
Gambaran Self-Efficacy Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter Life Crisis

Alzahrah Maharani¹, Andi Mifzal Fauzan², Nabila Alya Syam³, Andi Nasrawati Hamid⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: alzahrahmaharani@gmail.com¹, andimifzalfauzan@gmail.com², nabilasyam4618@gmail.com³, andi.nasrawati@gmail.com⁴

Article History:

Received: 02 Oktober 2024

Revised: 18 Oktober 2024

Accepted: 20 Oktober 2024

Keywords: Dewasa Awal, Quarter Life Crisis, Self-Efficacy

Abstract: *Individuals who do not prepare themselves well will experience a sense of worry and fear when they enter adulthood and if it starts to be felt, then the individual can be said to be experiencing a quarter life crisis. One of the abilities that individuals must have to be able to survive is high self-efficacy because self-efficacy has a big contribution to the crisis conditions experienced. This study aims to describe the quarter life crisis in early adulthood and the form of self-efficacy in early adults who experience a quarter life crisis. The subjects in this study were three early adults. This study uses a qualitative research method with a phenomenological approach. The results of the study show that individuals who experience quarter life crisis are often faced with difficult choices, experience pressure, and have negative feelings. Individuals who have high self-efficacy tend to have the ability to solve problems, set goals, and believe in their own abilities and be able to use problem-solving strategies, set realistic goals, and have confidence that they are able to overcome obstacles that arise.*

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang penting, ditandai dengan selesainya pertumbuhan fisik dan penerimaan peran sebagai orang dewasa dalam masyarakat (Hurlock, 1996). Erikson (dalam Zwagery & Yuniarramah, 2021) mendefinisikan dewasa awal sebagai rentang usia 18 hingga 40 tahun, yang ditandai dengan penyesuaian terhadap pola hidup baru dan harapan sosial. Tahap ini melibatkan eksplorasi identitas, pengokohan jati diri, dan memasuki fase reproduktif (Halfon dkk., dalam Herawati & Hidayat, 2020). Masa ini sering disertai dengan tekanan emosional, isolasi sosial, dan kebutuhan untuk menyesuaikan gaya hidup.

Murphy (2011) menyatakan bahwa kurangnya persiapan menuju dewasa dapat menyebabkan kecemasan dan ketakutan, yang berpotensi memicu krisis emosional. Rahmatika (dalam Karpika & Segel, 2021) menggambarkan krisis ini sebagai perasaan sedih, isolasi, keraguan diri, kecemasan, kurangnya motivasi, kebingungan, dan ketakutan akan kegagalan, yang dikenal sebagai quarter-life crisis. Syifa'ussurur dkk. (2021) menjelaskan bahwa krisis ini biasanya terjadi pada rentang usia 20 hingga 30 tahun, dengan kekhawatiran mengenai karier

masa depan, hubungan interpersonal, dan kehidupan sosial. Karpika dan Segel (2021) menyatakan bahwa krisis quarter-life yang berkepanjangan dapat menyebabkan kecemasan dan kebingungan berlebihan.

Penelitian oleh Riyanto & Arini (2021) menemukan bahwa 115 lulusan Universitas Katolik Musi Charitas mengalami quarter-life crisis, merasa terjebak dalam pilihan hidup yang tidak memuaskan dan mengalami krisis identitas. Menghadapi fase ini dengan sukses memerlukan self-efficacy yang signifikan, atau keyakinan pada kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan tugas (Bandura, 1997). Tingginya self-efficacy dikaitkan dengan berkurangnya pengalaman quarter-life crisis, sebagaimana dicatat oleh Sari (2020), yang menemukan hubungan terbalik antara tingkat self-efficacy dan tingkat keparahan quarter-life crisis. Temuan ini didukung oleh Afnan, Fauzia, dan Tanau (2020), yang mengamati tingkat stres yang lebih rendah pada mahasiswa dengan self-efficacy tinggi yang menghadapi quarter-life crisis.

Data awal dari dua subjek, KH (22 tahun) dan FH (24 tahun), menunjukkan perjuangan serupa. KH melaporkan merasa kewalahan oleh harapan yang tidak terpenuhi dan isolasi sosial, yang menyebabkan stres dan keraguan diri yang signifikan. FH mengungkapkan kesulitan dalam transisi menuju dewasa, mengalami overthinking, kecemasan tentang pekerjaan di masa depan, dan merasa rendah diri. Wawancara ini menekankan pentingnya self-efficacy dalam menghadapi quarter-life crisis.

