



Self Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Rantau

Joze Lorenzo Figueroa¹, Husnul Khotimah², Risa Juliadilla³

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang, Jl. Terusan Dieng

³Fakultas Psikologi, Universitas Gajayana Malang, Jl. Mertojoyo

e-mail : lorenzojoze8@gmail.com¹, husnul.khotimah@unmer.ac.id²,
risajuliadilla@unigamalang.ac.id³.

ABSTRAK

Kata Kunci:

Quarter Life Crisis

Self Efficacy

Mahasiswa rantau

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau. Subjek penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa rantau dari luar Malang raya. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data skala psikologi terdiri atas dua skala yaitu, skala *quarter life crisis* 41 butir item valid dengan reliabilitas sebesar ($\alpha = 0,832$), skala *self efficacy* 25 butir item valid dengan reliabilitas sebesar ($\alpha = 0,646$). Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan signifikansi = 0,001 ($\text{sig} > 0,05$) dengan nilai koefisien determinasi (R-Square) sebesar 0,107 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Oleh karena itu, hipotesis diterima.

ABSTRACT

Keyword:

Quarter Life Crisis

Self Efficacy

Overseas Students

The purpose of this study was to determine the effect of *self-efficacy* on *quarter life crises* in overseas students. The subjects of this study were 100 overseas students from outside Malang. The sampling technique used *purposive sampling* technique. This study uses a psychological scale data collection method consisting of two scales, namely, the *quarter life crisis* scale has 41 valid items with a reliability of ($\alpha = 0.832$), a *self-efficacy* scale of 25 valid items with a reliability of ($\alpha = 0.646$). The data analysis used is a simple linear regression analysis. The results of the research hypothesis test showed significance = 0.001 ($\text{sig} > 0.05$) with a coefficient of determination (R-Square) of 0.107 which indicates that there is an influence between *self-efficacy* and *quarter life crisis*. Therefore, the hypothesis is accepted.

PENDAHULUAN

Menurut KBBI, merantau merupakan suatu aktivitas pergi ke wilayah lain untuk mencari penghidupan, ilmu. Perantau merupakan individu yang merantau atau pergi keluar dari daerah asalnya menuju wilayah baru dengan tujuan untuk menuntut ilmu. Jadi, dapat dikatakan bahwa mahasiswa rantau adalah orang yang meninggalkan daerah asalnya guna menempuh pendidikan tinggi. Faktor pendidikan dapat berupa keinginan untuk melanjutkan studi, menambah ilmu pengetahuan, mencari pengalaman atau keterampilan dan kurangnya fasilitas pendidikan di daerah asal.

Mahasiswa yang memutuskan untuk merantau dari daerah asalnya harus bisa menjadi individu yang mandiri. Individu sudah tidak lagi tinggal bersama orang tua, sehingga orang tua sudah tidak lagi bisa terus menerus mengontrol dan mengurus segala kebutuhan individu seperti saat masih tinggal serumah. Oleh karena itu, individu harus bisa memajemen hidup selama merantau. Seperti dalam hal akademik, individu harus bisa memanejemen jam belajar, jadwal mengerjakan tugas dengan mempertimbangkan *deadline* dan tugas lainnya, serta memanejemen kegiatan disamping kuliah agar tidak mengganggu jadwal kuliah, jam belajar dan jam istirahat. Mahasiswa juga mulai berfokus pada harapan – harapan orang disekitar terhadap mendapatkan pekerjaan, pasangan, tanggung jawab sebagai orang dewasa, dan keberhasilan dimasa depan.

Penulis melakukan wawancara dengan sepuluh mahasiswa yang merantau dan berkuliah di kota Malang. Didapati bahwa semua mahasiswa yang merantau memiliki kecenderungan mengalami *quarter life crisis* yakni mulai mempertanyakan tujuan hidup, kecewa karena hidup tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, tidak memiliki tujuan dalam melakukan aktivitas, merasa kecewa atas pencapaian yang didapatkan, sering meragukan diri sendiri dan juga merasa tertekan oleh lingkungan sekitar.

