kondisi psikologis yang sering dialami mahasiswa pada masa transisi menuju dewasa awal, ditandai dengan kebingungan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, dan tekanan sosial. Kondisi ini dapat memengaruhi keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, yang dikenal sebagai efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan keluarga dan bimbingan pribadi sosial terhadap efikasi diri mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 450 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala dukungan keluarga, bimbingan pribadi sosial, dan efikasi diri, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga ( $\beta = 0,235$ ;  $p < 0,05$ ) dan bimbingan pribadi sosial ( $\beta = 0,321$ ;  $p < 0,05$ ) berpengaruh positif dan signifikan terhadap efikasi diri. Secara simultan, kedua variabel berkontribusi sangat signifikan ( $F = 803,563$ ;  $p < 0,001$ ) dengan nilai  $R^2$  sebesar 0,783. Artinya, 78,3% variasi efikasi diri dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Disimpulkan bahwa dukungan keluarga dan bimbingan pribadi sosial berperan penting dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Kata kunci: dukungan keluarga, bimbingan pribadi sosial, efikasi diri, *quarter life crisis*, mahasiswa

## ABSTRACT

*Diah Nurul Azizah (22102020048), "The Influence of Family Support and Social Personal Guidance on Self-Efficacy in Students Experiencing Quarter Life Crisis in Yogyakarta" Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2026.*

*Quarter-life crisis is a psychological condition often experienced by students during the transition to early adulthood, characterized by confusion about life direction, anxiety about the future, and social pressure. This condition can affect an individual's belief in their ability to face challenges, known as self-efficacy. This study aims to analyze the effect of family support and personal social guidance on the self-efficacy of students experiencing a quarter-life crisis in Yogyakarta. This study used a quantitative approach with a correlational design. The study sample consisted of 450 students selected through a purposive sampling technique. Data were collected using scales of family support, personal social guidance, and self-efficacy, then analyzed using multiple linear regression. The results showed that family support ( $\beta = 0.235$ ;  $p < 0.05$ ) and personal social guidance ( $\beta = 0.321$ ;  $p < 0.05$ ) had a positive and significant effect on self-efficacy. Simultaneously, both variables contributed significantly ( $F = 803.563$ ;  $p < 0.001$ ) with an  $R^2$  value of 0.783. This means that 78.3% of the variation in self-efficacy is explained by these two variables. It is concluded that family support and personal and social guidance play a significant role in improving students' self-efficacy in facing quarter-life crisis.*

*Keywords: family support, personal and social guidance, self-efficacy, quarter-life crisis, students*

## DAFTAR ISI

|   |       |
|---|-------|
| HALAMAN PENGESAHAN .....                  | ii    |
| SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....           | iii   |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....           | iv    |
| SURAT PERNYATAAN BERHIJAB .....           | v     |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                 | vi    |
| MOTTO .....                               | vii   |
| ABSTRAK .....                             | xii   |
| ABSTRACT .....                            | xiii  |
| DAFTAR ISI .....                          | xiv   |
| DAFTAR TABEL .....                        | xvii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                       | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                   | 1     |
| A. Latar Belakang .....                   | 1     |
| B. Rumusan Masalah .....                  | 8     |
| C. Tujuan Penelitian .....                | 8     |
| D. Manfaat Penelitian .....               | 8     |
| E. Kajian Pustaka .....                   | 9     |
| BAB II LANDASAN TEORI .....               | 15    |
| A. Teori Efikasi Diri .....               | 15    |
| B. Teori Dukungan Keluarga .....          | 23    |
| C. Teori Bimbingan Pribadi Sosial .....   | 32    |
| D. Teori <i>Quarter Life Crisis</i> ..... | 39    |

|  |    |
|--|----|
| E. Kerangka Berpikir Pengaruh dukungan keluarga dan bimbingan pribadi-sosial terhadap efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami quarter life crisis di Yogyakarta. .... | 45 |
| F.Hipotesis.....   | 47 |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....   | 49 |
| A. Jenis Penelitian.....   | 49 |
| B. Populasi dan Sampel .....   | 50 |
| 1. Populasi Penelitian .....   | 50 |
| 2. Sampel Penelitian.....  | 50 |
| C. Definisi Operasional Variabel .....   | 52 |
| 1. Dukungan Keluarga.....  | 52 |
| 2. Bimbingan pribadi sosial.....   | 52 |
| 3. Efikasi Diri .....  | 53 |
| G. Instrumen Adaptasi Skala.....   | 53 |
| 1. Skala Dukungan Keluarga.....  | 54 |
| 2. Skala Bimbingan Pribadi Sosial (Skala Sikap) .....  | 55 |
| 3. Skala Efikasi Diri (Skala Sikap).....   | 56 |
| H. Metode Analisis Data .....  | 57 |
| I. Analisis Regresi Berganda.....  | 58 |
| J. Uji Hipotesis Data .....  | 60 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....  | 62 |
| A. Persiapan Penelitian .....  | 62 |
| B. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian .....   | 66 |
| C. Hasil Uji Asumsi Data.....  | 72 |
| E. Pembahasan Hasil Penelitian.....  | 82 |