Mengingat pentingnya self-efficacy dalam mengatasi quarter-life crisis, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat self-efficacy pada dewasa awal yang mengalami krisis ini, yang menjadi dasar penelitian berjudul “Gambaran Self-efficacy Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter Life Crisis”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan perspektif fenomenologi. Studi fenomenologi bertujuan untuk memahami makna peristiwa dan interaksi dari sudut pandang subjek penelitian (Tjipto, 2006). Metode ini memungkinkan subjek menciptakan interpretasi mereka sendiri, yang kemudian diinterpretasikan oleh peneliti untuk mendapatkan makna terkait topik penelitian. Self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk bertumbuh dan mengatasi masalah dalam hidupnya. Quarter life crisis adalah krisis yang dialami individu dewasa awal, terkait dengan tekanan dari diri sendiri maupun lingkungan.

Pengambilan sampel menggunakan teknik snowball sampling, yang mengumpulkan data dengan menggulir dari satu responden ke responden lainnya (Ika, 2021). Subjek penelitian adalah dewasa awal yang mengalami quarter life crisis. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan dengan mengamati partisipan selama pengumpulan data untuk mendapatkan pemahaman mendalam (Sukardi, 2023). Wawancara dilakukan melalui percakapan tatap muka dengan partisipan untuk mengumpulkan informasi yang mendalam (Anggoro, Hamidi, & Putra, 2022).

Analisis data mengikuti metode Miles dan Huberman (Sarosa, 2021) yang meliputi tiga langkah: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan serta verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan menyaring dan meringkas data yang diperoleh. Penyajian data dilakukan dalam format yang memudahkan penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan dan verifikasi melibatkan penyimpulan hasil penelitian dan memastikan bahwa kesimpulan didukung oleh data yang dianalisis.

Keabsahan data diuji melalui beberapa langkah (Mekarisce, 2020). Perpanjangan

pengamatan dilakukan untuk mengembangkan hubungan dengan informan guna mendapatkan informasi yang lebih mendalam. Peningkatan ketekunan melibatkan pemeriksaan kembali informasi dan perbandingan dengan referensi lain. Triangulasi dilakukan dengan memeriksa data melalui berbagai sumber dan metode. Penggunaan bahan referensi membantu memverifikasi data yang ditemukan. Member check dilakukan untuk memastikan kesesuaian data yang dikumpulkandengan informasi yang diberikan oleh informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini berfokus pada bagaimana self-efficacy pada dewasa awal yang mengalami quarter life crisis. Penelitian ini melibatkan dua orang individu berjenis kelamin laki-laki dengan usia 22 dan 27 tahun serta satu orang individu berjenis kelamin perempuan dengan usia 22 tahun. Informasi dalam penelitian ini diperoleh dengan cara melakukan wawancara langsung melalui wawancara semi terstruktur dengan setiap responden berdasarkan guide wawancara yang telah disusun untuk memperoleh data terkait gambaran self-efficacy pada dewasa awal yang mengalami quarter life crisis. Adapun secara rinci hasil penelitian yang dilakukan terhadap tiga responden adalah sebagai berikut:

1. Deskripsi Responden

- a. Responden MM

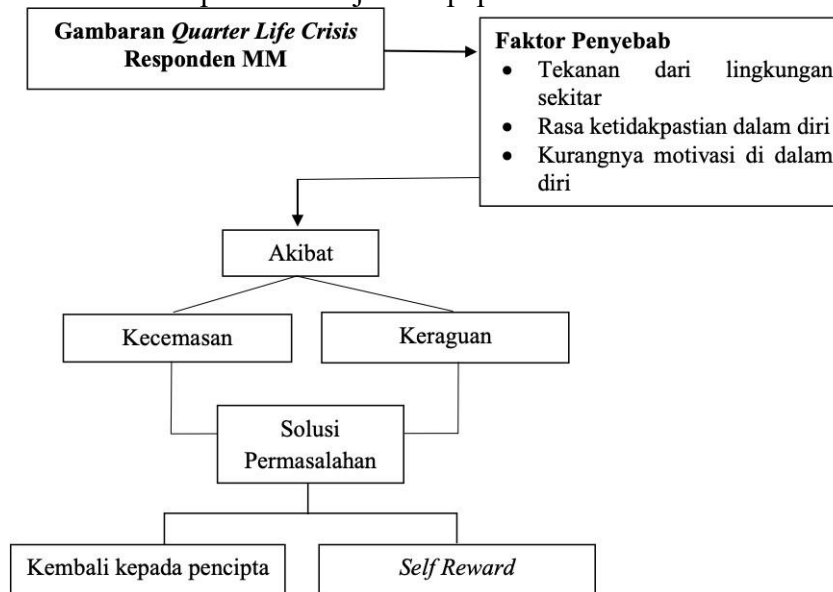
Responden MM merupakan mahasiswa semester empat di STIE Wira Bhakti Makassar jurusan manajemen. Saat ini MM berusia 22 tahun. Responden MM merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dan ayah MM bekerja sebagai pedagang dan ibu MM bekerja sebagai ibu rumah tangga.

