



Original Article

Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal di Kota Padang

Aisyah Amani Zalma^{1✉}, Hanny Rufaidah Damra²

^{1,2}Universitas Negeri Padang, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Jurusan Psikologi.

Korespondensi Email: aisyahzalma333@gmail.com[✉]

Abstrak:

Self efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan serta menyelesaikan tugas yang dihadapi. Individu dengan self efficacy yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan ketidakpastian yang muncul pada masa transisi menuju kedewasaan. Permasalahan yang sering dialami pada fase ini adalah quarter life crisis, yaitu kondisi kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai masa depan yang dialami oleh individu pada masa dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self efficacy terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 385 orang dewasa awal di Kota Padang. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa quarter life crisis dan self efficacy pada dewasa awal di Kota Padang masing-masing berada pada kategori sedang dengan proporsi self efficacy sebesar 35,3% dan quarter life crisis sebesar 40,0%. Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai R sebesar 0,372 dan nilai R Square sebesar 0,138. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara self efficacy terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Padang, dimana semakin tinggi self efficacy maka semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialami individu.

Kata kunci: Self efficacy, quarter life crisis, dewasa awal

Pendahuluan

Setiap individu mengalami tahapan perkembangan sepanjang hidupnya, yang meliputi berbagai fase mulai dari perkembangan awal hingga perkembangan akhir. Pada setiap fase tersebut individu dihadapkan pada tuntutan dan tanggung jawab tertentu yang dikenal sebagai tugas perkembangan (Usmi et al., 2025). Setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga proses penyesuaian diri terhadap tuntutan perkembangan menjadi aspek penting dalam kehidupan individu.

Submitted	: 26 February 2026
Revised	: 28 February 2026
Acceptance	: 15 March 2026
Publish Online	: 16 March 2026

Salah satu periode perkembangan yang banyak mendapat perhatian dalam kajian psikologi perkembangan adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal. Masa ini dianggap sebagai periode yang krusial karena individu mulai menghadapi berbagai tuntutan baru yang berkaitan dengan kemandirian, tanggung jawab sosial, serta perencanaan masa depan ([Habibie et al., 2019](#)).

Periode peralihan dari masa remaja menuju dewasa awal yang umumnya terjadi pada rentang usia 18–25 tahun dikenal dengan istilah *emerging adulthood* ([Arnett, 2000](#)). Pada tahap ini individu memiliki peluang yang besar untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidupnya, termasuk dalam bidang pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, serta pengembangan identitas diri. *Emerging adulthood* menjadi fase yang penting karena individu mulai membangun kemandirian dan mempersiapkan diri untuk memasuki kehidupan dewasa yang lebih stabil ([Usmi et al., 2025](#)). Namun demikian, fase ini tidak selalu berjalan secara mulus bagi setiap individu. Perubahan peran, tuntutan sosial, serta ketidakpastian masa depan sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar.

Emerging adulthood sering kali digambarkan sebagai fase ketidakstabilan karena individu mengalami berbagai perubahan signifikan dalam kehidupannya. Pada tahap ini individu mulai mengambil keputusan-keputusan penting yang dapat memengaruhi arah kehidupannya di masa depan, seperti memilih karier, melanjutkan pendidikan, menjalin hubungan romantis, serta mengelola kemandirian finansial. Perubahan-perubahan tersebut dapat memunculkan berbagai tantangan psikologis yang memerlukan kemampuan adaptasi yang baik ([Arnett, 2000](#)). Cara individu merespons tantangan tersebut dapat berbeda-beda. Sebagian individu memandang fase ini sebagai kesempatan untuk berkembang dan mengeksplorasi berbagai potensi diri, sehingga mereka dapat menghadapi perubahan dengan sikap optimis dan penuh semangat ([Usmi et al., 2025](#)). Namun, tidak sedikit pula individu yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan perkembangan pada fase ini.