|   |     |
|---|-----|
| BAB V PENUTUP.....  | 89  |
| A. Kesimpulan .....   | 89  |
| B. Saran.....   | 89  |
| DAFTAR PUSTAKA.....   | 91  |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN .....   | 97  |
| 1. Skala Dukungan Keluarga .....                                | 97  |
| 2. Skala bimbingan pribadi sosial .....                         | 99  |
| 3. Skala Efikasi diri.....                                      | 101 |
| 4. Blue Print Skala Dukungan Keluarga .....                     | 103 |
| 5. Blue Print Skala Bimbingan Pribadi Sosial .....              | 103 |
| 6. Blue Print Skala Efikasi Diri.....                           | 104 |
| 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga.....          | 105 |
| 11. Hasil Uji Reliabilitas Skala Bimbingan Pribadi Sosial.....  | 105 |
| 12. Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri .....             | 105 |
| 13. Hasil Uji Normalitas .....                                  | 105 |
| 14. Hasil Uji Heteroskedasitas .....                            | 106 |
| 15. Hubungan Dukungan Keluarga dengan efikasi diri.....         | 107 |
| 16. Hubungan Bimbingan Pribadi Sosial dengan Efikasi diri ..... | 108 |
| 17. Hasil Uji Multikonearitas.....                              | 108 |
| 18. Hasil Uji Regresi Linear .....                              | 109 |
| 19. Hasil Uji F .....   | 110 |
| 20. Hasil Uji T.....  | 111 |
| 21. Hasil Uji Koefisien Determinasi .....                       | 111 |
| Daftar Riwayat Hidup .....                                      | 112 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Hasil uji reliabilitas dukungan keluarga .....   | 55 |
| Tabel 3. 2 Hasil uji reliabilitas skala bimbingan pribadi sosial .....                              | 56 |
| Tabel 3. 3 Hasil uji reliabilitas skala efikasi diri .....  | 57 |
| Tabel 4. 1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin .....                                     | 63 |
| Tabel 4. 2 Distribusi responden berdasarkan universitas.....  | 64 |
| Tabel 4. 3 Distribusi responden berdasarkan jurusan .....   | 65 |
| Tabel 4. 4 Hasil perhitungan dukungan keluarga, bimbingan pribadi sosial,<br>dan efikasi diri ..... | 66 |
| Tabel 4. 6 Rumus kategorisasi skor dukungan keluarga.....   | 68 |
| Tabel 4. 7 Rumus kategorisasi skor bimbingan pribadi sosial.....                                    | 70 |
| Tabel 4. 8 Rumus kategorisasi skor efikasi diri .....   | 71 |
| Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas .....   | 72 |
| Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinearitas .....   | 74 |
| Tabel 4. 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....   | 75 |
| Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas .....  | 77 |
| Tabel 4. 13 Hasil Uji Regresi Linear Berganda .....   | 77 |
| Tabel 4. 14 Hasil Uji T .....   | 79 |
| Tabel 4. 15 Hasil Uji F .....   | 91 |
| Tabel 4. 16 Hasil Uji Koefisien Determinasi ( $R$ dan $R^2$ ).....                                  | 81 |

**DAFTAR GAMBAR**

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2 1 Pengaruh Dukungan Keluarga, Bimbingan Pribadi Sosial terhadap Efikasi Diri pada Mahasiswa yang mengalami Quarter Life Crisis..... | 47 |
| Gambar 4. 1 Diagram Kategorisasi dukungan keluarga.....  | 69 |
| Gambar 4. 2 Diagram kategorisasi bimbingan pribadi sosial .....  | 70 |
| Gambar 4. 3 Diagram kategorisasi bimbingan pribadi sosial .....  | 71 |
| Gambar 4. 4 Diagram kategorisasi efikasi diri .....  | 72 |
| Gambar 4. 5 Uji P-p plot of Regression Standardized Residual .....   | 74 |
| Gambar 4. 6 grafik Scatterplot.....  | 76 |

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa transisi menuju kedewasaan sering kali menjadi fase yang penuh tantangan bagi individu, khususnya mahasiswa yang berada dalam rentang usia 18–24 tahun. Pada fase ini, individu tidak lagi berada pada masa remaja, tetapi juga belum sepenuhnya mencapai kedewasaan yang stabil. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa rentan mengalami berbagai tekanan psikologis. Fenomena ini sejalan dengan konsep *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Jeffrey Arnett, yang menjelaskan bahwa usia 18–25 tahun merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan hidup, serta perasaan berada di antara remaja dan dewasa. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai pilihan dan tuntutan kehidupan yang semakin kompleks.<sup>2</sup>

Salah satu fenomena psikologis yang sering muncul pada fase *emerging adulthood* adalah *quarter life crisis*, yaitu periode ketidakpastian, kebingungan, dan tekanan emosional yang berkaitan dengan masa depan, terutama dalam aspek pendidikan, karier, hubungan interpersonal, dan pencapaian hidup. *Quarter life crisis* dapat dipicu oleh tekanan akademik, tuntutan karier, hubungan sosial, serta ekspektasi sosial yang tinggi.

Mahasiswa sebagai individu yang berada dalam fase *emerging adulthood*

---

<sup>2</sup> Pilar Matud, M., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 1–11.

dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas perkembangan agar dapat mencapai kestabilan psikologis dan sosial pada tahap kehidupannya.

Setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik dan tantangan tersendiri. Pada fase *emerging adulthood*, individu diharapkan mampu membangun kemandirian, mengambil keputusan penting, serta membentuk identitas diri yang lebih jelas. Namun, ketidaksiapan dalam menghadapi tuntutan tersebut dapat memicu munculnya *quarter life crisis*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang, dengan kecenderungan perempuan menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kondisi ini dipengaruhi oleh tuntutan peran dan tekanan sosial yang dihadapi perempuan, yang dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya. Survei LinkedIn dan penelitian di Inggris juga menunjukkan bahwa persentase perempuan yang mengalami *quarter life crisis* lebih besar dibandingkan laki-laki, yaitu sebesar 49% pada perempuan dan 39% pada laki-laki.<sup>3</sup>

Meskipun mahasiswa universitas sering mengalami *quarter life crisis*, keberadaan di perguruan tinggi itu sendiri tidak secara langsung menjadi penyebab utama. Namun, faktor lingkungan kampus, budaya akademik, serta bentuk dukungan yang diterima mahasiswa dapat memengaruhi cara mereka menghadapi *quarter life crisis*. Dukungan

---

<sup>3</sup> Fadhilah, Farah. Perbedaan *Quarterlife Crisis* Berdasarkan Demografi Pada Mahasiswa Di Kota Makassar, 2021. (skripsi)

keluarga, dukungan sosial, tekanan akademik, serta kematangan karier merupakan faktor-faktor penting yang berperan dalam membantu mahasiswa melewati fase ini, dan pengaruhnya dapat berbeda-beda antar individu maupun antar lingkungan pendidikan.<sup>4</sup>

Dampak dari *quarter life crisis* mahasiswa harus bertanggung jawab, mampu berpikir, bersosialisasi, dan membuat keputusan yang tepat karena pertumbuhan pribadi mereka menjadi lebih kompleks. Perubahan dalam tahap perkembangan dengan demikian umumnya menyebabkan krisis (*quarter life crisis*) pada mahasiswa, terutama ketika terjadi selama transisi dari masa remaja ke awal dewasa.<sup>5</sup> Fenomena ini sering kali dialami oleh mahasiswa di kota-kota besar seperti Yogyakarta, yang merupakan salah satu pusat pendidikan di Indonesia.

Menurut Robbins dan Wilner (2001) dalam Nur Rohmah, terdapat tujuh indikator yang menunjukkan seseorang mengalami *quarter life crisis*, yaitu kebingungan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan psikologis, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. *Quarter life crisis* yang tidak terkelola dengan baik dapat

---

<sup>4</sup> Fadhilah, Farah. *Perbedaan Quarterlife Crisis Berdasarkan Demografi Pada Mahasiswa Di Kota Makassar*, 2021. (skripsi)

<sup>5</sup>Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis pada Remaja Dewasa Awal: Tinjauan Literatur Sistematis Pemilihan studi dan ekstraksi data. 1–12.

menyebabkan munculnya kecemasan dan perasaan depresi akibat ketidakmampuan individu dalam menghadapi tuntutan hidup.<sup>6</sup>

Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* cenderung meragukan kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kondisi ini dapat berdampak pada efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan. Rendahnya efikasi diri dapat memengaruhi pengambilan keputusan, motivasi belajar, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat membantu individu mengurangi dampak negatif *quarter life crisis*, sehingga mahasiswa perlu menyadari pentingnya membangun efikasi diri dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.<sup>7</sup> Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan peningkatan efikasi diri tinggi dapat mengurangi dampak *quarter life crisis*. Mahasiswa perlu menyadari pentingnya membangun efikasi diri untuk mengurangi kecemasan dan kebingungan terkait masa depan.<sup>8</sup>

Menghadapi *quarter life crisis*, dukungan keluarga memegang peranan penting. Dukungan keluarga dapat memberikan rasa aman, dicintai,

---

<sup>6</sup> Itsnaini, Nur Rohmah, and Bagus Riyono. "The Role of Personality Orientation in Predicting Quarter Life Crisis in Emerging Adulthood: An Anchor Personality Approach." *Humanitas: Indonesian Psychological Journal* 21, no. February (2024): 13–25.

<sup>7</sup> Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri Dalam Belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 183–194.

<sup>8</sup> Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* pada Remaja Dewasa Awal: *Tinjauan Literatur Sistematis pemilihan studi dan ekstraksi data*. 1–12.

dan diperhatikan, sehingga membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalah serta memperkuat efikasi diri. Dukungan keluarga mencakup dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan informasional. Kasih sayang, perhatian, serta nasihat yang diberikan keluarga dapat membentuk persepsi positif, optimisme, dan keyakinan diri mahasiswa dalam merencanakan masa depan. Mahasiswa yang memperoleh dukungan keluarga yang suportif cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan tersebut.<sup>9</sup>

Selain dukungan keluarga, bimbingan pribadi sosial dari lingkungan sekitar juga berperan signifikan dalam membangun efikasi diri mahasiswa. Bimbingan pribadi sosial bertujuan membantu individu dalam memahami diri, mengatasi permasalahan sosial, serta menyesuaikan diri secara sehat dengan lingkungan. Dukungan dari teman sebaya, dosen, dan lingkungan sosial dapat memberikan penguatan moral, arahan, serta rasa keterhubungan yang mampu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Bimbingan pribadi sosial juga berkontribusi dalam meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa di perguruan tinggi, seperti kemampuan menjalin relasi sosial yang sehat, menerima tanggung jawab, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik dan nonakademik.<sup>10</sup> Apabila dukungan keluarga dan bimbingan pribadi sosial

---

<sup>9</sup> Mariatul, Dhian Ririn Lestari, & Eka Santi. (2024). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan efikasi diri remaja di SMAN 1 Banjarmasin. *Journal of Nursing Invention*, 5(1), 53–64.