MM mengungkapkan bahwa sebelumnya telah berpindah kampus sebanyak duakali dengan jurusan yang berbeda. Responden saat ini berkuliah sambil bekerja di salah satu lembaga. Responden mengatakan bahwa tujuan bekerja adalah demi perekonomian untuk memenuhi kebutuhannya. MM mengalami permasalahan ketikadia memasuki tahun kedua kuliahnya. Dia merasa tidak puas dengan jurusan yang sedang dipelajari dan merasa kehilangan minat di bidang itu. Setelah beberapa bulan menghadapi ketidakpastian dan kebingungan, dia memutuskan untuk berpindahkampus dan mengubah jurusannya yang sesuai dengan minat yang diinginkannya. Walaupun ini merupakan keputusan sulit, MM berharap dapat menemukan kepuasan dan motivasi yang lebih besar dalam studi dan karir barunya. Hal ini yang menyebabkan adanya tekanan yang dirasakan.

Tekanan yang dirasakan oleh MM bersumber dari kurangnya motivasi yang ada di dalam diri dan berasal dari lingkungan sekitar, seperti harapan keluarga, teman, atau masyarakat untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan keraguan diri mengenai arah hidup subjek DSmerasa bingung dan tidak yakin serta bertanya-tanya tentang jalur karir yang tepat untuknya. Responden MM sering merasa terganggu karena sering dibandingkan dengan orang lain dan responden selalu membandingkan dirinya dengan teman- temannya karena memiliki banyak kekurangan.

Dalam menghadapi permasalahan yang dialami, responden MM selalu kembalidengan sang pencipta sebagai upaya untuk menenangkan diri sendiri dan

mencari jalan keluar yang tepat. Upaya lain yang dilakukan oleh responden MM adalah dengan memberikan self-reward berupa berbagi kebahagiaan dengan keluarganya. Selain itu, responden MM mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya seperti dari orang tua MM yang selalu mendukung melalui materi serta menyemangati responden dengan menyemangati dan mengingatkan responden untuk tetap sabar menjalani apapun itu.



Gambar 1. Bagan Responden MM

b. Responden DS

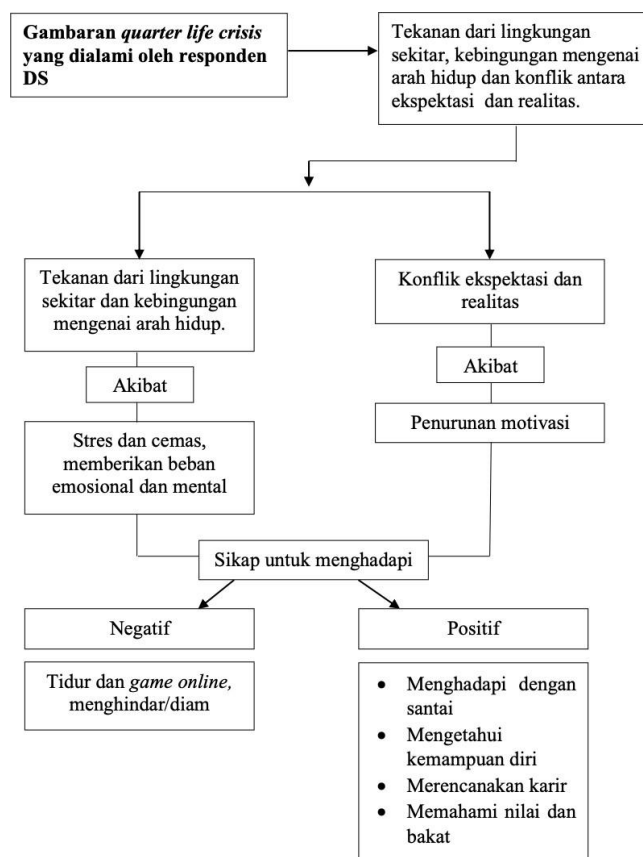
Responden DS adalah seorang individu dewasa awal yang berusia 27 tahun, belum bekerja, dan sedang mengalami masa quarter life-crisis, sehingga memenuhi kriteria sebagai responden. DS adalah anak kedua dari tiga bersaudara dan orang tuanya terdiri dari seorang ayah yang telah pensiun dari PNS dan seorang ibu yang bekerja sebagai pegawai negeri sipil.

