

**HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DAN QUARTER-LIFE
CRISIS PADA GENERASI Z USIA 18-25 TAHUN**

Aprelia Putri Paskahlin¹, Maria Nugraheni Mardi Rahayu²
[¹apreliaputripaskahlin@gmail.com](mailto:apreliaputripaskahlin@gmail.com), [²nugraheni.maria@uksw.edu](mailto:nugraheni.maria@uksw.edu)
Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Pada masa peralihan, individu akan dihadapkan dengan berbagai tugas perkembangan. Apabila seorang individu tidak bisa mengatasi tugas perkembangan dengan baik, maka rentan bagi mereka untuk berada dalam tahapan krisis atau biasa disebut dengan quarter-life crisis. Self-efficacy dianggap penting untuk membantu individu agar terlepas dari quarter-life crisis. Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan self-efficacy dan quarter-life crisis pada generasi Z usia 18-25 tahun. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan analisis korelasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah generasi Z usia 18-25 tahun di Indonesia. Terdapat 308 generasi Z usia 18-25 yang menjadi partisipan dalam penelitian dengan menggunakan teknik accidental sampling. Pengukuran penelitian menggunakan The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12) ($\alpha = 0,807$) dan General Self-Efficacy Scale ($\alpha = 0,948$). Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan quarter-life crisis.

Kata Kunci: Generasi Z; Self-Efficacy; Quarter-Life Crisis.

Abstract

During the transitional period, individuals are faced with various developmental tasks. If an individual cannot cope with these developmental tasks effectively, they become vulnerable to entering a crisis stage, commonly known as quarter-life crisis. Self-efficacy is considered crucial in helping individuals overcome this quarter-life crisis. Therefore, the purpose of this study is to determine the relationship between self-efficacy and quarter-life crisis among Generation Z aged 18–25 years. The method used is quantitative with correlation analysis. The population in this study consists of Generation Z aged 18–25 years in Indonesia. There were 308 Generation Z individuals aged 18–25 who participated in this study, selected using the accidental sampling technique. Research measurements used The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12) ($\alpha = 0.807$) and the General Self-Efficacy Scale ($\alpha = 0.948$). The results of this study indicate that there is a significant negative relationship between self-efficacy and quarter-life crisis.

Keywords: Generation Z; Self-Efficacy; Quarter-Life Crisis.

PENDAHULUAN

Jumlah populasi global yang terus meningkat menghasilkan beberapa generasi. Gen Z adalah generasi yang tumbuh dan berkembang yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012 (Bambang, et al, 2020). Hal ini berarti mereka akan berusia antara 14-29 tahun. Tahap peralihan dari remaja menuju dewasa awal adalah tahapan perkembangan yang cukup menarik perhatian (Santrock, 2011). Masa peralihan ini juga dikenal sebagai *emerging adulthood* (Arnett, 2016). Menurut Wood et al. (2018), *emerging adulthood* adalah saat ketika individu akan memulai mengeksplorasi diri beserta lingkungan sekitarnya. Untuk memenuhi tugas-tugas pada tahap peralihan ini, sangat diperlukan adaptasi yang cukup baik pada diri individu. Tahap perkembangan ditandai dengan proses eksplorasi diri yang membantu seseorang mengembangkan keterampilan baru menjadi lebih stabil dalam hubungan romantik, pekerjaan, pendidikan, memahami keinginan mereka sendiri, dan apapun yang mereka inginkan dalam hidup mereka. Individu dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun mengalami masa peralihan dari remaja menuju dewasa, yang juga dikenal sebagai *emerging adulthood*. Adapun generasi Z terdiri dari kelompok usia ini.