<sup>10</sup> Rahmatunnisa, D. (2022). *Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate*. 1–158.

tidak diperoleh secara optimal, maka efikasi diri mahasiswa berpotensi menurun. Kondisi tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, peran keluarga dan lingkungan sosial menjadi sangat penting dalam membantu mahasiswa melewati fase *emerging adulthood* yang rentan terhadap *quarter life crisis*.<sup>11</sup>

Bimbingan pribadi sosial dapat meningkatkan penyesuaian sosial pada individu di perguruan tinggi pada semua aspek secara signifikan. Aspek yang ada pada penyesuaian sosial di perguruan tinggi diantaranya menghargai dan bersedia menerima otoritas di perguruan tinggi, tertarik dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan di perguruan tinggi, menjalin relasi sosial yang sehat dengan teman di kelas, baik kakak tingkat maupun adik tingkat, dosen, dan staf lainnya, menerima batasan, tanggung jawab sebagai individu, dan membantu dalam merealisasikan tujuan dari perguruan tinggi.<sup>12</sup>

Ketika dukungan keluarga dan bimbingan pribadi sosial tidak diberikan kepada individu, hal ini dapat menyiratkan bahwa efikasi diri individu cenderung menurun. Jika kondisi ini terus berlangsung, maka efikasi diri mahasiswa dapat semakin memburuk dan berdampak *negatif* pada kesehatan psikologisnya. Oleh karena itu, penting bagi keluarga dan

---

<sup>11</sup> Bimbingan, S.E: Sebagai, S., Peningkatan, U., Berinteraksi, K., Sebaya, T., & Magelang, U. M. (n.d.). *Oleh: Nofi Nur Yuhenita*. 14–23.

<sup>12</sup> Pertiwi, F. N., Sugandhi, N. M., & Hafina, A. (2018). Pengembangan penyesuaian sosial mahasiswa melalui bimbingan pribadi dan sosial. *Psikopedagogia jurnal bimbingan dan konseling*, 6(2), 62.

lingkungan sosial untuk memberikan dukungan serta bimbingan yang memadai kepada individu. Dukungan tersebut dapat memberikan dampak positif bagi individu yang sedang mengalami masa *quarter life crisis*, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan tidak kebingungan terkait masa depan.

Berdasarkan hasil temuan sebelumnya, didapatkan hasil bahwa dukungan keluarga dan bimbingan pribadi sosial memiliki pengaruh terhadap efikasi diri mahasiswa yang mengalami *masa quarter life crisis*. Ditambah dengan belum adanya riset yang mengkaji topik ini secara mendalam, khususnya pada konteks mahasiswa di Yogyakarta.

Pemilihan Yogyakarta sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristiknya sebagai salah satu kota pelajar terbesar di Indonesia dengan jumlah mahasiswa yang tinggi dan latar belakang sosial, budaya, serta ekonomi yang beragam. Kondisi ini membuat mahasiswa di Yogyakarta menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti tekanan akademik, tuntutan kemandirian, serta transisi menuju dunia kerja, yang berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap *quarter life crisis*. Selain itu, banyaknya mahasiswa perantau di Yogyakarta juga dapat memengaruhi dinamika dukungan keluarga dan kebutuhan akan bimbingan pribadi sosial dalam membangun efikasi diri. Dari permasalahan tersebut, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Keluarga dan Bimbingan Pribadi Sosial terhadap Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis* di Yogyakarta” Pemahaman yang lebih baik

mengenai faktor-faktor ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga bagi pengembangan program intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi *quarter life crisis* dan mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan dapat dirumuskan masalah pada penelian ini adalah Apakah ada pengaruh dukungan keluarga dan bimbingan pribadi sosial terhadap efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* di Yogyakarta?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh dukungan keluarga, bimbingan pribadi sosial terhadap efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* di Yogyakarta.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat tersebut yaitu sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian ilmiah tentang bimbingan konseling keluarga, dukungan keluarga, bimbingan pribadi sosial dengan efikasi diri pada Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Dan sebagai referensi akademik dalam pendidikan.

## 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini diharapkan rekomendasi terkait dukungan keluarga, bimbingan pribadi sosial, dan efikasi diri dapat berkontribusi dalam mengurangi seperempat usia pada mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya untuk dikembangkan lebih optimal, baik dengan menggunakan variable yang sama maupun variable yang berbeda.

## E. Kajian Pustaka

Sebelum penulis melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengaruh dukungan keluarga dan bimbingan pribadi sosial terhadap efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* di Yogyakarta” kajian pustaka menjadi salah satu proses penting untuk dilakukan. Tujuan dari kajian pustaka adalah memberi data (informasi) kepada pembaca untuk mengetahui berbagai penelitian terdahulu yang masih berkaitan dan relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan.