Gambaran quarter life-crisis yang alami oleh responden DS salah satunya adalah tekanan sosial. Tekanan dari lingkungan sekitar, seperti harapan keluarga, teman, atau masyarakat, untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini bisa menyebabkan kecemasan dan keraguan diri, lainnya pada gambaran quarter life-crisis adalah rasa kebingungan mengenai arah hidup: subjek DS merasa bingung dan tidak yakin serta bertanya-tanya tentang jalur karir yang tepat untuknya. Responden DS mempertanyakan hidupnya yang datar dan tidak terarah ini. kemudian dari wawancara bersama DS juga diperoleh gambaran quarter life crisis yaitu konflik ekspektasi dan realitas yang diterima oleh responden DS antara pekerjaan yang diinginkan dan pekerjaan yang ditawarkan tidak sesuai dengan tujuan dan kemampuannya.

Dampak perasaan konflik ekspektasi dan realitas, rasa kebingungan, dan tekanan dari lingkungan sosial yang diperoleh oleh responden DS ternyata memberikan mempengaruhi kesejahteraan dan keseimbangan pada responden DS, yaitu stres dan cemas, konflik ekspektasi, rasa kebingungan, dan tekanan sosial yang dialami oleh Responden DS dapat menyebabkan tingkat stres dan kecemasan

yang tinggi. Rasa tidak pasti yang dirasakan DS tentang arah hidup dan tekanan untuk mencapai standar yang diharapkan memberikan beban kepada responden DS secara emosional dan mental. Selain itu, penurunan motivasi dialami oleh responden DS terus-menerus mengalami konflik ekspektasi dan realitas yang memungkinkan adanya penurunan motivasi dalam mencapai tujuan yang menghambat kemajuan dalam diri dan perkembangan responden DS.

Responden DS selalu menghindari atau diam ketika teman-teman sebayanya membicarakan terkait pekerjaan, ketika stres dan cemas subjek banyak menghabiskan waktunya untuk tidur atau bermain game online. Namun dalam menghadapi intervensi yang diberikan oleh lingkungan sekitar, responden DS menghadapi dengan santai, pun dalam mengambil keputusan responden tidak mudah dipengaruhi juga responden ketika mendapatkan pengaruh negatif menganggap hal itu sebagai sebuah tantangan serta responden makin mengenal dirinya.



Gambar 2. Bagan Responden DS

c. Responden AA

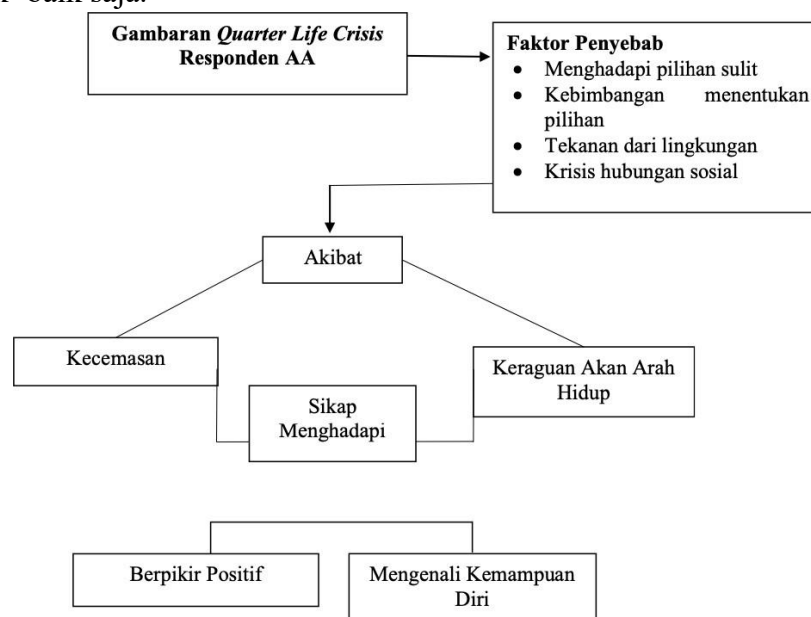
Responden AA adalah individu yang berumur 22 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa semester 6 di salah satu Universitas yang ada di Kota Makassar. Responden AA merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, dimana ayah dan ibunya telah lama meninggal dunia. Saat ini responden AA sedang berada pada fase quarter life crisis. Krisis yang dialami oleh subjek AA adalah AA seringkali dihadapkan dengan pilihan-pilihan yang sulit. Dengan pilihan-pilihan tersebut

membuat AA kesulitan dan mengalami kebimbangan dalam menentukan keputusan terkait pilihan yang ia hadapi dan membuat subjek AA memerlukan orang lain untuk membantunya.

Namun karena AA sudah tidak memiliki orang tua, maka subjek kesulitan kepada siapa dirinya mau berkeluh kesah dan meminta pendapat sehingga AA seringkali memendam perasaannya. AA juga tidak memiliki banyak teman dalam hidupnya, karena AA pernah dikecewakan oleh sahabatnya sendiri, sehingga AA memutuskan untuk menutup diri dalam lingkup pertemanan.