Banyak sekali fenomena yang terjadi di masyarakat dimana pada masa peralihan, seorang individu akan mengalami kebingungan dan cemas dalam menjalani kehidupannya di masa depan. Fenomena *quarter-life crisis* terjadi ketika seseorang sedang dalam proses transisi menuju kedewasaan (Martin, 2016). Menurut Robbins dan Wilner (2001), *quarter-life crisis* didefinisikan sebagai krisis identitas yang terjadi akibat ketidaksiapan individu pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. Individu di tahun-tahun awal masa dewasa mengalami *quarter-life crisis* sebagai akibat dari beberapa faktor, seperti stres terkait pekerjaan, hubungan, dan tantangan lain untuk menjadi orang dewasa yang sukses (Vasquaes, 2015). Menurut Robbins dan Wilner (2001), *quarter-life crisis* merupakan reaksi terhadap perubahan terus-menerus dalam kehidupan individu sejak usia 18 hingga 29 tahun. Perubahan tersebut disebabkan oleh berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, ketidakstabilan emosi, dan kekurangan kekuatan yang membuat kehidupan seseorang menjadi kurang stabil. Studi lain mencatat bahwa orang-orang berusia 20-an hingga 29-an mengalami *quarter-life crisis* (Robinson, 2016).

Berdasarkan wawancara yang telah peneliti lakukan kepada tiga orang individu yang termasuk dalam generasi Z, individu pertama mengatakan bahwa ia merasa cemas dan khawatir dalam menentukan karir masa depannya. Ia merasa tidak percaya diri dan takut akan kemampuannya. Individu kedua juga mengatakan bahwa ia merasa kebingungan dalam menentukan jurusan akademik yang akan diambil selanjutnya, dan individu yang ketiga mengatakan bahwa ia merasa cemas dalam memasuki dunia kerja akan tetapi disisi lain ia merasa mampu untuk menghadapinya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat terlihat bahwa beberapa individu merasa ketakutan dan tidak percaya diri akan kemampuan yang ia dimiliki. Disisi lain mereka juga merasa kebingungan dan merasa cemas akan masa depan yang akan mereka hadapi. Apabila perasaan cemas, khawatir, takut, dan bingung yang berlebihan timbul secara teratur, hal itu dapat menimbulkan kegalauan pada individu. Hal ini akan berdampak dan membebani pikiran setiap individu yang nantinya akan membuat seseorang menjadi pasif. Individu yang bersikap pasif akan menjadi stuck (diam di tempat). Selain itu, seseorang yang merasa bingung tentang apa yang harus dilakukan, secara bertahap akan mengalami stress, yang pada gilirannya menyebabkan depresi.

Menurut Walshe (2018), ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi *quarter-life crisis* yakni kecerdasan emosional, *self-esteem*, dan *self-efficacy*. Orang-orang yang mengalami peristiwa ini harus memiliki *self-efficacy* yang tinggi agar mereka dapat melewatinya dengan baik (Sari dan Aziz, 2022). Keyakinan seseorang terhadap kemampuan pribadinya untuk mencapai tujuan tertentu disebut *self-efficacy*. *Self-efficacy* juga sangat mempengaruhi cara

seseorang berperilaku, berpikir, dan merasakan (Bandura dalam Gibson, 2018). Santrock (2007) juga mendefinisikan bahwa self-efficacy adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mengendalikan situasi mereka dan dapat mencapai hasil yang menguntungkan. Efikasi diri dipengaruhi oleh struktur sosial, jenis kelamin, stabilitas dan perubahan sosial, serta pertumbuhan sepanjang hidup (Geccas dalam Gibson, 2018).