Kajian tentang berbagai faktor yang mempengaruhi efikasi diri dan *quarter life crisis* telah banyak dilakukan, baik berupa penelitian maupun metode lainnya. Adapun demikian penulis membagi menjadi dua kategori yaitu faktor dukungan keluarga dan bimbingan pribadi sosial. Adapun penelitian-penelitian tersebut setelah penulis telaah pustaka terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, yakni:

Keluarga adalah sistem bantuan yang diterapkan terhadap setiap individu, sehingga potensi optimalisasi perkembangan seluruh anggota

keluarga dapat tercapai secara maksimal, terutama melalui pembenahan komunikasi keluarga, agar potensi semua anggota keluarga dapat berkembang seoptimal mungkin.<sup>13</sup> Tujuannya meningkatkan komunikasi, memperbaiki hubungan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran dan fungsi dalam keluarga, guna memastikan semua kebutuhan terpenuhi, atau menjalin komunikasi yang positif untuk kesejahteraan perkembangan fisik maupun nonfisik.<sup>14</sup> Keluarga membantu menjaga keharmonisan keluarga, oleh karena dapat berperan penting dalam menjaga keutuhan keluarga, secara garis besar didapatkan hasil keluarga terdapat hubungan pada efikasi diri individu yang mengalami *quarter life crisis*.

Keluarga merupakan lingkungan terdekat untuk membesarkan, mendewasakan dan menjadi tempat pertama bagi anak untuk mendapatkan pendidikan sehingga dukungan yang paling baik adalah dukungan yang berasal dari keluarga.<sup>15</sup> Dukungan keluarga memiliki pengaruh terhadap efikasi diri, Dimana kurangnya dukungan keluarga menjadi faktor pemicu terjadinya menurunnya efikasi diri pada masa *quarter life crisis*. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan

---

<sup>13</sup> Ulfiyah, U. (2021). Konseling keluarga untuk meningkatkan ketahanan keluarga. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1).

<sup>14</sup> Putri, J. E., Mudjiran, M., Nirwana, H., & Karneli, Y. (2022). Peranan konselor dalam konseling keluarga untuk meningkatkan keharmonisan keluarga. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 28.

<sup>15</sup> Mariatul, Dhian Ririn Lestari, & Eka Santi. (2024). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan efikasi diri remaja di SMAN 1 Banjarmasin. *Journal of Nursing Invention*, 5(1), 53–64.

keluarga dengan individu. Kekuatan dukungan dari lingkungan terdekat adalah keluarga yang dapat menambah efikasi diri, mengurangi kecemasan, kekhawatiran akan masa depan serta dapat membuat individu lebih mampu menerima pencapaian diri saat menghadapi *quarter life crisis*.<sup>16</sup> Keluarga juga memiliki berbagai fungsi dukungan yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan informasional.<sup>17</sup> Hal tersebut berperan untuk mengoptimalkan fungsi perkembangan individu secara fisik, sosial, dan psikologis. Peran tersebut penting untuk memaksimalkan perkembangan individu dalam aspek efikasi diri, aspek diri, sosial, dan psikologis, dukungan keluarga dapat dipahami sebagai interaksi antar pribadi yang mencakup tindakan, penerimaan, dan sikap keluarga terhadap individu.

Bimbingan pribadi sosial adalah bimbingan untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah yang berkaitan dengan aspek kehidupan, termasuk mental, sosial, interaksi dengan orang lain, sikap toleransi dan membekali individu dengan kemampuan yang memadai sehingga mereka dapat menjalankan fungsi sosialnya secara optimal.<sup>18</sup>

Bimbingan pribadi sosial membantu individu dalam menentukan dan mengembangkan efikasi diri secara optimal dan sesuai dengan kewajiban

---

<sup>16</sup> Juliani, D. (2022). Pengaruh orientasi masa depan dan dukungan keluarga terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Purwakarta. 1–106.

<sup>17</sup> Rahmatunnisa, D. (2022). *Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate*. 1–158.

<sup>18</sup> Yahya, A., & Winarsih. (2016). Layanan bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan empati di SMA Negeri 2 Padang cermin kabupaten pesawaran. *konseli: jurnal bimbingan dan konseling*, 03(1), 1–15.

sebagai makhluk tuhan, serta membantu individu untuk mengenali lingkungan sosialnya.<sup>19</sup> Melalui bimbingan pribadi sosial, individu dapat memahami diri sendiri, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta membangun sikap positif yang mendukung pengembangan kepribadian dan hubungan sosial yang harmonis, bimbingan ini menjadi penting dalam meningkatkan efikasi diri, kesejahteraan psikologis dan sosial individu. Menurut W.S Winkel bimbingan pribadi sosial adalah bimbingan untuk melawan kondisi batinnya sendiri dan mengatasi berbagai permasalahan di dalam batinnya sendiri, untuk mengatur dirinya, dan membangun hubungan antar manusia.<sup>20</sup> Fungsi dari bimbingan pribadi sosial bukan hanya untuk menyelesaikan suatu masalah akan tetapi memiliki fungsi sebagai pencegahan individu mengalami *quarter life crisis*.<sup>21</sup>

Dukungan dan bimbingan pribadi sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat sangatlah penting. Dukungan dapat memberikan individu tempat untuk berbagi pengalaman, mencari solusi bersama, dan merasa didukung secara emosional, sehingga membantu mereka melewati masa sulit dan meraih kematangan serta keberhasilan dalam perjalanan menuju kedewasaan.<sup>22</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran dukungan

---

<sup>19</sup> Hanum, A., & Casmini. (2015). Bimbingan Pribadi Sosial Untuk â. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 11–20

<sup>20</sup> Hikmah, & Khumdatul. (2023). Bimbingan pribadi sosial untuk mengembangkan kepercayaan diri pada siswa di Tk Pertiwi Pegalongan Patikraja Banyumas. Program Studi, Bimbingan Konseling, dan Islam, Jurusan Konseling, dan Pengembangan, and Fakultas Dakwah.