Selain itu, AA juga seringkali mendapatkan pertanyaan-pertanyaan kapan dari lingkungan sekitarnya seperti “kapan menikah, kapan selesai kuliah dan pertanyaan kapan lain yang tidak ada habisnya” yang notabeneanya AA sendiri tidak tahu jawabandari pertanyaan tersebut. Pertanyaan-pertanyaan tersebut secara tidak langsung menjadi stimulus untuk AA merasa tertekan dan cemas akan masa depannya sendiri. AA seringkali mempertanyakan kemana arah hidupnya nanti, akankah ia selesai tepat waktu atau bahkan lebih cepat seperti yang ia dan orang disekitarnya harapkan atau tidak. Akankah ia bisa meraih mimpi- mimpinya atau tidak dan kecemasan- kecemasan lainnya yang membuat AA selalu merasa tidak tenang.

Krisis-krisis yang dialami oleh AA membuat AA menjadi terpuruk dan seringkali membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Namun ditengah krisis yang dialami, AA tetap meyakini kemampuan dirinya untuk mencapai goals- goals yang ia tetapkan. AA meyakini bahwa dirinya bisa melewati krisis yang dia rasakan saat ini dan menghadapi hambatan-hambatan yang akan AA dapatkan dalam proses mencapai tujuan yang telah AA tetapkan. AA tetap percaya diri dengan kondisinya saat ini, kondisi dimana AA tidak memiliki banyak teman. Walau terkadang AA selalu merasa kesepian, dan disisi lain AA kadang merasa baik- baik saja.



Gambar 3. Bagan responden AA

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, peneliti menemukan sejumlah tema.

Tema-tema yang telah teridentifikasi tersebut diuraikan sebagai jawaban pertanyaan penelitian. Masalah Yang Timbul Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter Life Crisis* *Quarter life crisis* adalah fase kehidupan pada usia awal dewasa yang melibatkan tekanan sosial, menghadapi pilihan yang sulit, dan perasaan negatif. Individu dalam

periode ini merasa kewalahan oleh harapan dan ekspektasi sosial, menghadapi ketidakpastian dalam membuat keputusan penting, dan mungkin mengalami perasaan negatif terkait dengan kehidupan dan masa depan mereka. Berikut masalah-masalah yang dialami individu saat mengalami quarter life crisis:

a) Menghadapi pilihan yang sulit

Individu yang mengalami quarter life crisis tentu akan mengalami pilihan-pilihan yang sulit di kehidupannya. Pilihan-pilihan ini seringkali melibatkan pertimbangan yang, dimana harus memilih di antara opsi yang mungkin saling bertentangan atau memiliki konsekuensi yang berbeda. Selain itu, Individu dengan quarter life crisis cenderung dihadapkan dengan berbagai pilihan yang membuat dirinya kesulitan untuk memilih satu diantara pilihan-pilihan tersebut. Ketika menghadapi pilihan yang sulit, mungkin akan merasa bingung, terbebani, dan tidak yakin tentang langkah yang harus diambil. Keputusan-keputusan semacam ini dapat terjadi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti bagaimana karir kedepannya.

Ketiga responden dihadapkan dengan permasalahan yang berbeda, seperti adanya permasalahan dalam menentukan pilihan-pilihan yang sulit. Responden DS sulit dalam menentukan akan bekerja di suatu instansi atau membuka usahasendiri, sedangkan responden MM menghadapi pilihan yang sulit tentang masadepannya, apakah yang dijalani saat ini sudah sesuai atau belum. Sementara responden AA kesulitan dalam memilih antara melanjutkan pendidikannya atau berhenti dan memilih tinggal di tempat asalnya.

b) Mendapatkan Tekanan

Individu sering merasa tertekan oleh harapan dari keluarga, teman ataupun dari masyarakat sekitar untuk mencapai pencapaian tertentu pada usia tersebut yang dilontarkan secara tulisan maupun lisan. Mereka dapat merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang diletakkan pada mereka. Sehingga menyebabkan kecemasan, ketidakpastian ataupun perasaan rendah diri. Ketiga responden merasakan banyak tekanan, seperti dari keluarga, lingkungan sekitar, maupun dari dunia maya. Sehingga ketiga responden merasa terganggu dan kurang nyaman terkait hal-hal yang didengar ataupun dilihat dari orang lain.

c) Perasaan Negatif

Perasaan negatif merujuk pada kondisi emosional yang ditandai dengan adanya ketidaknyamanan, ketidakpuasan, ataupun ketidakbahagiaan dalam diri individu. Perasaan negatif individu yang berada pada quarter life crisis seperti merasa rendah diri, merasa terjebak dalam rutinitas yang monoton atau merasa tidak puas dengan kehidupan saat ini.

