



Peran Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Krisis Seperempat Abad (Quarter Life Crisis) Pada Mahasiswa Semester Akhir

Putu Eka Wahyu Wulandari¹, L.M Karisma Sukmayanti Suarya²

^{1,2} Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Abstract

Received: 23 Oktober 2023
Revised: 30 Oktober 2023
Accepted: 06 November 2023

Humans will go through early adulthood between the ages of 18-29 years old. During this period, individuals may experience some instability or emotional crisis, also known as a quarter-life crisis. Self-confidence and social support is said to be the factor that influences an individual's ability to cope with the crisis. The objective of this study is to determine the role of self-confidence and social support in the quarter-life crisis among final year students. The sampling technique used in this study cluster sampling, in which the sample obtained is the Faculty of Medicine at Udayana University, with a total of 123 participants. Multiple regression analysis technique was used to analyze the data, the result showed an F value of 135.739 with a significance level of 0.000, and an R2 value of 0.693. These values indicate that self-confidence and social support play a role in quarter-life crisis by 69.3%. The results of this research are expected to provide information and input to assist final year students in facing the quarter-life crisis by enhancing self-confidence and seeking social support from their closest ones.

Keywords: final year students, quarter life crisis, self-confidence, senior semester students, social support

(*) Corresponding Author: wahyuwulandari@student.unud.ac.id

How to Cite: Wulandari, P. E. W., & Suarya, L. M. K. S. (2023). Peran Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Krisis Seperempat Abad (Quarter Life Crisis) Pada Mahasiswa Semester Akhir. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10109070>.

PENDAHULUAN

Setiap insan manusia dalam kehidupannya akan melalui masa perkembangan, salah satunya yaitu perkembangan remaja dan dewasa. Peralihan masa remaja menuju masa dewasa ini dapat disebut sebagai masa transisi atau fase dewasa awal. Pada masa peralihan remaja menuju dewasa, individu mulai melakukan eksplorasi diri, hidup terpisah dengan orangtua, mandiri, dan mulai mengembangkan sistem atau nilai yang telah terinternalisasi sebelumnya (Papalia & Feldman, 2014). Masa eksplorasi diri ini, disebut pula dengan fase *emerging adulthood*.

Emerging adulthood diperkenalkan pertama kali oleh Jeffrey Arnett pada tahun 2001 yang merupakan fase individu mengalami masa-masa transisi dari remaja menuju dewasa pada rentang usia 18-29 tahun (Arnett, 2004). Pada fase *emerging adulthood*, individu banyak melakukan eksperimen dan mengeksplorasi karir yang akan diambil, serta menentukan gaya hidup yang diinginkan (Salsabila, 2021). Beberapa individu akan berhasil melewati fase ini namun, beberapa mungkin akan mengalami krisis emosional yang meliputi perasaan tidak berdaya, merasa terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri, khawatir dan ragu akan masa depan, serta perasaan takut akan kegagalan yang kemudian disebut dengan istilah *quarter life crisis*.

Quarter life crisis atau krisis seperempat abad pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Robbins & Wilner mendefinisikan krisis seperempat abad sebagai suatu peristiwa krisis identitas yang terjadi karena adanya ketidaksiapan individu, dalam melewati proses transisi dari masa remaja ke masa dewasa (Artiningsih & Savira, 2021). Menurut Robbins & Wilner (2001) aspek yang dialami saat fase krisis seperempat abad yaitu munculnya kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, melakukan penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas dan tertekan, serta khawatir pada relasi interpersonal.

Mahasiswa menjadi salah satu individu yang rentan mengalami krisis seperempat abad. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa mahasiswa terutama yang sedang menjalani semester akhir, menjadi salah satu yang terkena dampak dari krisis seperempat abad (Muttaqien & Hidayati, 2020). Krisis seperempat abad pada mahasiswa mulai muncul ketika individu kewalahan dengan tuntutan menjadi individu yang mandiri, kebingungan dalam menentukan masa depan (Asti, 2021). Penelitian oleh Mark Spiering pada tahun 2016 (dalam Afnan, dkk., 2020) mengenai perbandingan stressor pada fase krisis seperempat abad individu yang menjalani pendidikan perguruan tinggi dengan yang tidak menjalani pendidikan, menunjukkan hasil bahwa individu yang menempuh pendidikan tinggi mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Putri (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami berbagai macam persoalan terkait kesehatan psikologis seperti stres, depresi, serta kehilangan arah dan tujuan hidup.