<sup>21</sup> Amelia Dwi Rahmah, & Ulfa Masfufah. (2023). Krisis pada *quarter-life*, Peran dukungan sosial dalam membantu melewatinya. *Flourishing Journal*, 3(10), 450–458.

<sup>22</sup> Novitasari, L.S & Wakhid, A. (2018). Hubungan dukungan keluarga dengan efikasi diri pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rsud Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 154.

keluarga, bimbingan pribadi sosial berhubungan pada efikasi diri.<sup>23</sup> Adanya dukungan keluarga dan bimbingan pribadi sosial pada individu mempengaruhi keyakinan bahwa individu cukup mampu melaksanakan tugasnya dalam hal ini kemampuan dalam menyelesaikan masalahnya sebaik mungkin. Bandura mengatakan seseorang yang senantiasa diberikan keyakinan dan dorongan untuk sukses maka akan menunjukkan perilaku mencapai kesuksesan tersebut dan sebaliknya seseorang dapat menjadi gagal karena berpengaruh dari sekitar.<sup>24</sup> Maka dari itu efikasi diri perlu dipertahankan, atau mungkin ditingkatkan dan dikembangkan. Hasil penelitian Mishali et al rendahnya perilaku mematuhi dihubungkan dengan rendahnya efikasi diri lebih mendekati pada terjadinya depresi.<sup>25</sup>

Berdasarkan kajian pustaka terhadap penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat celah penelitian (*research gap*) yang relevan untuk dikaji lebih lanjut. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini secara umum terletak pada aspek variabel yang digunakan, pendekatan dan metode penelitian, serta konteks dan lokasi penelitian. Penelitian ini memfokuskan kajian pada pengujian pengaruh antara dukungan keluarga sebagai faktor eksternal dan bimbingan pribadi sosial sebagai faktor internal dengan efikasi diri sebagai variabel

---

<sup>24</sup> Mellitus tipe II di rsud Dr, R Soedarsono kota Pasuruan. Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 2(11), 39–52.

<sup>25</sup> Ramadhani, D. Y., MM, F. A., & Hadi, R. (2016). Karakteristik, dukungan keluarga dan efikasi diri pada lanjut usia diabetes mellitus Tipe 2 di Kelurahan Padangsari, Semarang. Jurnal Ners Lentera, 4(2), 142–151.

terikat pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* di Yogyakarta. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian sebelumnya yang secara komprehensif dan simultan mengkaji keterkaitan antara dukungan keluarga, bimbingan pribadi sosial, terhadap efikasi diri dalam konteks mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dalam mengintegrasikan faktor eksternal.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh dari analisis yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh dukungan keluarga dan bimbingan pribadi sosial, bersama-sama terhadap efikasi diri mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Hal ini dapat ditunjukkan koefisien regresi sebesar 803,563 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar  $<,001$ . Dikarenakan Fhitung lebih besar dari Ftabel atau  $803,563 > 3,02$  dengan nilai signifikansi (Sig.)  $<,001$ . Maka secara bersama-sama dukungan keluarga dan bimbingan pribadi sosial berhubungan positif dan signifikan terhadap efikasi diri mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Selain itu, diketahui nilai koefisien korelasi ganda (R) 0,886 sementara nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) dalam penelitian ini sebesar 0,783 mengindikasikan bahwa 78,3% variasi efikasi diri mahasiswa dapat dijelaskan oleh dukungan keluarga dan bimbingan pribadi sosial, sedangkan sisanya sebesar 21,7% berasal dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **B. Saran**

Berdasarkan dalam penelitian, analisis, dan pembahasan yang telah dijelaskan oleh peneliti, maka peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang sedang mengalami quarter life crisis disarankan untuk lebih terbuka dalam mencari dukungan sosial serta aktif mengikuti kegiatan pengembangan diri yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan mengatasi masalah.

## 2. Keluarga

Keluarga diharapkan lebih peka terhadap kondisi psikologis mahasiswa pada masa transisi menuju dewasa awal dengan memberikan dukungan emosional yang hangat, komunikasi terbuka, dan dorongan positif.