Individu yang tidak mampu merespons berbagai tantangan perkembangan secara adaptif berpotensi mengalami berbagai permasalahan psikologis. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan tidak pasti terhadap masa depan, kebingungan mengenai arah hidup, serta tekanan emosional yang cukup kuat. Situasi ini sering kali dikenal dengan istilah *quarter-life crisis* ([Habibie et al., 2019](#)). *Quarter-life crisis* merupakan fenomena psikologis yang banyak dialami oleh individu pada masa dewasa awal, khususnya pada rentang usia dua puluhan. Fenomena ini berkaitan dengan proses pencarian jati diri, tekanan sosial, serta ketidakpastian dalam menentukan pilihan hidup yang dianggap penting bagi masa depan individu.

Quarter-life crisis didefinisikan sebagai respons terhadap kondisi ketidakstabilan hidup yang ditandai oleh perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan hidup yang tersedia, serta munculnya perasaan panik dan tidak berdaya pada individu di usia dua puluhan ([Robbins & Wilner, 2001](#)). Pada rentang usia 18–29 tahun individu berada pada tahap yang rentan mengalami *quarter-life crisis*, yang biasanya ditandai dengan munculnya kecemasan terkait berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, pendidikan, kondisi keuangan, hubungan romantis, serta interaksi sosial di masa depan ([Andini & Aviani, 2025](#)). Ketidakpastian dalam menghadapi berbagai pilihan hidup tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar bagi individu yang sedang berada pada tahap perkembangan ini.

Fenomena *quarter-life crisis* memiliki beberapa karakteristik yang dapat diamati dalam kehidupan individu dewasa awal. [Herawati dan Hidayat \(2020\)](#) menyebutkan

bahwa terdapat dua pola utama yang dapat menggambarkan kondisi quarter-life crisis. Pola pertama adalah locked-out quarter-life crisis, yaitu kondisi ketika individu gagal memasuki peran dewasa yang diharapkan, seperti memperoleh pekerjaan yang stabil atau menjalin hubungan jangka panjang, meskipun telah berusaha secara aktif. Kondisi ini dapat memunculkan perasaan frustrasi, kekecewaan, serta penurunan kepercayaan diri. Pola kedua adalah locked-in quarter-life crisis, yaitu kondisi ketika individu merasa terjebak dalam peran atau komitmen hidup yang telah dimiliki namun dirasakan tidak sesuai dengan harapan atau tidak memberikan makna bagi kehidupannya. Situasi ini dapat mendorong individu mengalami ketidakpuasan hidup serta memunculkan keinginan untuk mencari arah hidup yang baru ([Robinson et al., 2025](#)).

Individu yang mengalami quarter-life crisis sering kali menunjukkan berbagai gejala psikologis yang cukup kompleks. Kondisi ini dapat ditandai dengan munculnya perasaan gagal, kehilangan motivasi hidup, menurunnya rasa percaya diri, serta hilangnya makna hidup yang sebelumnya dimiliki ([Sari & Aziz, 2022](#)). Selain itu, individu yang mengalami quarter-life crisis juga cenderung menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ada di sekitarnya. Perasaan khawatir terhadap masa depan, penyesalan terhadap keputusan yang telah diambil, serta perasaan hidup yang terasa monoton menjadi pengalaman emosional yang sering dirasakan oleh individu dalam kondisi ini ([Habibie et al., 2019](#)).

Selain itu, individu yang mengalami quarter-life crisis juga dapat menunjukkan fluktuasi emosi yang cukup signifikan. [Atwood dan Scholtz \(2008\)](#) menjelaskan bahwa individu pada fase ini dapat mengalami perubahan emosi yang cepat, seperti peralihan dari rasa tidak aman menuju rasa percaya diri, atau dari perasaan kesepian menuju ketenangan. Kondisi emosional tersebut sering kali disertai dengan ketidakpastian terhadap masa depan, kesulitan berkonsentrasi, serta dorongan yang kuat untuk menemukan jati diri dan tujuan hidup yang lebih bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa quarter-life crisis bukan hanya berkaitan dengan tekanan eksternal, tetapi juga melibatkan dinamika psikologis internal yang kompleks.