Individu yang memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung lebih tertarik pada kegiatan atau aktivitas yang mereka ikuti. Hal inilah yang akan menghasilkan komitmen yang lebih kuat pada minat dan kegiatan seorang individu. Selain itu, seseorang dengan efikasi diri yang tinggi juga akan lebih tanggap terhadap tantangan dan kemunduran serta mampu mengenali permasalahan yang perlu dibicarakan. Sebaliknya, ketika seseorang mempunyai efikasi diri yang rendah, ia akan melepaskan tugas dan situasi yang sulit dan menguras kemampuannya, fokus hanya pada kegagalan dan hasil negatif, serta cepat kehilangan keyakinan pada kemampuan mereka sendiri (Cherry, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Aziz (2022), menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara hubungan self-efficacy dengan quarter-life crisis. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rossi dan Mebert (2011) juga menunjukkan hasil bahwa terdapat permasalahan yang merujuk pada quarter-life crisis yang terjadi pada usia dewasa awal dengan hasil paling banyak terjadi pada individu lulusan SMA yang langsung bekerja. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa tingkat self-efficacy memiliki pengaruh yang penting terhadap quarter-life crisis. Hal ini juga didukung oleh penelitian Afnan et al. (2020) yang meneliti hubungan antara efikasi diri dan stress pada tahap quarter-life crisis dengan hasil yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan quarter-life crisis. Artinya semakin tinggi tingkat efikasi diri individu maka semakin rendah pula tingkat stress yang dirasakan pada tahap quarter-life crisis. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri individu, maka semakin tinggi pula tingkat stress yang dirasakan pada tahap quarter life crisis. Menurut Walshe (2018), self-efficacy mempunyai fungsi mengatasi quarter-life crisis. Pada penelitian yang dilakukan Gendolang dan Ambarwati (2023) terhadap mahasiswa perantauan asal luar pulau Jawa, diperoleh hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan quarter-life crisis. Penelitian lain yang serupa juga dilakukan oleh Alfian dan Iriani (2024) pada mahasiswa UMSIDA, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dengan quarter-life crisis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Dengan demikian, ini sangat sesuai dengan pendapat Gist dan Mitchell (1992) yang menyatakan bahwa self-efficacy mempengaruhi bagaimana seseorang memilih tujuan, menyelesaikan masalah, dan terus berusaha, sehingga self-efficacy dapat mempengaruhi perilaku individu dengan kemampuan yang sama. Bandura menjelaskan, self-efficacy dapat memberikan kepercayaan kepada individu untuk menghadapi kehidupan dan motivasi untuk hidup. Penelitian lain yang dilakukan oleh Tsabita, dkk (2024) terhadap 149 responden berusia 18-25 tahun di Jawa Timur yang menunjukkan adanya pengaruh positif antara self-efficacy dan quarter-life crisis. Meskipun arahnya positif, self-efficacy yang tinggi cenderung menimbulkan tantangan baru dalam fase kehidupan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa penelitian mengenai self-efficacy dan quarter-life crisis menjadi penting untuk dilakukan terutama pada generasi Z. Adapun hasil penelitian sebelumnya lebih banyak mengangkat fenomena mengenai self-efficacy dan quarter-life crisis pada mahasiswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti ingin melakukan penelitian terhadap fenomena self-efficacy dan quarter-life crisis terkhusus pada generasi Z. Penelitian ini dilakukan karena penelitian-penelitian sebelumnya hanya menggunakan responden mahasiswa dan masih sedikit yang menggunakan responden generasi Z. Dengan adanya hal tersebut, peneliti ingin untuk meneliti hubungan self-efficacy dan quarter-life crisis pada generasi Z.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode pendekatan kuantitatif yang menekankan analisis pada data-data numerik (angka) yang diolah dengan metode statistika. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan *quarter-life crisis*. Penelitian ini menggunakan teknik statistik korelasional yaitu analisis hubungan yang melibatkan dua variabel. Variabel yang maksud adalah *self-efficacy* sebagai variabel bebas (X) dan variabel *quarter-life crisis* sebagai variabel terikat (Y).

HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan *quarter-life crisis* pada generasi Z dilakukan diseluruh provinsi di Indonesia secara *online* menggunakan *google form*. Adapun informasi mengenai kuesioner disebarikan melalui poster di media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan *TikTok*. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 29 April 2025 sampai dengan tanggal 29 Juli 2025. Adapun kendala dalam penelitian ini adalah kurangnya minat dari partisipan dalam mengisi kuesioner.

B. Partisipasi Penelitian

Dalam proses pengambilan data, terdapat 315 orang yang memberikan respon pada *form* yang disebarikan oleh peneliti. Akan tetapi setelah ditelusuri, terdapat 7 respon dari partisipan tidak diolah karena partisipan yang mengisi tidak sesuai dengan karakteristik partisipan. Maka dari itu jumlah partisipan yang diolah adalah sebanyak 308 responden. Dari 308 responden tersebut terdapat 100 partisipan laki-laki (32,5%) dan 208 partisipan perempuan (67,5%). Partisipan di dalam penelitian didominasi oleh umur 22 tahun yaitu sebanyak 112 partisipan (36,4%) dan berasal dari Provinsi Jawa Tengah yaitu sebanyak 64 partisipan (21,7%). Pada penelitian ini juga terlihat sebanyak 243 partisipan (78,9%) memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK. Selain itu, sebanyak 280 partisipan (90,9%) didominasi oleh pelajar/mahasiswa dan sebanyak 303 partisipan (98,4%) belum menikah. Data demografi partisipan dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 1. Demografi Subjek Penelitian