Penelitian oleh Salsabila pada tahun 2020 mengenai hubungan antara *quarter life crisis* dengan kepercayaan diri menunjukkan hasil bahwa, individu yang mengalami krisis seperempat abad memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kepercayaan diri yang rendah juga dapat menyebabkan individu melakukan penarikan diri dari lingkungan, dan melakukan perbandingan dengan orang lain. Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi memiliki kompetensi yang baik, serta merasa bahwa dirinya mampu dan bisa mencapai hal yang diinginkan karena memiliki banyak pengalaman, potensi yang aktual, prestasi yang baik, serta memiliki harapan realistis akan dirinya (Salsabila, 2021)

Penelitian oleh Putri pada tahun 2020 mengenai hubungan dukungan sosial dengan krisis seperempat abad pada mahasiswa semester akhir, menunjukkan bahwa dukungan sosial berupa kesediaan untuk mendengarkan keluh kesah dalam menghadapi krisis seperempat abad, dapat memberikan efek positif untuk mengurangi kecemasan dan sebagai salah satu alternatif pelampiasan emosi negatif. Individu yang mendapat dukungan sosial dalam segala bentuk baik dukungan emosional, finansial, atau dukungan lainnya memiliki pengaruh yang baik pada kecemasan. Kartono (dalam Putri, 2020) menyebutkan bahwa orangtua sebagai pemegang peran penting dalam memberikan rasa aman serta menciptakan suasana kehangatan dalam upaya mengoptimalkan fungsi perkembangan individu. Namun, Dukungan sosial tidak hanya bersumber dari orangtua atau keluarga saja, bisa juga berasal dari teman, pasangan, ataupun lingkungan sosial (Putri, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana peran kepercayaan diri serta dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa terhadap krisis seperempat abad, serta melihat seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap krisis seperempat abad khususnya pada mahasiswa semester akhir.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk meneliti pada suatu populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Adapun metode kuantitatif dalam penelitian ini digunakan bertujuan untuk menguji peran dari kepercayaan diri dan dukungan sosial sebagai variabel bebas terhadap krisis seperempat abad (*quarter life crisis*) sebagai variabel terikat pada mahasiswa semester akhir.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir pada Universitas di Bali yang sedang mengerjakan skripsi. Proses pengambilan sampel penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *probability sampling*. *Probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2013). Adapun jenis *sampling* yang digunakan dalam penelitian yaitu *cluster sampling* yang kemudian akan dipilih secara acak dengan menggunakan *website online*. *Clustering* dilakukan sebanyak dua kali, dimana *cluster* pertama yaitu untuk memilih satu Instansi Universitas yang ada di Bali dan didapatkan Universitas Udayana, kemudian *cluster* kedua yaitu untuk memilih fakultas pada Universitas Udayana dan didapatkan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini.

Adapun kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, merupakan mahasiswa aktif yang menempuh pendidikan pada Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, sedang mengerjakan skripsi, dan berusia 20-25 tahun. Penentuan penentuan jumlah subjek pada penelitian ini menggunakan teori Field (2009) dengan rumus $104 + \text{Variabel bebas}$, dimana dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas sehingga didapatkan hasil jumlah minimum sampel sebanyak 106 subjek. Penelitian ini mendapatkan total sebanyak 123 subjek.

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan media *google-form* dalam bentuk kuesioner. Kuesioner yang akan diberikan kepada subjek penelitian akan mencantumkan skala Likert dengan empat kategori pilihan yang dapat dipilih oleh subjek penelitian yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun skala yang digunakan disusun oleh peneliti diantaranya yaitu Skala Krisis Seperempat Abad berdasarkan aspek oleh Robbins & Willner (2001), Skala Kepercayaan Diri berdasarkan aspek oleh Lauster (2003), serta Skala Dukungan Sosial berdasarkan aspek Sarafino & Smith (2010). Instrumen yang akan digunakan akan diuji validitas dan uji reliabilitas. Hasil menunjukkan sebanyak 35 dari 42 aitem krisis seperempat abad valid, sebanyak 37 dari 40 aitem kepercayaan diri, serta sebanyak 29 dari 30 aitem dukungan sosial dinyatakan valid, dan ketiga skala dinyatakan reliabel. Selanjutnya, untuk melihat hasil penelitian akan dilakukan uji asumsi dan uji hipotesis dengan bantuan Program SPSS (*Statistical Package for Social Service*) 26.0 for Windows.