Ketiga responden merasakan banyak perasaan negatif yang terjadi di

dalam dirinya karena permasalahan yang dialami saat ini, seperti merasa iri dan dengki serta timbul rasa putus karena pencapaian orang lain, cemas karena merasa mampu atau tidak meraih apa yang ingin dicapai, maupun merasa insecure terhadap sesuatu yang dimiliki oleh orang lain.

2. Gambaran *Self-Efficacy*

a) Problem Solving

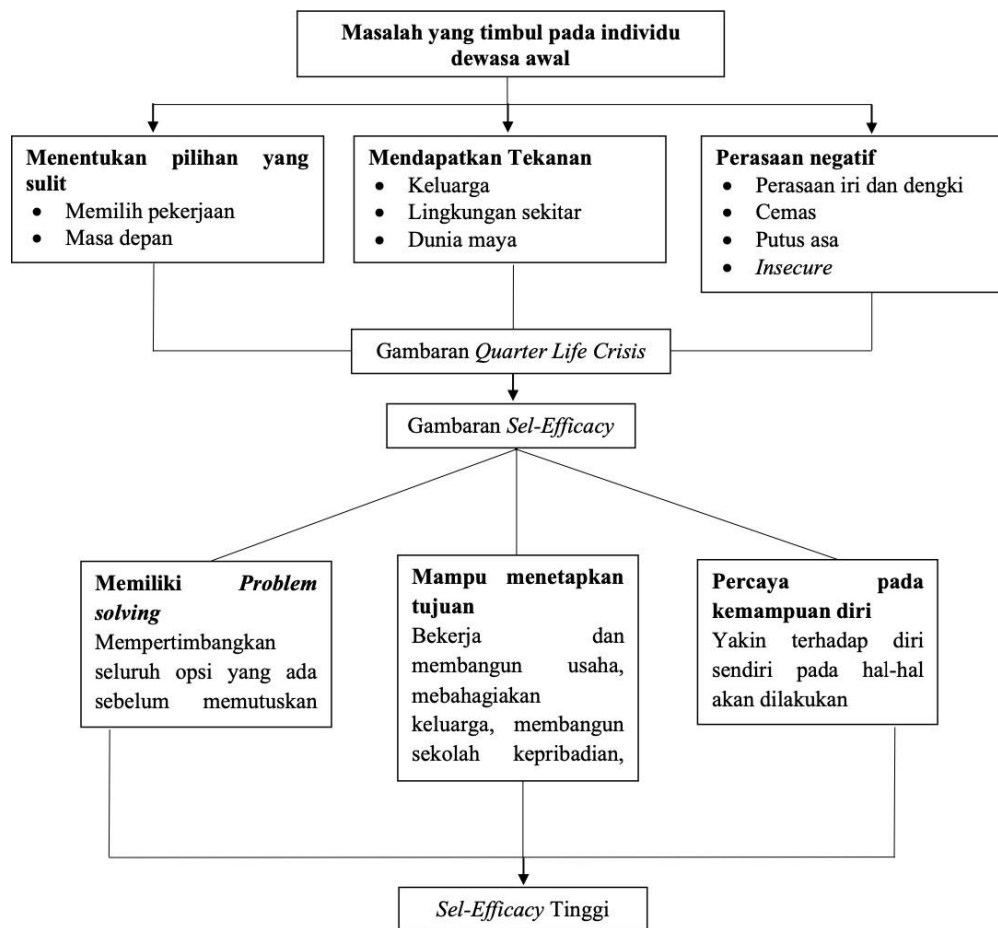
Problem solving melibatkan keyakinan individu dalam menggunakan keterampilan dan pengetahuan untuk mengatasi masalah. Responden DS memilih menggabungkan pekerjaan lepas dengan membangun usaha sembari menunggu kesempatan dari instansi tertentu, menunjukkan kemampuan adaptasi dan inisiatif. Responden MM menganggap pilihan hidup sebagai tantangan untuk berpikir lebih kritis, serta mempertimbangkan semua opsi dan dampaknya sebelum mengambil keputusan. Responden AA memutuskan untuk melanjutkan pendidikan meskipun ada kekhawatiran meninggalkan neneknya, menunjukkan kemampuannya dalam menimbang berbagai saran dan dampak keputusan.

b) Menetapkan Tujuan

Menetapkan tujuan melibatkan refleksi terhadap kebutuhan, nilai, minat, dan harapan pribadi. Responden DS ingin bekerja di suatu instansi sambil memiliki usaha sendiri. Responden MM bertujuan membahagiakan orang tua dengan jerih payahnya. Responden AA ingin membangun sekolah kepribadian dan lulus tepat waktu dengan nilai bagus. Mereka menunjukkan kemampuan menetapkan tujuan spesifik dan bermakna dalam hidup mereka.