Hirasti menyebutkan juga bahwa mungkin di usia 20-an tahun dirasa sangat sulit, lingkungan sekitar banyak yang mengharuskan individu untuk mampu bersikap lebih dewasa, namun banyak juga orang tua menilai individu di usia 20-an malah terlalu muda[1]. Santrock dalam bukunya yang berjudul *life span development* jilid 2 menerangkan tahap dewasa awal merupakan peralihan terkait perubahan dalam hal fisik, intelektual dan sosial. Krisis yang dialami individu usia 20-an tahun sangat bisa terjadi karena di usia tersebut merupakan masa yang banyak menyita perhatian[2].

Penyebab dari munculnya *quarter life crisis* adalah mencari jati diri, mengeksplorasi minat karier, dan hidup terpisah dari orang tua menurut Santrock[3]. Robbins dan Wilner menjelaskan dalam (Duara) penyebab *quarter life crisis* karena perubahan kondisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang menyebabkan ketidakstabilan dan terlalu banyak pilihan sehingga merasa tidak berdaya dan bingung[4]. Hirasti mengutip pendapat Byock seorang psikoterapis yang menangani *quarter life counseling*, menganggap bahwa *quarter life crisis* ini merupakan masa dilematis yang terjadi pada individu di usia dewasa awal antara kenyataan dengan keinginan untuk memiliki kehidupan yang lebih beragam karena banyaknya pilihan[1].

Mahasiswa rantau memiliki tantangan yang lebih sulit dibandingkan mahasiswa yang bukan perantauan, selain mengemban tugas dan kewajiban sebagai mahasiswa mereka juga membutuhkan usaha dan cara bagaimana untuk terbiasa berjauhan dengan keluarga yang ada dirumahnya dengan rentang waktu yang sangat lama dimana biasanya mereka baru bisa pulang satu tahun sekali, kenyamanan yang dirasakan saat berada bersama keluarga harus ditinggalkan dan mulai menyesuaikan diri dengan bahasa yang dipakai sehari-hari, budaya yang dianut, gaya berbicara, dan kebiasaan lain di lingkungan yang baru, serta harus mengikuti pembelajaran baru yang menuntut skill akademik. Mahasiswa rantau harus mampu mengatasi rasa rindu secara fisik dan psikis, serta mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, beradaptasi dengan budaya dan kebiasaan-kebiasaan baru, mereka juga diharuskan untuk mampu mengatur keuangan atau biaya hidupnya ditempat perantauan, oleh karena itu mereka harus lebih mampu melakukan adaptasi yang baik untuk tetap bisa bertahan dalam situasi dan kondisi apapun[1].

Seorang psikolog, Jennyfer dalam sebuah artikel online hellosehat mengatakan bahwa individu di usia dewasa awal mudah merasa ragu, cemas, stres, bingung dan gelisah terhadap pilihan hidupnya. Kondisi ini juga terjadi pada individu usia dewasa awal yang khawatir akan masa depan serta kualitas hidup seperti percintaan, pekerjaan, pendidikan, relasi dengan orang lain bahkan keuangan. Gejala awal yang muncul pada individu yang mengalami krisis ini adalah mulai mempertanyakan hidup, kecewa karena hidup tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, tidak mempunyai motivasi dalam melakukan aktivitas, merasa bosan dengan pekerjaan yang sedang dijalani tetapi tidak berani untuk keluar dari zona nyaman, merasa kecewa atas pencapaian yang didapatkan, sering meragukan kemampuan diri sendiri, serta merasa terlalu ditekan oleh lingkungan sekitar[5].

