

# Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia = The Relationship between Self Efficacy and Quarter Life Crisis in Final Year Students of the Health Sciences Cluster, University of Indonesia

Anggi Septiana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920527185&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Quarter life crisis merupakan fenomena yang terjadi pada usia 20-an dalam masa krisis yang mencakup ketidakstabilan yang ekstrem, perubahan terus menerus, ketidakberdayaan, ketidaktahuan, terisolasi, ragu pada kemampuan diri sendiri, dan takutnya akan kegagalan. Individu dengan self efficacy yang baik akan memiliki keyakinan yang kuat dalam menyelesaikan masalah, percaya dengan kemampuan diri, tidak takut gagal, senang dengan tantangan, dan senang dengan situasi baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa S1 reguler tingkat akhir. Sampel penelitian ini berjumlah 101 mahasiswa tingkat akhir RIK UI dengan teknik non-probability sampling dan pendekatan accidental sampling. Desain penelitian ini berupa deskriptif korelasional, pendekatan kuantitatif, dan rancangan cross-sectional. Penilaian ini menggunakan instrument The General Self Efficacy Scale (GSE) dan Quarter life Crisis Scale. Hasil penelitian melalui Uji Chi Square ditemukan adanya hubungan signifikan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa S1 reguler tingkat akhir Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia (nilai  $p < 0,000$ :  $=0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian, peneliti merekomendasikan mahasiswa untuk awareness terkait dengan kesehatan mental terutama memperhatikan pikiran, motivasi, suasana hati, dan kesehatan jasmani maupun rohani seseorang untuk mengatasi permasalahan yang ada guna mencapai suatu tujuan.

.....Quarter life crisis is a phenomenon that occurs in the 20s during a crisis that includes extreme instability, continuous change, helplessness, ignorance, isolation, self-doubt, and fear of failure. Individuals with good self-efficacy will have strong beliefs in solving problems, believe in their own abilities, are not afraid of failure, are happy with challenges, and are happy with new situations. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and quarter life crisis in final year regular undergraduate students. The sample of this research was 101 final year students of RIK UI with non-probability sampling technique and accidental sampling approach. The research design is a correlational descriptive, quantitative approach, and cross-sectional design. This assessment uses the instrument The General Self Efficacy Scale (GSE) and the Quarter life Crisis Scale. The results of the study using the Chi Square Test found that there was a significant relationship between self-efficacy and quarter life crisis in regular undergraduate students at the end of the University of Indonesia Health Sciences Cluster ( $p$  value  $<0.000$ :  $=0.05$ ). Based on the research results, researchers recommend students to raise awareness related to mental health, especially paying attention to one's thoughts, motivation, mood, and physical and spiritual health to overcome existing problems in order to achieve a goal.