No	Klasifikasi Subjek	Keterangan	N	Presentase
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	100	32,5%
		Perempuan	208	67,5%
	Total		308	100%
2.	Usia	18 tahun	9	2,9%
		19 tahun	13	4,2%
		20 tahun	33	10,8%
		21 tahun	59	19,1%
		22 tahun	112	36,4%
		23 tahun	54	17,5%
		24 tahun	23	7,5%
		25 tahun	5	1,6%
	Total		308	100%
3.	Provinsi	Jawa Tengah	64	21,7 %
		Jawa Barat	50	16,2%
		DKI Jakarta	30	9,7%
		Jawa Timur	26	8,4%
		DIY	22	7,1%
		Nusa Tenggara Timur	14	4,5%

		Riau	9	2,9%
		Sulawesi Selatan	8	2,6%
		Maluku	7	2,3%
		Banten	7	2,3%
		Sumatera Selatan	7	2,3%
		Sumatera Utara	6	1,9%
		Sumatera Barat	6	1,9%
		Lampung	6	1,9%
		Sulawesi Tengah	6	1,9%
		Kepulauan Bangka Belitung	5	1,6%
		Kalimantan Timur	5	1,6%
		Bali	4	1,3%
		Kalimantan Selatan	4	1,3%
		Kalimantan Utara	3	0,9%
		Sulawesi Barat	3	0,9%
		Lainnya	16	4,8 %
	Total		308	100%
4.	Pendidikan Terakhir	SMP	2	17,3%
		SMA/Sederajat	243	78,9%
		D1/D2/D3/D4 (Diploma)	10	3,2%
		S1 (Sarjana)	53	0,6%
		Total	308	100%
5.	Aktivitas Saat Ini	Pelajar/Mahasiswa	280	90,9%
		Tidak Bekerja	5	1,6%
		Sedang Mencari Pekerjaan	23	7,5%
		Total	308	100%
6.	Status Pernikahan	Belum Menikah	303	98,4%
		Menikah	4	1,3%
		Janda/Duda	1	0,3%
		Total	308	100%

Hasil Penelitian

1. Hasil Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif variabel *self-efficacy* dan *quarter-life crisis* dapat dilihat pada tabel 4.2. Variabel *quarter-life crisis* memiliki skor paling rendah adalah 18 dan skor paling tinggi adalah 50. Adapun rata-rata dari variabel *quarter-life crisis* adalah 31,89 dengan standar deviation 7,149. Pada variabel *self-efficacy*, skor paling rendah adalah 18 dan skor paling tinggi adalah 50. Adapun rata-rata dari variabel *self-efficacy* adalah 37,20 dengan standar deviation 8,955.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

	Min.	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Quarter-life Crisis</i>	18	50	31,89	7,149
<i>Self-efficacy</i>	18	50	37,20	8,955

Berdasarkan table 2, sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat *quarter-life crisis* pada kategori sedang dengan jumlah 206 partisipan dan memiliki presentase sebesar 66,88%. Sebesar 70 partisipan berada pada kategori tinggi dengan presentase 22,73% dan sebanyak 32 partisipan berada pada kategori rendah dengan presentase 10,39%.

Tabel 3. Kategorisasi Quarter-Life Crisis

Interval	Kategori	N	Presentase
$x < 23,4$	Rendah	32	10,39%
$23,4 \leq x \leq 36,6$	Sedang	206	66,88%
$36,6 < x$	Tinggi	70	22,73%
Jumlah		308	100%
Min = 18; Max = 50; Mean = 31,88; SD = 7,148			

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori tinggi dengan jumlah 196 partisipan dan memiliki presentase sebesar 63,64%. Sebesar 63 partisipan berada pada kategori sedang dengan presentase 20,46% dan sebanyak 49 partisipan berada pada kategori rendah dengan presentase 15,90%.