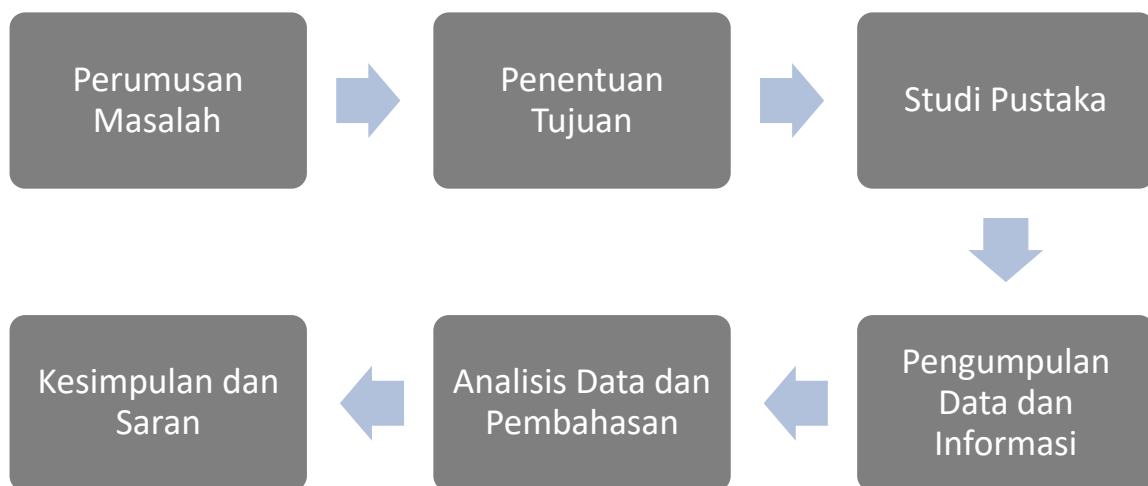
Walshe menyebutkan bahwa *self efficacy* berkorelasi negatif dengan *quarter life crisis*. Hal ini memberikan bukti bahwa *self efficacy* juga dapat menjadi faktor signifikan dalam *quarter life crisis*[6]. Gejala yang muncul pada individu yang mengalami krisis ini adalah mulai mempertanyakan masa depan, kecewa karena hidup tidak sesuai dengan tujuan yang dimiliki, tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas, merasa bosan dengan pekerjaan saat ini namun tidak berani untuk keluar dari zona nyaman, merasa kecewa atas pencapaian yang didaperoleh, sering merasa ragu diri sendiri, serta merasa terlalu ditekan oleh lingkungan sekitar. Tujuan dari penelitian yang dilakukan guna mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi menganggap bahwa kegagalan merupakan kurangnya usaha dari diri mereka sendiri, sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah beranggapan bahwa kegagalan berasal ketidakmampuan mereka dalam menghadapi kesulitan (Agustiono & Hariastuti, [7].

Quarter-life crisis adalah fase meningkatnya rasa tidak aman, terlalu banyak pilihan, dan emosi panik dan tidak berdaya yang mempengaruhi orang berusia 18 hingga 29 tahun [10]. *Quarter life crisis* diukur dengan menggunakan skala *quarter life crisis* dalam penelitian ini. *Quarter*

life crisis memiliki tujuh karakteristik, menurut Robinson ragu-ragu dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang buruk, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, depresi, dan kepedulian terhadap hubungan interpersonal yang akan dan sedang dibangun[10]. *Self efficacy* adalah penilaian diri apakah mampu atau tidak mampu dalam melewati tantangan yang terjadi dalam hidup. *Self efficacy* diukur dengan menggunakan skala yang dibentuk berdasarkan aspek – aspek *self efficacy* menurut Bandura dalam (Ghufron) yaitu *level / magnitude, strength / kekuatan, dan generality / keadaan umum* [9].

Dari beberapa pemaparan diatas diperoleh hipotesis awal adanya pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau.

METODE



Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional Variabel penelitian yang digunakan yaitu *self efficacy* dan *quarter life crisis*.

Populasi yang diambil adalah mahasiswa kota Malang yang berjumlah 255.481 menurut data bps jatim.go.id pada tahun 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa yang merantau di kota Malang, berasal dari luar Malang Raya. Pengambilan sampel menggunakan rumus slovin sebagai berikut.

Dari perhitungan diatas didapati sampel sebanyak 100 orang. Prosedur pengambilan data dengan cara menyebar kuesioner disertai pernyataan yang nanti akan dijawab sesuai dengan relevansi responden. Penelitian ini menggunakan skala yang terdiri atas skala *self efficacy* dan *quarter life crisis* yang disusun mengacu menggunakan aspek. Setelah menerima data yang sesuai peneliti melakukan pengkategorisasian pada setiap variabel. Uji validitas yang dilakukan menggunakan korelasi *bivariat pearson* dengan bantuan *software spss* versi 25 memberikan hasil item valid pada