Hasil dari uji reliabilitas Skala Krisis Seperempat Abad mendapatkan hasil koefisien *Alpha* (α) sebesar 0,919, kemudian Skala Kepercayaan Diri mendapatkan hasil koefisien *Alpha* (α) sebesar 0,917, serta Skala Dukungan Sosial mendapatkan hasil koefisien *Alpha* (α) sebesar 0,920. Hal tersebut bermakna bahwasanya Skala Krisis Seperempat Abad yang telah diujikan mampu mencerminkan sebesar 91,9%, Skala Kepercayaan Diri mampu mencerminkan sebesar 91,7%, serta Skala Dukungan Sosial mampu mencerminkan sebesar 92% nilai skor murni subjek, dan ketiga skala secara

berurut dapat dinyatakan sudah layak untuk digunakan mengukur atribut krisis seperempat abad, kepercayaan diri, dan dukungan sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data penelitian yang diperoleh selanjutnya diolah menggunakan aplikasi Program SPSS (*Statistical Package for Social Service*) 26.0 for Windows.

Karakteristik Subjek Penelitian

Data karakteristik subjek dibedakan berdasarkan jenis kelamin, usia, serta semester yang ditempuh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	28	22,8%
Perempuan	95	77,2%
Total	123	100%

Berdasarkan tabel hasil deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin di atas, dapat disimpulkan bahwasanya mayoritas subjek pada penelitian ini yaitu berjenis kelamin perempuan yaitu sejumlah 95 orang dengan persentase sebesar 77,2%.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
20	5	4,1%
21	51	41,5%
22	63	51,2%
23	3	2,4%
24	1	0,8%
Total	123	100%

Berdasarkan tabel hasil deskripsi subjek berdasarkan usia di atas, dapat disimpulkan bahwasanya mayoritas subjek pada penelitian ini berusia 22 tahun yaitu sejumlah 63 orang dengan persentase sebesar 51,2%.

Tabel 3. Deskripsi Subjek Berdasarkan Semester Yang Ditempuh

Semester	Jumlah	Persentase
6	10	8,1%
8	108	87,8%
10	5	4,1%
Total	123	100%

Berdasarkan tabel di atas mengenai hasil deskripsi subjek berdasarkan semester yang ditempuh di atas, dapat dikatakan bahwasanya mayoritas subjek pada penelitian ini sedang menempuh semester 8 yaitu sejumlah 108 orang dengan persentase sebesar 87,8%.

Analisis Deskripsi Kategorisasi Krisis Seperempat Abad pada Mahasiswa Semester Akhir

Jumlah aitem pernyataan variabel krisis seperempat abad yaitu sebanyak 35 aitem. Melalui analisis deskriptif diperoleh skor tertinggi dan terendah yaitu 70 dan 105. Distribusi kategorisasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Kategorisasi Krisis Seperempat Abad

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 70$	Rendah	35	28,5%
$70 \leq X < 105$	Sedang	87	70,7%

$105 \leq X$	Tinggi	1	0,8%
Total		123	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dimaknai bahwasanya pada penelitian ini subjek dengan tingkat krisis seperempat abad pada kategori rendah berjumlah 35 orang dengan persentase sebesar 28,5%, subjek dengan tingkat krisis seperempat abad pada kategori sedang berjumlah 87 orang dengan persentase sebesar 70,7%, serta 1 orang subjek berada pada kategori tinggi dengan persentase 0,8% pada variabel krisis seperempat abad dalam penelitian ini. Dapat dikatakan bahwasanya mayoritas subjek dalam penelitian ini mengalami krisis seperempat abad dalam kategori sedang.

Analisis Deskripsi Kategorisasi Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Semester Akhir

Tabel 5. Kategorisasi Kepercayaan Diri

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 74$	Rendah	0	0%
$74 \leq X < 111$	Sedang	84	68,3%
$111 \leq X$	Tinggi	39	31,7%
Total		123	100%

Berdasarkan tabel mengenai kategorisasi di atas, dapat dimaknai bahwasanya pada penelitian ini tidak ada subjek dengan tingkat kepercayaan diri pada kategori rendah, sedangkan subjek dengan tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang berjumlah 84 orang dengan persentase sebesar 68,3%, serta subjek dengan tingkat kepercayaan diri pada kategori tinggi berjumlah 39 orang dengan persentase sebesar 31,7%. Dapat dinyatakan bahwasanya mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kepercayaan diri dalam kategori sedang.