Tabel 4. Kategorisasi Self-Efficacy

Interval	Kategori	N	Presentase
$x < 23,4$	Rendah	49	15,90%
$23,4 \leq x \leq 36,6$	Sedang	63	20,46%
$36,6 < x$	Tinggi	196	63,64%
Jumlah		380	100%
Min = 10; Max = 50; Mean = 37,52; SD = 9,176			

2. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* pada kedua variabel diperoleh signifikansi sebesar 0,000. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Artinya, data responden dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

		KS-Z	Sig.	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis</i>		0.126	0,000	Tidak Normal
<i>Self-Efficacy</i>		0.154	0,000	Tidak Normal

b. Uji Linearitas

Berdasarkan tabel 5. hasil uji linearitas menggunakan Anava pada kedua variabel diperoleh Sig. *Deviation from Linearity* sebesar 0,000. Data dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Artinya, data responden dalam penelitian ini tidak linear.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

		F	Sig.	Keterangan
<i>Deviation from Linearity</i>		4.041	0,000	Tidak Linear

C. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan uji non-parametrik yaitu uji korelasi *Spearman-Rho* dengan bantuan Program SPSS versi 24. Berdasarkan tabel 4.7., hasil menunjukkan nilai $r = -0,557$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang negatif signifikan pada *self-efficacy* dan *quarter-life crisis*. Semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah *quarter-life crisis* yang dimiliki, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi *quarter-life crisis*.

Tabel 7 Uji Korelasi

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
<i>Self-Efficacy</i> – <i>Quarter-Life Crisis</i>	-0,557	0,000	Signifikan (Korelasi Negatif)

D. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil uji korelasi dengan nilai $r = -0,557$ dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *quarter-life crisis* pada generasi Z usia 18-25 tahun. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah *quarter-life crisis* yang dirasakan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin tinggi *quarter-life crisis* yang dirasakan. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahira, Supriyadi, dan Abdillah (2025) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara *self-efficacy* dan *quarter-life crisis*. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan mampu menghadapi setiap tugas maupun tantangan dalam tugas perkembangannya sehingga individu dapat terhindar dari fase *quarter-life crisis*, sebaliknya individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah akan mengalami kesulitan.

Dalam situasi yang sulit, generasi Z pada usia *emerging adulthood* dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam meraih kesuksesan atas kemampuan yang dimiliki (Azizah & Ifdil, 2023). Gen Z pada usia *emerging adulthood* biasanya dihadapkan dengan permasalahan seperti dalam hal pendidikan, karir, hubungan interpersonal, dan lainnya. Generasi Z juga sering memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, didorong oleh pengetahuan teknologi yang luas, dan keahlian dalam menghadapi perubahan yang cepat (Laka et al., 2024). Oleh karena itu, penting bagi generasi Z yang sedang berada dalam tahap peralihan untuk memiliki *self-efficacy* yang tinggi agar terhindar dari fase *quarter life crisis*. Tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan membuat individu akan lebih percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, tidak mudah menyerah, dan mampu bangkit kembali dalam menghadapi tantangan. Dengan adanya *self-efficacy* yang tinggi akan membuat individu yakin dalam menyelesaikan suatu tugas atau permasalahannya (Bandura, 1997).

Generasi Z dengan *self-efficacy* yang rendah merasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan hidupnya dan memiliki komitmen yang lemah dalam mencapainya sehingga rentan dalam situasi krisis (Fadlilah, 2019). Individu yang sedang berada dalam tahap peralihan dengan *self-efficacy* yang rendah akan menghindari tugas-tugas menantang, merasa situasi dan tugas yang berat di luar kapabilitas dirinya, fokus pada kegagalan dan hasil negatif, serta cepat kehilangan kepercayaan diri ketika mengalami kegagalan, sehingga mereka akan rentan mengalami *quarter-life crisis*.

Penelitian yang dilakukan pada 308 partisipan generasi Z usia 18-25 tahun yang belum bekerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar generasi z usia 18-25 tahun yang belum bekerja memiliki tingkat *quarter-life crisis* pada kategori sedang. Tingkat *quarter life crisis* yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa partisipan merasa cukup khawatir, takut, gelisah serta kebingungan dalam menghadapi berbagai aspek kehidupannya seperti karir, hubungan interpersonal, dan tujuan hidup. Tahapan usia ini juga diisi dengan nuansa emosional emosional negatif yang intens seperti ketidakpastian, ketidakstabilan, serta perasaan tertekan yang mengacu pada penilaian masa kini dan masa depan individu dalam segala aspek sosial, pekerjaan, dan akademik (Arnett et al., 2014; Arnett & Mitra, 2020; Landberg et al., 2019). Di samping itu, masih terdapat 22,7% generasi z usia 18-25 tahun yang belum bekerja yang memiliki skor *quarter-life crisis* pada kategori