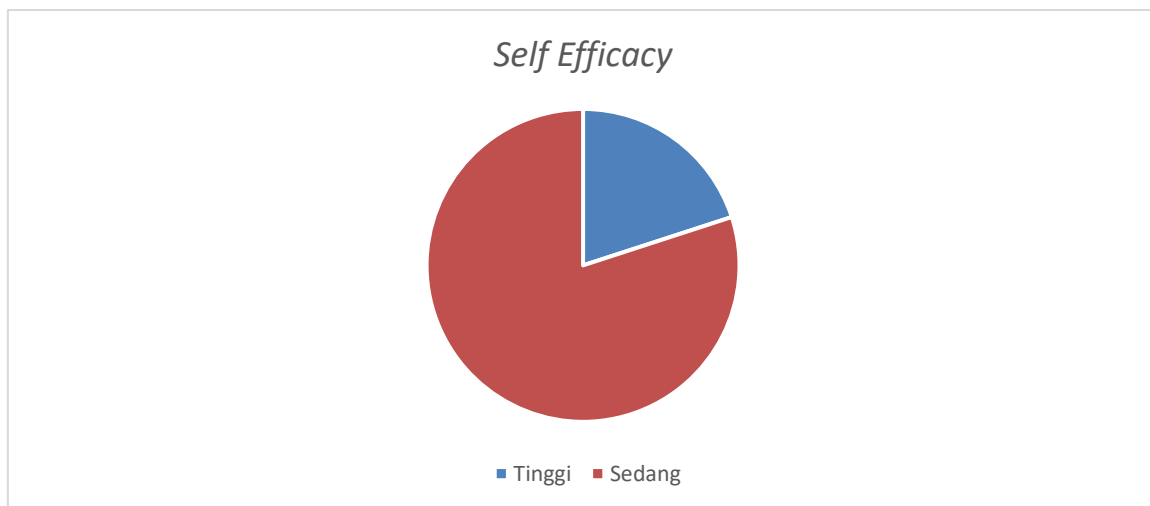
skala *self efficacy* sebanyak 25 item dan *quarter life crisis* sebanyak 41 item valid. Kemudian dilakukan uji reliabilitas untuk menguji besarnya reliabel dari suatu variabel. Hasil dari uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan *software* spss 25 diperoleh sebagai berikut. *Quarter life crisis* mendapat nilai interval sebesar 0,893 yang berarti memiliki kriteria sangat reliabel dan *self efficacy* mendapat nilai interval sebesar 0,646 yang berarti termasuk dalam kriteria reliabel

Analisis data yang dilakukan menggunakan uji hipotesis berupa uji regresi linier sederhana, dengan uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji prasyarat. Uji normalitas dilakukan menggunakan perhitungan *Kolmogorov-Smirnov*, dan uji linearitas menggunakan rumus perhitungan teknik *Deviation from Linearity* menggunakan aplikasi SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

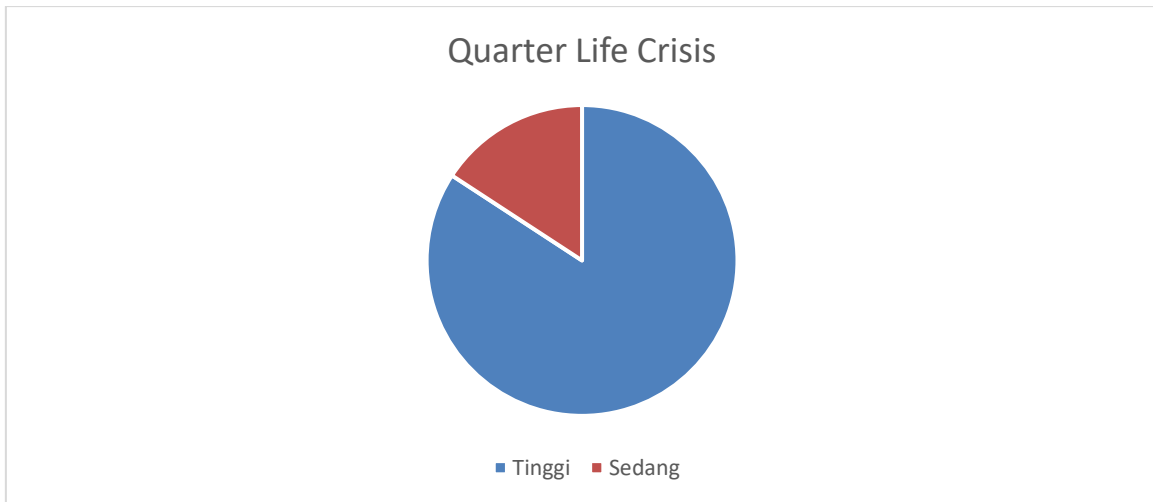
Hasil

Kategorisasi data yang diperoleh sebagai berikut.