c) Percaya pada Kemampuan Diri

Kepercayaan pada kemampuan diri adalah keyakinan bahwa individu memiliki keterampilan dan kekuatan internal untuk mengatasi hambatan. Responden DS yakin dalam mengambil pekerjaan lepas tanpa tekanan pihak lain. Responden MM percaya bisa menyelesaikan tugas meskipun tidak sempurna. Responden AA yakin bisa melalui segala hambatan tanpa menyusahkan orang di sekitarnya. Mereka menunjukkan keyakinan pada kemampuan diri dalam menghadapi tantangan dan mencapai hasil yang diinginkan.



Gambar 4. Bagan Hasil Responden

Pembahasan

Menghadapi Pilihan Sulit

Individu dewasa awal yang mengalami quarter life crisis sering menghadapi pilihan sulit, seperti yang diungkapkan oleh Fadhilah, Sudirman, dan Zubair (2022). Responden DS harus memilih antara bekerja di instansi atau membuka usaha sendiri, sementara responden AA dihadapkan pada pilihan melanjutkan kuliah atau menemani neneknya di kampung.

Tekanan Sosial

Tekanan dari orang tua dan lingkungan sosial adalah gambaran umum dari quarter life crisis. Juliani (2022) menyatakan bahwa individu dalam fase ini sering merasa tertekan untuk segera menyelesaikan pendidikan, mendapatkan pekerjaan, dan menikah. Responden DS merasa tertekan dari orang tua dan media sosial, sementara responden MM dan AA merasa terganggu dengan pertanyaan-pertanyaan kapan lulus, menikah, atau mendapatkan pekerjaan.

Perasaan Negatif

Individu dengan quarter life crisis sering mengalami perasaan negatif seperti cemas dan rendah diri. Juliani (2022) menjelaskan bahwa ketidakpastian hidup dan gejala emosi membuat individu merasa terisolasi. Responden DS merasa iri dengan kesuksesan orang lain, responden MM mengalami kecemasan berlebih, dan responden AA merasa putus asa serta insecure dengan kekurangannya.

Self-Efficacy dalam Quarter Life Crisis Problem Solving

Self-efficacy tercermin dalam kemampuan menyelesaikan masalah. Betz dan Hackett (dalam Rahmi, 2019) menjelaskan domain efikasi diri meliputi penilaian diri, penetapan tujuan, perencanaan, dan problem solving. Responden DS memilih pekerjaan lepas dan membangun usahasembari menunggu kesempatan bekerja di instansi. Responden MM selalu berpikir positif dan mempertimbangkan dampak setiap keputusan. Responden AA mempertimbangkan dampak tindakan dan meminta pendapat orang yang dipercaya sebelum bertindak.

Menetapkan Tujuan

Penetapan tujuan merupakan bagian dari self-efficacy. Responden DS menetapkan tujuan untuk bekerja di instansi, namun memilih pekerjaan lepas dan usaha jika belum tercapai. Responden MM bertujuan membahagiakan keluarga dengan bekerja optimal, sementara responden AA menetapkan tujuan lulus tepat waktu, menjadi guru BK, dan membangun sekolah kepribadian. Kepercayaan pada Kemampuan Diri

Kepercayaan pada kemampuan diri adalah keyakinan dalam menyelesaikan tugas tertentu. Bandura (1997) menyatakan bahwa self-efficacy adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan. Responden DS yakin pada kemampuan bekerja sebagai freelancer, responden MM percaya bisa menyelesaikan tugas yang dimulai, dan responden AA percaya bisa melalui krisis dengan baik dan menghadapi hambatan sebagai bagian dari proses menuju tujuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa self-efficacy pada individu dewasa awal yang mengalami quarter life crisis meliputi beberapa aspek penting. Quarter life crisis pada dewasa awal ditandai dengan berbagai perasaan dan masalah, seperti menghadapi pilihan sulit dalam kehidupan, termasuk dilema antara karir yang terikat atau membuka usaha sendiri, serta melanjutkan pendidikan atau mengambil tanggung jawab keluarga. Ketidakpastian dalam membuat keputusan sulit ini seringkali mengganggu individu.