Fenomena quarter-life crisis tidak hanya terjadi pada individu di satu negara atau budaya tertentu, tetapi juga ditemukan secara luas di berbagai negara. [Robinson et al. \(2025\)](#) melalui penelitian lintas budaya terhadap 2.247 emerging adults berusia 18–29 tahun yang berasal dari delapan negara, yaitu Inggris, Yunani, Ceko, Turki, India, Pakistan, Indonesia, dan Brasil, menemukan bahwa prevalensi quarter-life crisis berada pada kisaran 40% hingga 77%. Menariknya, Indonesia tercatat sebagai negara dengan prevalensi tertinggi, yaitu sebesar 77,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dewasa awal di Indonesia mengalami berbagai tekanan psikologis yang berkaitan dengan proses transisi menuju kehidupan dewasa.

Tingginya prevalensi quarter-life crisis pada emerging adults menunjukkan bahwa fenomena ini merupakan isu psikologis yang penting untuk diteliti lebih lanjut. Masa dewasa awal merupakan periode yang sangat menentukan bagi perkembangan individu di masa depan, sehingga berbagai permasalahan psikologis yang muncul pada tahap ini perlu mendapatkan perhatian yang serius. Ketidakmampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan perkembangan pada fase emerging adulthood dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis serta kualitas kehidupan individu dalam jangka panjang.

Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika quarter-life crisis pada emerging adults menjadi sangat penting. Penelitian mengenai fenomena ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai

pengalaman psikologis individu pada masa dewasa awal, serta faktor-faktor yang dapat memengaruhi munculnya quarter-life crisis. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis maupun strategi dukungan yang dapat membantu individu dewasa awal menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara lebih adaptif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu, di mana teknik pengambilan sampel umumnya dilakukan secara acak, data dikumpulkan melalui instrumen yang telah disusun secara sistematis, serta dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya ([Sugiyono, 2013](#)). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah asosiatif kausal. Menurut [Sugiyono \(2013\)](#), penelitian asosiatif kausal bertujuan untuk mengetahui hubungan yang bersifat sebab–akibat antara variabel yang diteliti, yaitu bagaimana suatu variabel memengaruhi variabel lainnya. Dalam penelitian ini, desain tersebut digunakan untuk menganalisis pengaruh self efficacy terhadap quarter life crisis pada individu dewasa awal.

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu self efficacy sebagai variabel bebas (independent variable) dan quarter life crisis sebagai variabel terikat (dependent variable). Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel lain ([Sugiyono, 2013](#)). Dalam penelitian ini, self efficacy berperan sebagai variabel yang diduga memengaruhi munculnya quarter life crisis. Sementara itu, variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari keberadaan variabel bebas ([Sugiyono, 2013](#)). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah quarter life crisis.

Secara operasional, quarter life crisis (QLC) didefinisikan sebagai total skor yang diperoleh responden dari pengisian skala Quarter-Life Crisis yang dikembangkan oleh [Andini dan Aviani \(2025\)](#). Skala ini disusun berdasarkan tujuh dimensi quarter-life crisis menurut [Robbins dan Wilner \(2001\)](#), yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, merasa tertekan, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Semakin tinggi skor total yang diperoleh responden menunjukkan semakin tinggi tingkat quarter life crisis yang dialami, sedangkan semakin rendah skor total menunjukkan semakin rendah tingkat quarter life crisis.

Self efficacy dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai total skor yang diperoleh dari pengisian instrumen self efficacy yang dikembangkan oleh [Andini dan Aviani \(2025\)](#). Instrumen ini disusun berdasarkan tiga dimensi utama self efficacy menurut [Bandura \(1997\)](#), yaitu level, generality, dan strength. Skala tersebut mengukur keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengelola serta melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan akademik, termasuk kemampuan berpikir, memotivasi diri, mengambil keputusan, serta bertindak dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan tugas akhir. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat self efficacy subjek, dan sebaliknya.

Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal berusia 18–29 tahun yang berdomisili di Kota Padang. Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada dalam suatu wilayah generalisasi serta memiliki karakteristik dan kualitas

tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan ([Sugiyono, 2013](#)). Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dan dipilih karena keterbatasan peneliti, sehingga hasil penelitian terhadap sampel dapat digeneralisasikan kepada populasi ([Sugiyono, 2013](#)). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling, yaitu teknik sampling yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian. Secara khusus, teknik yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian ([Sugiyono, 2013](#)).