Gambar 1. Kategorisasi Data *Self Efficacy*

Dapat diketahui dari tabel diatas,dari 100 mahasiswa rantau yang memiliki *self efficacy* sedang lebih banyak dari tinggi, yakni 80 orang berbanding 20.



Gambar 2. Kategorisasi Data *Quarter Life Crisis*

Diketahui dari tabel diatas, dari 100 mahasiswa rantau yang memiliki *quarter life crisis* tinggi lebih banyak daripada sedang, dengan perbandingan 15 orang yang sedang 85 orang tinggi.

Penulis melakukan uji normalitas dari hasil skala yang telah disebar melalui *google form*. Perhitungan uji normalitas menggunakan *Kolmogrov-Smirnov Test* (KST) serta perhitungan uji linieritas menggunakan *deviation from linearity*. Uji prasyarat berupa uji normalitas dan linieritas juga dihitung dalam penelitian ini, dengan masing-masing kriteria $>0,05$ maka akan dianggap normal dan linier, berikut merupakan hasil perhitungan uji normalitas dan linieritas :

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas dan Linieritas

Variabel	Keterangan	Sig.	Kriteria
<i>Self Efficacy</i>	sig $>0,05$	0,200	Normal
<i>Quarter life Crisis</i>			
<i>Deviation from Linearity</i>		0,669	Linier

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Uji hipotesis diolah menggunakan analisis regresi linear sederhana dan diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Model Summary

Variabel	Keterangan	Sig.	R Square
<i>Self Efficacy</i>	Sig $<0,05$	0,001	0,107
<i>Quarter Life Crisis</i>			

Dari hasil uji hipotesis diatas diperoleh sig $0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau maka hipotesis awal dapat diterima. Nilai *R Square* sebesar 0,107 yang menunjukkan *self efficacy* memberikan pengaruh sebesar 10,7% terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau.

Tabel 4. Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	158.039	12.714		12.430	.000
	Self Efficacy	-.670	.195	-.327	-3.428	.001
a. Dependent Variable: <i>Quarter Life Crisis</i>						

Dari hasil tabel *coefficients* diatas dapat diketahui sig $0,001 < 0,05$ yang membuktikan ada pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* dan t tabel – 3,428 yang berarti *self efficacy* memiliki pengaruh negatif terhadap *quarter life crisis*.

Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan didapati bahwa *self efficacy* memberikan pengaruh sebesar 10,7% terhadap *quarter life crisis* maka hipotesis dapat diterima. Walshe (2018) menyebutkan bahwa *self efficacy* berkorelasi negatif dengan *quarter life crisis*. Hal ini memberikan bukti bahwa *self efficacy* juga dapat menjadi faktor signifikan dalam *quarter life crisis*. Begitu juga yang didapati pada penelitian ini bahwa *self efficacy* mampu menjadi faktor terjadinya *quarter life crisis*[6].

Penyebab dari munculnya *quarter life crisis* adalah mencari jati diri, mengeksplorasi minat karier, dan hidup terpisah dari orang tua (Santrock)[3]. Seperti yang dialami mahasiswa rantau dimana definisi dari mahasiswa rantau itu sendiri adalah orang yang meninggalkan daerah asalnya guna menempuh pendidikan tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa rantau harus bisa manajemen hidup selama merantau. Seperti dalam hal akademik, individu harus bisa memanejemen jam belajar, jadwal mengerjakan tugas dengan mempertimbangkan *deadline* dan tugas lainnya, serta memanejemen kegiatan disamping kuliah agar tidak mengganggu jadwal kuliah, jam belajar dan jam istirahat.

Mahasiswa rantau memiliki tantangan yang lebih sulit dibandingkan mahasiswa yang bukan perantauan, selain mengemban tugas dan kewajiban sebagai mahasiswa mereka juga membutuhkan usaha dan cara bagaimana untuk terbiasa berjauhan dengan keluarga yang ada dirumahnya dengan rentang waktu yang sangat lama dimana biasanya mereka baru bisa pulang satu tahun sekali, kenyamanan yang dirasakan saat berada bersama keluarga harus ditinggalkan dan mulai menyesuaikan diri dengan bahasa yang dipakai sehari-hari, budaya yang dianut, gaya berbicara, dan kebiasaan lain di lingkungan yang baru, serta harus mengikuti pembelajaran baru yang menuntut skill akademik. Mahasiswa rantau harus mampu mengatasi rasa rindu secara fisik dan psikis, serta

mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, beradaptasi dengan budaya dan kebiasaan-kebiasaan baru, mereka juga diharuskan untuk mampu mengatur keuangan atau biaya hidupnya ditempat perantauan, oleh karena itu mereka harus lebih mampu melakukan adaptasi yang baik untuk tetap bisa bertahan dalam situasi dan kondisi apapun[1].