Selain itu, individu yang mengalami quarter life crisis sering merasa ditekan oleh harapan dan tuntutan dari orang-orang di sekitar mereka, terutama orang tua dan lingkungan sosial, untuk segera mencapai prestasi seperti menyelesaikan pendidikan, mendapatkan pekerjaan, atau menikah. Tekanan ini mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan memperumit masalah yang dihadapi. Mereka juga cenderung merasa negatif terhadap diri sendiri, mengalami kecemasan, kegagalan, dan perasaan rendah diri, serta sering membandingkan diri dengan teman sebaya atau orang lain yang dianggap lebih sukses, yang membuat mereka merasa terisolasi dan tidak berharga. Self-efficacy atau keyakinan pada kemampuan diri menjadi faktor penting dalam menghadapi quarter life crisis. Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung memiliki kemampuan dalam menyelesaikan masalah, menetapkan tujuan, dan percaya pada kemampuan diri sendiri. Mereka menggunakan strategi problem-solving, menetapkan tujuan yang realistis, danyakin mampu mengatasi hambatan yang muncul. Dalam penelitian ini, individu yang mengalami quarter life crisis menunjukkan self-efficacy yang kuat, mampu mengatasi masalah dengan cara realistis, mempertimbangkan dampak pilihan yang ada, dan memanfaatkan keyakinan pada kemampuan diri untuk menghadapi tantangan. Mereka juga menetapkan tujuan yang jelas dan berusaha keras untuk mencapainya.

Peneliti mengajukan beberapa saran berdasarkan hasil penelitian ini. Bagi responden,

disarankan untuk membuat tujuan yang lebih terukur dan realistis untuk memperkuat self-efficacy, serta mendiskusikan perencanaan dan meminta saran dengan orang terdekat untuk mendapatkan perspektif baru, dukungan, dan memperkuat komitmen. Kepada masyarakat luas, disarankan untuk menyadari bahwa prasangka dan stereotype dapat mempengaruhi cara menilai orang, serta menerapkan sikap empati dan pengertian terhadap orang lain untuk mengurangi kecenderungan menilai dan menghakimi tanpa pemahaman yang memadai. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan metodologi yang berbeda, seperti pendekatan campuran atau gabungan (mixed methods), untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang fenomena yang diteliti.

DAFTAR REFERENSI

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6 (1), 974-980.
- Agrita, S. (2014). Analisis Pemakaian Kata Sapaan Pada Cerpen Arbi Sebagai alternatif Pembelajaran Dalam Menulis Naskah Pidato Pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Ameliya, R. P. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Anastasya, G., & Susilarini, T. (2021). Konsep diri pada dewasa awal yang pernah menjadi korban pedofilia di Kota Medan, Sumatera Utara. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5 (2), 1-8.
- Anggoro, B., Hamidy, F., & Putra, A. D. (2022). Sistem informasi akuntansi pengelolaan dana desa (Studi Kasus: Desa Isorejo Kec. Bunga Mayang Kab. Lampung Utara). *Jurnal Ilmiah Sistem Informasi Akuntansi*, 2 (2), 54-61.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter life crisis padadewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (5), 1-11.
- Azmy, M. M. (2022). Pengaruh Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Bosowa).
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2 (1), 29-35.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter life crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5 (2), 2227-2234.
- Ferdiansyah, A., Rohaeti, E. E., & Suherman, M. M. (2020). Gambaran self efficacy siswa terhadap pembelajaran. *FOKUS (Kajian Bimbingan Konseling)*.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter life crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5 (2), 145-156.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Indah, F. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kesiapan kerja pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Juliani, D. Pengaruh Orientasi Masa Depan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kabupaten Purwakarta (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- 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(2), 513-527.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6 (1), 33-39.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif dibidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12 (3), 145-151.
- Putri, A. F. (2019). The importance of early adults completing their developmental tasks. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Qonita, D. N., & Pupitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Quarter life crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1-12.
- Rahmi, F. (2019). Efikasi Diri Dalam Membuat Keputusan Karir Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 21(1), 12-22.
- Ridwan, A. P. (2022). Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar (Doctoral Dissertation, Universitas Bosowa).
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12-19.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. German: Penguin Publishing Group.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi 5 (Jilid II)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, D. T. (2022). Hubungan antara Self-efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Sarosa, S. (2021). *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Subadi, T. (2006). *Metode penelitian kualitatif*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Sukardi, S., Santoso, L. H., & Darmadi, E. A. (2023). Analisa mengenai pemilihan gaya berpakaian menggunakan metode observasi. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(2), 150-155.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi Quarter life crisis: Sebuah Kajian Literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53-64.
- Tahulending, M., Tiwa, T. M., & Kaumbur, G. E. (2022). Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal Yang Melakukan Abortus Provocatus Akibat Hamil Diluar Nikah Di Kecamatan Eris. *Psikopedia*, 3(1), 61-66.
- Trianawati, Y. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menjalin Hubungan Lawan Jenis Pada Perempuan Dewasa Awal (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Zwagery, R. V., & Yuniarrahmah, E. (2021). Psikoedukasi "Quarter life crisis: Choose The Right Path, What Should I Do Next?". *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 272-280.