tinggi. Hal ini berarti bahwa partisipan pada kategori tinggi ini merasa sangat khawatir, takut, gelisah serta kebingungan dalam aspek kehidupan seperti karir, hubungan interpersonal, dan tujuan hidup.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar generasi Z usia 18-25 tahun yaitu sebanyak 63,64% memiliki tingkat *self-efficacy* yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menandakan bahwa partisipan merasa percaya diri akan kemampuannya, mampu mengambil keputusan dengan baik, lebih mandiri dalam menghadapi setiap tugas maupun tantangan dengan baik, tidak mudah menyerah, serta cenderung memiliki emosional yang baik. Hal ini sesuai dengan penjelasan Hurlock (2002) bahwa individu dewasa awal dianggap telah memiliki kestabilan emosi yang cukup dan lebih mampu menghadapi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu masih ada 15,90% generasi Z usia 18-25 tahun yang memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori rendah. Hal tersebut menandakan bahwa partisipan masih kurang mampu dan merasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya, memiliki komitmen yang lemah sehingga rentan terkena krisis, kesulitan dalam mengambil keputusan, ragu akan kemampuan dirinya, serta cenderung menghindari dari tugas-tugas sulit.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan. Pertama, pengambilan *sample* dalam penelitian ini menerapkan teknik *accidental sampling*, sehingga tidak dapat mencerminkan populasi generasi Z secara keseluruhan. Di samping itu, peserta dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan dan sebagian besar tinggal di Pulau Jawa. Latar belakang budaya dan pendidikan partisipan juga berpotensi mempengaruhi hasil penelitian ini sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel quarter-life crisis dan *self-efficacy*. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* seseorang, semakin rendah pula tingkat quarter-life crisis yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-efficacy* yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula tingkat quarter-life crisis yang dirasakan. Di samping itu, sebagian partisipan memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori yang tinggi. Sebagian partisipan juga mengalami quarter-life crisis dalam kategori sedang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jangkauan partisipan di seluruh Indonesia dengan merata sehingga data demografi yang diperoleh semakin beragam dan dapat menambah penjelasan mengenai tingkat quarter-life crisis serta *self-efficacy*. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metodologi *mixed-method* untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam.
- b. Bagi generasi Z diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi sehingga dapat membantu dalam mengatasi permasalahan dalam quarter-life crisis. Dengan demikian, generasi Z dapat meningkatkan keyakinan diri mereka agar lebih mampu mengatasi permasalahan dalam masa peralihan sehingga terhindar dari quarter-life crisis.
- c. Selain itu, diharapkan bagi para orang tua dapat memperoleh pemahaman mengenai quarter-life crisis dalam fase perkembangan anak muda, sehingga dapat berperan aktif dalam membangun dan mendukung keyakinan diri anak mereka, sehingga dapat membantu mengatasi krisis yang sedang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, F. R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter-life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Alfian, L. A. D., & Iriani, R. D. D. S. (2023). Hubungan antara self-efficacy dengan quarter-life crisis pada Mahasiswa UMSIDA. UMSIDA Preprint Server: Departement of Psychology, 1, 1-8. <https://doi.org/10.21070/ups.3886>
- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter-life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15-23. DOI:110.22219/cognicia.v11i1.26176
- Asrar, A. M., & Taufani. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *JIVA: Journal of behavior and mental health*, 3(1), 1-12).
- Fadila, N., & Dwatra, F. D. (2024). Hubungan antara big five personality dengan quarter-life crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang. *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 4(4), 620-628. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i4.3170>
- Fahira, J., Daud, M., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan antara efikasi diri dengan quarter-life crisis pada Alumni dari Tiga Perguruan Tinggi di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*. 2(5), 960-967. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2246>
- Fahira, A. Z., Supriyadi, T., & Abdillah, R. (2025). Hubungan antara self-efficacy dengan quarter-life crisis (qlc) pada dewasa awal di Bekasi. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu sosial*, 2(6), 170-175. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14717322>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor penyebab quarter-life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 5(2), 2227-2234. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13500>
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2020). Perilaku generasi Z terhadap penggunaan media sosial TikTok: TikTok sebagai media edukasi dan aktivisme. *Share: Social Work Jurnal*, 10(2), 199-208. DOI: 10.24198/share.v10i2.31443
- Gendolang, N. M., & Ambarwati, K. D. (2023). Self-efficacy dan quarter-life crisis pada Mahasiswa Rantau Dari Luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 253-264. DOI: <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2>
- Husain, K. I. S., & Suminar, D. R. (2022). Pengaruh self-esteem terhadap quarter-life crisis pada emerging adult dengan self-compassion sebagai moderator. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 1-11.
- Iqomah, Meyritha, & Yoga. (2021). Gambaran quarter-life crisis pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]*, 4(2), 93-101. DOI: <http://dx.doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Irwanti, M. N., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2023). Hubungan antara efikasi diri dengan quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of Correlational Issues*, 6(2), 398-405.
- Laurenza, H., & Rahayu, M. N. M. (2024). Importance of Self-Efficacy in Overcoming Quarter-Life Crisis among Fresh Graduates. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 312-318. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3>
- Lismawanti, T., D., Muslimah, A. I. (2022). Emotional intelligence dan self-efficacy terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 41-55.
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., & Farid, D. A. M. (2022). Urgensi efikasi diri: Tinjauan teori Bandura. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling Tema "Penguatan Pelayanan Bimbingan dan Konseling Kurikulum Merdeka"*, 3(2), 30-35. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v3i2.148>
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan self-efficacy dengan quarter-life crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>
- Nikmarijal. (2022). Perkembangan self-esteem anak. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 3(2), 29-32. DOI: <https://doi.org/10.32923/ijoce.v3i2.2727>
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen general self-efficacy scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.694>

- Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan quarter-life crisis pada fresh graduate. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18(2), 237-250. DOI: <http://dx.doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022). The developmental crisis questionnaire (DCQ 12): Psychometric Development and Validation. *Journal of Adult Development*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
- Pongantung, P. Y., Kwalomine, A., & Mumbunan, M. T. (2022). Quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi di Kota Manado. *Tri Panji: Liberal Arts Journal*, 1(1), 45-59.
- Ratih, K. W., & Winta, M. V. I. (2024). MEMAHAMI FENOMENA QUARTER LIFE CRISIS PADA GENERASI Z: TANTANGAN DAN PELUANG. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 8186-8193.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27-37. DOI:10.1007/s10804-013-9153-y
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124. <http://bajangjournal.com/index.php/JCJ>
- Shofiah, V., & Raudatussalamah. (2014). Self-efficacy dan regulation sebagai unsur penting dalam pendidikan karakter. *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), 214-229. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/kutubkhanah.v17i2.818>
- Suharsono, Y., & Istiqomah. (2014). Validitas dan reliabilitas skala self-efficacy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2(1), 144-151. DOI: <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1776>
- Syifa'ussurur, dkk (2021). Menemukan berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi quarter-life crisis: Sebuah kajian literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counseling*, 1(1), 53-64. <https://alisyraq.pabki.org/index.php/jcic/>
- Valentino, K., & Hendrawan, D. (2025). Tinjauan sistematis: Gambaran quarter-life crisis, dampak, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Buletin Psikologi*, 33(1), 26-47. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.98848
- Veda, V. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). Pengaruh emotional intelligence terhadap quarter-life crisis pada generasi Z usia 22-25 tahun. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 62-72. DOI: <https://doi.org/10.31001/j.psi.v15i1.2067>
- Yassar, M. N. E., & Maraji's, M. M. K. P. (2022). Konsep diri dan quarter-life crisis pada mahasiswa magister. *Psycho Idea*, 22(2), 93-104. DOI: 10.30595/psychoidea.v22i2.22093
- Wirawan, J., Saidi, A. I, & Kusumowidagdo, A. (2022). Efikasi diri pada generasi Z di Surabaya dalam perspektif fotografi terapeutik. *Jurnal Seni & Rancang*, 5(1), 1-16. DOI: <https://doi.org/10.25105/jsrr.v5i1>.