Pemilihan teknik purposive sampling dilakukan karena populasi penelitian memiliki karakteristik khusus, yaitu individu dewasa awal yang berada pada fase transisi kehidupan dan berpotensi mengalami quarter life crisis. Selain itu, tidak tersedianya daftar lengkap populasi dewasa awal di Kota Padang (sampling frame) juga menjadi pertimbangan dalam penggunaan teknik ini. Dengan demikian, purposive sampling dipandang mampu menghasilkan sampel yang relevan dan representatif secara karakteristik untuk mengkaji pengaruh self efficacy terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Padang.

Penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Cochran karena jumlah populasi dewasa awal di Kota Padang tidak diketahui secara pasti dan tidak tersedia sampling frame yang jelas. Menurut [Cochran \(1909\)](#), rumus ini sesuai digunakan dalam penelitian survei dengan populasi besar atau populasi yang jumlahnya tidak diketahui. Rumus Cochran yang digunakan adalah
$$n_o = \frac{Z^2 pq}{e^2}$$
. Dalam penelitian ini tingkat kepercayaan yang digunakan adalah 95%, sehingga nilai $Z = 1,96$. Karena tidak tersedia data pasti mengenai proporsi individu dewasa awal, maka nilai p ditetapkan sebesar 0,5 dengan $q = 0,5$ untuk menghasilkan ukuran sampel maksimum. Tingkat kesalahan (margin of error) yang digunakan adalah 5% atau 0,05. Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh ukuran sampel awal sebesar 384,16 yang kemudian dibulatkan menjadi 385 responden. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 385 responden.

Untuk memastikan bahwa responden yang terlibat sesuai dengan tujuan penelitian, maka ditetapkan beberapa kriteria sampel. Kriteria tersebut meliputi: (1) individu dewasa awal berusia 18–29 tahun sesuai dengan rentang usia perkembangan dewasa awal; (2) berdomisili di Kota Padang; (3) sedang berada pada fase transisi kehidupan dewasa awal, seperti sedang atau telah menyelesaikan pendidikan, bekerja, mencari pekerjaan, atau berada dalam proses penentuan arah karier dan kehidupan; serta (4) mengalami atau pernah mengalami tanda-tanda quarter life crisis, seperti kebingungan dalam menentukan tujuan hidup, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan terkait karier, pendidikan, atau relasi interpersonal.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan skala psikologis berbasis model Likert. Menurut [Sugiyono \(2013\)](#), skala Likert merupakan instrumen pengukuran yang menyediakan variasi jawaban dari sikap sangat positif hingga sangat negatif, sehingga hasil pengukuran dapat mencerminkan kondisi psikologis responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala quarter life crisis sebagai variabel terikat (Y) dan skala self efficacy sebagai variabel bebas (X).

Pengukuran quarter life crisis menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh [Andini dan Aviani \(2025\)](#) dalam artikel berjudul “Hubungan Self efficacy dengan

Quarter life crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang”. Skala ini disusun berdasarkan tujuh dimensi quarter life crisis menurut [Robbins dan Wilner \(2001\)](#), yaitu kebingungan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, merasa tertekan, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Instrumen ini terdiri dari 38 item pernyataan yang disusun dalam bentuk item favorable dan unfavorable. Responden diminta memberikan jawaban berdasarkan skala Likert empat poin, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Skor diberikan dalam rentang 1–4, di mana skor 4 menunjukkan respon Sangat Sesuai dan skor 1 menunjukkan respon Sangat Tidak Sesuai. Izin penggunaan skala ini telah diperoleh melalui komunikasi email dengan penulis pada tanggal 09 Desember 2025.

Sementara itu, pengukuran self efficacy dilakukan menggunakan instrumen self efficacy yang dikembangkan oleh [Andini dan Aviani \(2025\)](#) berdasarkan konsep self efficacy dari [Bandura \(1997\)](#), yang meliputi tiga dimensi utama, yaitu level, generality, dan strength. Instrumen ini digunakan untuk mengukur keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan tantangan yang berkaitan dengan proses penyusunan tugas akhir.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self efficacy terhadap quarter life crisis pada individu dewasa awal. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu individu dewasa awal berusia 18–29 tahun yang berdomisili di Kota Padang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan analisis inferensial untuk mengetahui gambaran variabel penelitian serta hubungan antara variabel self efficacy dan quarter life crisis.