## 3. Bagi Perguruan Tinggi

Pihak kampus disarankan untuk:

Mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling mahasiswa, menyelenggarakan seminar atau pelatihan terkait pengembangan efikasi diri, perencanaan karier, dan manajemen stres, dan membentuk program pendampingan mahasiswa tingkat akhir.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambahkan variabel lain seperti resiliensi, *self-esteem*, atau dukungan teman sebaya, menggunakan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) agar diperoleh gambaran yang lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, Abdul, and Supratman Zakir. "Indonesian *Research Journal on Education: Jurnal Ilmu Pendidikan*" 2, no. 3 (2022): 1030–37.
- Amir, Hermansyah. "Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri Dan Manajemen Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu." *Manajer Pendidikan* 10, no. 4 (2020): 336–42.
- Amelia Dwi Rahmah, and Ulfa Masfufah. "Krisis Pada Quarter-Life, Peran Dukungan Sosial Dalam Membantu Melewatinya." *Flourishing Journal* 3, no. 10 (2023): 450–58.
- Athia Mayalianti, Laili Fatimahtuzzahro, Maryana. "*Self-Efficacy Academic* Pada Mahasiswa," no. Ghufron 2018 (2024).
- Abi, Aura Argiansa Puteri. "*Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari harapan dan kebersyukuran"
- Arifa fauziyyah, "Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Alumni Psikologi Uma" ed. (repository.uma.ac.id). 2024 *skripsi*
- Afrida Yeni, "Bimbingan dan Konseling pribadi social untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa" ed (repository.upi.edu) *thesis*
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Fredman.
- Darmawan, D. D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dela Rahmatunnisa, Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap efikasi diri *quarter life crisis* pada sarjana fresh graduate. 2022(*Skripsi*)
- Febriana, Lathifa Zahranisa, and Achmad Mujab Masykur. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Sayung Demak." *Jurnal EMPATI* 10, no. 6 (2022): 390–96.
- Fazira, Siti Hasmah, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari. "Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 2 (2022): 1349–58.

- Firmawati Firmawati, Andi Nur Aina Sudirman, and Tika Agustuti Sapeni. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Pasien Gangguan Jiwa Dalam Mengonsumsi Obat Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga." *Jurnal Medika Nusantara* 1, no. 2 (2023): 78–88.
- Fatonah, Uci. "Pengaruh efikasi diri dan motivasi siswa Sma terhadap pemahaman konsep pada materi usaha dan energi." *Ayan* 15, no. 1 (2024): 37–48.
- Gendolang, Nola Marsela, and Krismi Diah Ambarwati. "Self-Efficacy Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Rantau Dari Luar Pulau Jawa." *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 10, no. 2 (2023): 253–64.
- Harini, Sri bunga titi. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa," 2020, 1–51
- Hasyim, Farah Fadilah, Hari Setyowibowo, and Fredrick Dermawan Purba. "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Remaja Dewasa Awal: Tinjauan Literatur Sistematis Pemilihan Studi Dan Ekstraksi Data," 2024, 1–12.
- Hikmah, and Khumdatul. "Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Di Tk Pertiwi Pegalongan Patikraja Banyumas." *Program Studi, Bimbingan Konseling, dan Islam, Jurusan Konseling*.
- Hilmi, Rafiqi Zul, Ratih Hurriyati, and Lisnawati. "Hubungan dukungan keluarga dengan intensi berhenti konsumsi minuman keras pada remaja 15-21 tahun berbasis theory plan behavior model" 3, no. 2 (2018): 91–102. *Fakultas Dakwah*, 2023.
- Hardiansyah, Fadhil. Program Bimbingan Pribadi-Sosial untuk mengembangkan keterampilan sosial peserta didik homeschooling "Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 02, No. 01 Januari-Juni 2020 | 1" 02, no. 01 (2020): 1–14.
- Ibrahim, Muhammad Buchori, and Muhamad Antos Riady. "Description And Differences In Quarter Life Crisis In Terms Of Gender In The Age Range Of Emerging Adulthood In Banda Aceh" 1, no. 1 (2024): 113–24.
- Itsaini, Nur Rohmah, and Bagus Riyono. "The Role of Personality Orientation in Predicting Quarter Life Crisis in Emerging Adulthood: An Anchor

- Personality Approach.*” *Humanitas: Indonesian Psychological Journal* 21, no. February (2024): 13–25.
- Juliani, Dwi. “Pengaruh orientasi masa depan dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di kabupaten purwakarta,” 2022, 1–106. (Skripsi)
- Kayubi, Hasim Asyari, and Indra Ruswadi. “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit MA Sentot Patrol Indramayu.” *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana* 3, no. 1 (2021): 1–13.
- K., Sulfikar. “Konsep Bimbingan Pribadi-Sosial Dalam Mengembangkan Sikap Positif Siswa.” *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2019): 155.
- Khailia, Wardha Hayati. “*The Influence of Self-Esteem , Social Support and Quarter Life Crisis in Early Adults*” 3 (2025). (skripsi)
- Mariatul, Dhian Ririn Lestari, and Eka Santi. “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Efikasi Diri Remaja Di SMAN 1 Banjarmasin.” *Journal of Nursing Invention* 5, no. 1 (2024): 53–64.
- Mia Febri, Haeri Saptadi Ismanto, Venty. “Faktor-faktor bimbingan pribadi-sosial dalam membentuk karakter siswa kelas XI Smk Pelita Nusantara 1 Semarang. 2023, 17–23.
- Mufidah, Elia Firda, Cindy Asli Pravesti, and Dimas Ardika Miftah Farid Farid. “Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura.” *Penguatan Pelayan Bimbingan Dan Konseling Islam.*
- Maimunah, Siela. “Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 2 (2020): 275. *Kurikulum Merdeka*, 2022, 30–35.
- Milenia Irhan Nur Fitri, Lukman. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Repository* 3, no. 2 (2023): 1–116. (skripsi)