Hasil dari penelitian ini juga dapat membuktikan hipotesis awal sekaligus mendukung penelitian oleh Muttaqien & Hidayat) dengan judul “ Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015”. Menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 memiliki *Self Efficacy* yang tinggi 84% sedangkan *Quarter Life Crisis* memiliki kategori sedang dengan presentase 94,7%, dan diketahui koefisiensi korelasi antara kedua variabel dengan nilai -0,421 dan nilai signifikan yakni $0,001 < 0,01$ [8], maka dengan demikian bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel *Self-Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*.

Seorang psikolog, Jennyfer dalam sebuah artikel online hellosehat mengatakan ada beberapa cara untuk melewati masa *quarter life crisis* yakni mencari hobi baru yang berguna untuk mengurangi stress, berhenti untuk membandingkan hidup dengan orang lain, berhenti untuk terus menerus memendam masalah yang berarti lebih baik mencari solusi atau berdiskusi dan bercerita dengan orang lain. Maka dengan sendirinya *self efficacy* yang dimiliki dapat meningkat dan selanjutnya dapat melewati masa *quarter life crisis* dengan mudah, dan tidak larut didalamnya[5].

Self efficacy memberikan pengaruh sebesar 10,7% terhadap *quarter life crisis*. Rendahnya pengaruh antar variabel disebabkan adanya variabel lain yang memengaruhi *quarter life crisis*. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu menemukan variabel lain yang ikut mempengaruhi *quarter life crisis*.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan didapati bahwa *self efficacy* memberikan pengaruh sebesar 10,7% terhadap *quarter life crisis* maka hipotesis dapat diterima. Walshe (2018) menyebutkan bahwa *self efficacy* berkorelasi negatif dengan *quarter life crisis*. Hal ini memberikan bukti bahwa *self efficacy* juga dapat menjadi faktor signifikan dalam *quarter life crisis*. Begitu juga yang didapati pada penelitian ini bahwa *self efficacy* mampu menjadi faktor terjadinya *quarter life crisis*[6].

DAFTAR RUJUKAN

- [1] Hirasti, A. A. (2020). How to deal with quarter life crisis of millenials career. Artikel Onlie. Diunduh dari <https://psikoberbagi.wordpress.com/2020/03/19/how-to-deal-withquarter-life-crisis-of-millennials-career/>. 10 September 2020.
- [2] Santrock, J. W. (2017). Life span development: perkembangan masa hidup jilid 2. Jakarta: Erlangga. 1–6, 2017, doi: 10.29313/jmtm.v16i2.3900.
- [3] J. W. Santrock, *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011.
- [4] Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarter life crisis: the unique challenges of life in your twenties. New York: Tarcher Penguin.
- [5] Jennyfer. (2019). Tanda anda sedang dalam quarter life crisis dan cara bijak menghadapinya. Artikel Online. Diunduh dari <https://helohehat.com/hidup-sehat/psikologi/quarter-lifecrisis-adalah/#gref>. 10 September 2020.
- [6] Walshe, O. (2018). The quarter life crisis: investigating emotional intelligence, self esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. Department of Psychology Dublin Business School.
- [7] Agustiono, Dwi., Hariastuti, R. T. (2021). Korelasi Antara Persepsi Terhadap Iklim Kelas, Self Efficacy Dengan Motivasi Belajar. *Jurnal BK Unesa*. 12(1), 15- 21. Tersedia dalam: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnalbkunesa/article/view/36339>. Diunduh pada 30 Oktober 2020
- [8] Afnan. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada pada fase quarter life crisis. Skripsi tidak diterbitkan. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.
- [9] Ghufron, N. (n.d.). *Teori-teori psikologi / M. Nur Ghufron & Rini Risnawitaq S. ; editor, Rose Kusumaningratri / OPAC Perpustakaan Nasional RI*. 2017. Retrieved July 15, 2022, from <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1137840>
- [10] Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2011). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: the application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology*, 7, 170-191.