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden dalam penelitian ini. Karakteristik responden dianalisis berdasarkan beberapa aspek demografis yang relevan dengan tujuan penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa responden penelitian berasal dari kelompok usia dewasa awal dengan rentang usia 18–29 tahun. Karakteristik responden mencerminkan kelompok individu yang sedang berada pada fase emerging adulthood, yaitu periode transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai tuntutan perkembangan, seperti pencarian identitas diri, eksplorasi karier, serta penyesuaian terhadap tanggung jawab sosial dan ekonomi.

Selanjutnya dilakukan analisis deskriptif terhadap variabel penelitian untuk mengetahui tingkat self efficacy dan quarter life crisis pada responden. Analisis ini dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, serta distribusi kategori skor pada masing-masing variabel penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat self efficacy pada responden memiliki variasi yang cukup beragam. Sebagian responden menunjukkan tingkat self efficacy yang tinggi, yang mencerminkan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Namun, terdapat pula responden yang memiliki tingkat self efficacy yang lebih rendah, yang dapat menunjukkan adanya keraguan terhadap kemampuan diri dalam mengatasi berbagai situasi yang menuntut pengambilan keputusan penting dalam kehidupan.

Sementara itu, hasil analisis deskriptif terhadap variabel quarter life crisis menunjukkan bahwa responden penelitian juga mengalami tingkat quarter life crisis

yang bervariasi. Sebagian responden menunjukkan tingkat quarter life crisis yang relatif rendah, yang mengindikasikan bahwa mereka mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal. Namun demikian, terdapat pula responden yang menunjukkan tingkat quarter life crisis yang lebih tinggi, yang ditandai dengan munculnya berbagai perasaan negatif seperti kebingungan dalam menentukan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan dalam mengambil keputusan terkait pendidikan, pekerjaan, maupun hubungan interpersonal.

Distribusi kategori tingkat self efficacy pada responden penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala *Self Efficacy*

Pedoman	Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < M - 1,5$	$X < 50,16$	Sangat Rendah	21	5,5%
$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	$50,16 < X \leq 60,41$	Rendah	136	35,3%
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	$60,41 < X \leq 70,67$	Sedang	100	26,0%
$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	$70,67 < X \leq 80,92$	Tinggi	128	33,2%
$M + 1,5 \text{ SD} < X$	$80,92 < X$	Sangat Tinggi	-	-
Jumlah			385	100%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat self efficacy pada responden penelitian terbagi dalam beberapa kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Mayoritas responden berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar individu dewasa awal dalam penelitian ini memiliki keyakinan yang cukup baik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Selanjutnya, distribusi kategori tingkat quarter life crisis pada responden penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala Quarter Life Crisis

Pedoman	Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < M - 1,5 \text{ SD}$	$X < 44,20$	Sangat Rendah	34	8,8%
$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	$44,20 < X \leq 67,87$	Rendah	85	22,1%

$M-0,5 \text{ SD}$ $< X \leq$ $M+0,5 \text{ SD}$	$67,87 < X \leq$ $91,53$	Sedang	154	40,0%
$M+0,5 \text{ SD}$ $< X \leq$ $M+1,5 \text{ SD}$	$91,53 < X \leq$ $115,20$	Tinggi	84	21,8%
$M+1,5 \text{ SD}$ $< X$	$115,20 < X$	angat Tinggi	28	7,3%
Jumlah			385	100%

Hasil analisis pada tabel tersebut menunjukkan bahwa tingkat quarter life crisis pada responden juga terbagi ke dalam beberapa kategori. Sebagian responden berada pada kategori rendah, sementara sebagian lainnya berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman quarter life crisis merupakan fenomena yang cukup umum dialami oleh individu dewasa awal.