- Mahmudi, Moh.Hadi, and Suroso Suroso. "Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 02 (2014): 183–94.
- Mawaddah, Hasnul. "Analisis Efikasi Diri Pada Mahasiswa Psikologi Unimal." *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 2, no. 2 (2021): 19.
- Ngalimun, Ihsan Mz. *Bimbingan Konseling. Universitas Negeri Padang*, 2020.
- Novitasari, Liya, and Abdul Wakhid. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Efikasi Diri Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rsud Kabupaten Semarang." *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 7, no. 2 (2018): 154.
- Pertiwi, Feby Nur, Nani M Sugandhi, and Anne Hafina. "Pengembangan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Melalui Bimbingan Pribadi Dan Sosial." *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2018): 62.
- Pipit Muliayah, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, Tryana. "Dampak Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah." *Journal GEEJ* 7, no. 2 (2020).
- Putri, Julia Eva, Mudjiran Mudjiran, Herman Nirwana, and Yeni Karneli. "Peranan Konselor Dalam Konseling Keluarga Untuk Meningkatkan Keharmonisan Keluarga." *Journal of Counseling, Education and Society* 3, no. 1 (2022): 28.
- Putri, A. R. (2020). Efikasi diri mahasiswa dewasa awal ditinjau dari layanan bimbingan pribadi sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 45–54.
- Rukiah, S. Bimbingan dan konseling Islam dalam Al-Quran surat Yunus ayat 57 (*Studi Pemikiran Buya Hamka*). Vol. 1, 2019.
- Rifaannudin, Mahmud, Abdul Aziz, and Ilham Habibullah. "Positive Mind Dan Efikasi Diri Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Munasabah Surat Al-Insyirah)." *Jurnal Ulunnuha* 12, no. 2 (2023): 106–16.
- Rufaidah, Evi Aeni, Ibnudin, and Desi Angraeni. "Bimbingan Dan Konseling Menurut M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah Qur'an Surat Al-Ashr Ayat 3." *Jurnal Counselia Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2011): 1–26.

- Rahmatunnisa, Dela. "Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate," 2022, 1–158.
- Rahmi, Agustiarini. "Quarter life crisis: exploring the challenges and coping strategies of young adults in their twenties" *Nucl. Phys.* 13, no. 1 (2023): 104–16.
- Ramadhani, Dwi Yuniar, Fery Agusman MM, and Rita Hadi. "Karakteristik, Dukungan Keluarga Dan Efikasi Diri Pada Lanjut Usia Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Kelurahan Padangsari, Semarang." *Jurnal Ners Lentera* 4, no. 2 (2016): 142–51.
- Santika, Firda Nara, and Lely Ika Mariyati. "The Relationship Between Family Support and Psychological-Well-Being on Honorary Teachers in Sidoarjo." *Psikologia: Jurnal Psikologi* 10, no. 2 (2023): 1–9.
- Somad, Kemas Mohd Saddam Abd. "Psikologi Sosial Dan Quarter-Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam Dan Solusinya *Social Psychology and Quarter-Life Crisis: Perspective and Solution from Islamic Psychology.*" *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2020): 17–22.
- Suharni, Suharni, and Beny Dwi Pratama. "Pemberian Layanan Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Menumbuhkan Perilaku Prososial Anak Usia Dini." *Counselling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 31.
- Sandaputri, Yasmin Tyasty, and Lely Ika Mariyati. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Di Usia Dewasa." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2024): 416–26.
- Seran, Benediktus, Elisa Anderson, and Arlien Jeannete Manoppo. "Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup." *Mahesa: Malahayati Health Student Journal* 3, no. 7 (2023): 1910–19.
- Salsabila, Ferani Amira, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Mulan Hidayat, and Yulina Eva Riany. "The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students." *Journal of Family Sciences* 08, no. 01 (2023): 123–35.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, tesis, dan disertasi*, alfabeta cv.

- Sahid Raharjo, Cara melakukan Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov Dengan SPSS, SPSS Indoensia (Olah Data Statistij Dengan SPSS), 2024
- Sahid Raharjo, Uji Multikolinearitas Dengan Melihat Nilai Tolerance Dan *VIF SPSS,SPSS Indonesia 2021*
- Sahid Raharjo, Uji Heteroskedastisitas Dengan Glenjser *SPSS, SPSS Indonesia, 2021*
- Sari D. P., & Handayani, R. (2019). Pengaruh bimbingan pribadi sosial terhadap efikasi diri mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 123–132.
- Ulfiah, Ulfiah. “Konseling Keluarga Untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga.” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 1 (2021): 69–86.
- Utomo, Prio. “The Effect of Personal Guidance on the Formation of Child Spiritual Intelligence.” *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022): 86–94.
- Widyaningsih, Siti Sekar. “Hubungan Religiusitas Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarterlife Crisis (Qlc)* Skripsi,” 2024.
- Wulandari, N & Prasetyo, A. R. (2021). Bimbingan Pribadi Sosial sebagai prediktor efikasi diri mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 67–76.
- Yuhanita, Nofi Nur. “Bimbingan Sosial sebagai upaya peningkatan kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya” n.d., 14–23.
- Yahya, AD, dan Winarsih. “Layanan Bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan empati di SMA Negeri 2 Padang Cermin Kabupaten Pesawaran.” *konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 03, no. 1 (2016): 1–15.