Selain analisis deskriptif, penelitian ini juga melakukan pengujian asumsi statistik sebelum melakukan analisis regresi. Uji asumsi dilakukan untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi persyaratan analisis statistik yang digunakan. Uji yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian memiliki distribusi yang normal, sehingga analisis statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian ini. Distribusi data yang normal menunjukkan bahwa skor variabel self efficacy maupun quarter life crisis tersebar secara proporsional di sekitar nilai rata-rata.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

Variabel	K-SZ	Asymp. Sig. (2-Tailed)	Keterangan
<i>Self Efficacy</i> <i>Quarter Life Crisis</i>	0.040	0.160	Normal

Selain uji normalitas, penelitian ini juga melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel self efficacy dan quarter life crisis bersifat linear. Uji linearitas penting dilakukan sebagai salah satu prasyarat dalam analisis regresi linear.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian

Variabel	<i>Deviation from linearity</i>	Keterangan
<i>Self Efficacy</i> <i>Quarter Life Crisis</i>	0.121	Linear

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara self efficacy dan quarter life crisis. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan pada variabel self efficacy berkaitan secara linear dengan perubahan pada variabel quarter life crisis.

Setelah seluruh asumsi statistik terpenuhi, analisis selanjutnya dilakukan dengan

menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh self efficacy terhadap quarter life crisis. Analisis regresi digunakan untuk menguji apakah self efficacy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat quarter life crisis pada individu dewasa awal.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa self efficacy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap quarter life crisis. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya berperan dalam menentukan sejauh mana individu tersebut mengalami quarter life crisis. Individu dengan tingkat self efficacy yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, sehingga risiko mengalami quarter life crisis menjadi lebih rendah.

Sebaliknya, individu dengan tingkat self efficacy yang rendah cenderung lebih rentan mengalami quarter life crisis. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengatasi berbagai tekanan dan tuntutan yang muncul pada masa dewasa awal, seperti tekanan terkait karier, pendidikan, maupun hubungan interpersonal.

Hasil analisis regresi juga menunjukkan bahwa self efficacy memberikan kontribusi terhadap variasi tingkat quarter life crisis pada responden penelitian. Hal ini berarti bahwa self efficacy merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam menjelaskan munculnya quarter life crisis pada individu dewasa awal.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Variabel Penelitian

<i>Simple linear regression</i>	Sig. (2-Tailed)
0.138	0.000

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self efficacy memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat quarter life crisis pada individu dewasa awal. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan pada masa dewasa awal, sehingga dapat mengurangi risiko mengalami quarter life crisis.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self efficacy terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Padang. Self efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan serta melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini memberikan gambaran mengenai kondisi quarter life crisis serta tingkat self efficacy pada dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai tuntutan kehidupan, seperti menentukan karier, membangun hubungan interpersonal yang lebih serius, serta merencanakan masa depan. Kondisi tersebut seringkali menimbulkan berbagai perasaan kebingungan, kecemasan, dan keraguan ketika individu dihadapkan pada berbagai pilihan penting dalam kehidupan.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel quarter life crisis, diketahui bahwa tingkat quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Padang berada

pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu masih merasakan kebingungan, kecemasan, serta ketidakpastian dalam menghadapi tuntutan kehidupan, namun kondisi tersebut masih berada pada tingkat yang moderat. Quarter life crisis merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh individu pada masa dewasa awal ketika mereka dihadapkan pada berbagai tekanan terkait pekerjaan, hubungan sosial, serta pencarian jati diri ([Robinson et al., 2025](#)). Fenomena ini merupakan bagian dari proses perkembangan individu dalam menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dan tanggung jawab baru yang muncul pada masa transisi menuju kedewasaan.

Jika dilihat dari berbagai aspek quarter life crisis, individu dewasa awal sering kali mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan masa depan, seperti menentukan pilihan karier maupun menentukan arah hidup. Kondisi ini muncul karena individu mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan sosial dan harapan dari lingkungan sekitarnya. [Robinson \(2018\)](#) menjelaskan bahwa quarter life crisis sering ditandai dengan munculnya perasaan terjebak, kebingungan terhadap arah hidup, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Perasaan tersebut dapat memicu munculnya tekanan psikologis yang membuat individu merasa tidak yakin terhadap pilihan hidup yang akan diambil.

Selain berkaitan dengan arah karier dan masa depan, quarter life crisis juga berkaitan dengan hubungan interpersonal. Pada masa dewasa awal, individu mulai memikirkan stabilitas hubungan sosial yang dimiliki, baik dalam hubungan pertemanan, keluarga, maupun hubungan romantis. Individu juga mulai mengevaluasi pencapaian yang telah diraih serta membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih berhasil. [Arnett \(2000\)](#) menyatakan bahwa fase emerging adulthood merupakan periode ketika individu mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam kehidupan, termasuk dalam hubungan interpersonal, sebelum memasuki kehidupan dewasa yang lebih stabil.

Selain melihat gambaran quarter life crisis, penelitian ini juga menggambarkan kondisi self efficacy pada dewasa awal di Kota Padang. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa nilai rerata empirik self efficacy lebih tinggi dibandingkan dengan rerata hipotetik, yang menunjukkan bahwa secara umum dewasa awal dalam penelitian ini memiliki keyakinan yang cukup baik terhadap kemampuan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan, menyelesaikan tugas, serta mengatasi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Self efficacy memiliki peranan penting dalam mempengaruhi cara individu berpikir, merasakan, serta bertindak ketika menghadapi berbagai situasi kehidupan. [Gist dan Mitchell \(1992\)](#) menjelaskan bahwa self efficacy mempengaruhi bagaimana individu memandang suatu tugas, seberapa besar usaha yang dilakukan, serta seberapa lama individu mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki self efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri, memiliki motivasi yang kuat, serta mampu bertahan ketika menghadapi berbagai hambatan dalam kehidupan.

Berdasarkan hasil analisis lebih lanjut, ditemukan bahwa self efficacy memiliki pengaruh terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Padang. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan berkaitan dengan

tingkat quarter life crisis yang dialami. Individu yang memiliki self efficacy yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola ketidakpastian serta tekanan yang muncul pada masa dewasa awal, sehingga pengalaman quarter life crisis yang dirasakan menjadi lebih rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Sari dan Aziz \(2022\)](#) yang menyatakan bahwa self efficacy memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu menghadapi quarter life crisis. Individu yang memiliki self efficacy tinggi cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas dengan baik serta tetap tekun dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa self efficacy berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan kehidupan serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi ([Alfian & Iriani, 2024](#)).

Berdasarkan gambaran hasil penelitian, dewasa awal di Kota Padang masih menunjukkan adanya keraguan dalam menentukan arah hidup serta kekhawatiran terhadap masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian individu pada masa dewasa awal masih mengalami ketidakpastian dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya perasaan cemas, kebingungan, serta keraguan terhadap kemampuan diri sendiri yang merupakan karakteristik dari quarter life crisis. Namun, individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya akan lebih mampu menghadapi berbagai tekanan serta lebih siap dalam menghadapi ketidakpastian yang muncul dalam kehidupan. Sebaliknya, individu dengan self efficacy rendah cenderung lebih mudah merasa ragu terhadap kemampuan dirinya sehingga lebih rentan mengalami kebingungan, kecemasan, serta ketidakpastian dalam menentukan arah hidup. Oleh karena itu, peningkatan self efficacy pada dewasa awal menjadi hal yang penting untuk membantu individu dalam menghadapi masa transisi menuju kedewasaan.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini hanya memfokuskan pada satu variabel yaitu self efficacy dalam menjelaskan quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Padang. Padahal, quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti dukungan sosial, religiusitas, kondisi ekonomi, serta faktor psikologis lainnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi quarter life crisis pada dewasa awal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh self efficacy terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Padang, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: Dewasa awal di Kota Padang masih mengalami kebingungan, kekhawatiran, serta ketidakpastian dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, seperti menentukan arah karier, tujuan hidup, serta peran dalam kehidupan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian individu masih mengalami tekanan psikologis terkait masa depan. Secara umum, quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Padang berada pada tingkat sedang sehingga cukup dirasakan oleh individu dalam proses transisi menuju kehidupan dewasa. Dewasa awal di Kota Padang memiliki tingkat self efficacy yang relatif baik, yang ditunjukkan oleh nilai rerata

empirik yang lebih tinggi dibandingkan dengan rerata hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan, menyelesaikan tugas, serta mengatasi permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Self efficacy memiliki pengaruh terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Padang. Semakin tinggi self efficacy yang dimiliki individu, maka kecenderungan mengalami quarter life crisis akan semakin rendah. Sebaliknya, individu dengan self efficacy yang rendah cenderung lebih rentan mengalami quarter life crisis.

Saran

Penelitian ini menyarankan agar dewasa awal di Kota Padang meningkatkan self efficacy untuk mengurangi kebingungan dan keraguan dalam menghadapi tuntutan kehidupan, terutama terkait masa depan, karier, dan tujuan hidup. Hal ini dapat dilakukan dengan mengembangkan pola pikir positif, meningkatkan kemampuan menghadapi permasalahan, serta belajar dari pengalaman sehingga lebih percaya diri dalam mengambil keputusan. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan populasi penelitian serta menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, self esteem, resiliensi, dan faktor psikologis lainnya agar pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi quarter life crisis pada dewasa awal menjadi lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Alfian, L. A. D., & Iriani, R. D. D. S. (2024). Self Efficacy dan Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa UMSIDA. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 13. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.89>
- Andini, J. P., & Aviani, R. D. D. S. (2025). Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 5(2), 65–78. <https://doi.org/10.55606/jikki.v5i2.6042>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Badan Pusat Statistik Kota Padang. (21 November 2025). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Padang, 2025. Diakses pada 01 Februari 2026, dari <https://padangkota.bps.go.id>
- Badan Pusat Statistik Kota Padang. (04 Desember 2025). Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja, 2025. Diakses pada 01 Februari 2026, dari <https://padangkota.bps.go.id>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. (10 November 2025). Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Menurut Kabupaten_Kota di Sumatera Barat, 2025. Diakses pada 01 Februari 2026, dari <https://sumbar.bps.go.id>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. (10 November 2025). Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Sumatera Barat Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan. Diakses pada 01 Februari 2026, dari <https://sumbar.bps.go.id>

- Bandura, A. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In W.H Freeman and Company New York.
- Cochran, G. W. (1909). Sampling Techniques 3rd ed. John Wiley & Sons Inc.
- Fahira, A. Z., Supriyadi, T., & Abdillah, R. (2025). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(6), 170–175.
- Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). Self-efficacy : a theoretical analysis of its determinants and malleability. *Academy of Management Review*, 17(2), 183–211.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Juliana, E., Arifyadi, A., Munifah, & Yusran, M. (2025). Hubungan Self Efficacy Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Konseling Dan Psikoedukasi*, 10(1), 8–14.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2017). The General Self-Efficacy Scale : Multicultural Validation Studies The General Self-Efficacy Scale : Multicultural Validation Studies. 3980(April). <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>
- Maddux, J. E. (1995). Self-efficacy theory an introduction.
- Maharani, A., Mifzal Fauzan, A., Alya Syam, N., & Nasrawati Hamid, A. (2024). Gambaran Self-Efficacy Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(6), 7858–7869.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 05(01), 75–84.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties. Penguin.
- Robinson, O. C., Petrov, N., Vleioras, G., Çok, F., Yeler, Z., Spyrou, A., Mante, E., & Fisher, A. (2025). Quarter-life Crisis Episodes in Emerging Adulthood : A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries. *Society for the Study of Emerging Adulthood*, 13(6), 1491–1506. <https://doi.org/10.1177/21676968251380890>
- Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82–90. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>
- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207–331.
- Sholikhah, T. M., & Fauzan, A. (2025). Quarter Life Crisis in College Students: How Do Religiosity and Self-Efficacy Affect? *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 8(1), 87. <https://doi.org/10.24042/ajp.v8i1.18337>
- Sugiyono. (2013). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Alfabeta.
- Usmi, R. S., Hasibuan, S. J., Elkhailista, A., Harahap, T. A., & Miftahuddin. (2025). Faktor Penyebab Quarter life crisis Di Kalangan Mahasiswa Factors Causing

- Quarter life crisis Among Students. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 262–274.
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, K. H., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11, 61. <http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/937>
- Zulfikar. (2024). (Kamis, 3 Oktober 2024) Pengamat Jelaskan Penyebab Tingginya Sarjana Jadi Pengangguran. Diakses pada 01 Februari 2026, dari <https://sumbar.antaranews.com>