Analisis Deskripsi Kategorisasi Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Semester Akhir

Tabel 6. Kategorisasi Dukungan Sosial

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 58$	Rendah	0	0
$58 \leq X < 87$	Sedang	53	43,1%
$87 \leq X$	Tinggi	70	56,9%
Total		123	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat dimaknai bahwasanya pada penelitian ini subjek dengan dukungan sosial pada kategori sedang berjumlah 53 orang dengan persentase sebesar 43,1%, subjek dengan dukungan sosial pada kategori tinggi berjumlah 70 orang dengan persentase sebesar 56,9%, serta tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah pada variabel dukungan sosial dalam penelitian ini. Dapat dinyatakan bahwasanya mayoritas subjek dalam penelitian ini mendapatkan dukungan sosial pada kategori tinggi.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian pada variabel bebas dan juga variabel terikat berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* untuk melihat normalitas data dengan menggunakan data residual dari ketiga variabel. Adapun distribusi data dapat dikatakan normal apabila memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) (Field, 2009). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		123
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.90273586
Most Extreme Differences	Absolute	.044
	Positive	.044
	Negative	-.037
Test Statistic		.044
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

Berdasarkan uji normalitas melalui uji Kolmogorov-Smirnov pada tabel di atas, diketahui bahwasanya ketiga variabel pada penelitian ini memiliki nilai signifikansi sebesar 0.200 ($\text{sig} > 0,05$). Hal ini dapat dimaknai bahwa ketiga variabel pada penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah adanya hubungan linear antara variabel bebas yaitu kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan variabel terikat yaitu krisis seperempat abad. Hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dikatakan linear apabila nilai signifikansi pada baris *linearity* lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), serta nilai baris *deviation from linearity* bernilai lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) (Payadnya & Jayantika, 2018). Hasil uji asumsi linearitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
Krisis Seperempat Abad * Kepercayaan Diri	0,000	0,054	Linear
Krisis Seperempat Abad * Dukungan Sosial	0,000	0,886	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel di atas dapat diketahui bahwasanya variabel krisis seperempat abad dan variabel kepercayaan diri memiliki hubungan yang linear. Hal ini dilihat dari nilai signifikansi pada baris *linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), serta nilai signifikansi pada baris *deviation from linearity* sebesar 0,054 ($p > 0,05$). Kemudian, hubungan antara variabel krisis seperempat abad dengan variabel dukungan sosial juga bersifat linear. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi pada baris *linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), serta nilai signifikansi pada baris *deviation from linearity* sebesar 0,886 ($p > 0,05$).

Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui apakah ada korelasi atau hubungan antara variabel bebas. Variabel bebas dalam suatu penelitian sebaiknya tidak memiliki hubungan atau korelasi satu sama lain. Dinyatakan tidak terjadi multikolinieritas apabila nilai $VIF \leq 10$ serta nilai *tolerance value* $\geq 0,1$ (Field, 2009). Hasil uji multikolinieritas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 9. Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	172.882	6.105		28.316	.000		
	Kepercayaan Diri (Y1)	-.720	.070	-.697	-10.330	.000	.562	1.781
	Dukungan Sosial (Y2)	-.227	.082	-.187	-2.779	.006	.562	1.781

a. Dependent Variable: Krisis Seperempat Abad (X1)

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada tabel 24, diketahui bahwasanya antara variabel bebas dalam penelitian ini tidak memiliki korelasi atau tidak terjadi multikolinearitas. Hal ini kemudian dapat dilihat dari hasil nilai *tolerance* kedua variabel yaitu sebesar 0,562 ($tolerance \geq 0,1$), serta nilai VIF kedua variabel yaitu sebesar 1,781 ($VIF \leq 10$).

Uji Hipotesis Analisis Regresi Linear Berganda

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode regresi linear berganda (*multiple linear regression*). Adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu terdapat peran antara kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap krisis seperempat abad pada mahasiswa semester akhir. Uji regresi linear berganda pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh dua atau lebih variabel bebas terhadap variabel terikat yang digunakan pada penelitian ini. Hasil analisis regresi linear berganda dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Regresi Linear Berganda
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13150.940	2	6575.470	135.739	.000 ^b
	Residual	5813.027	120	48.442		
	Total	18963.967	122			

a. Dependent Variable: Krisis Seperempat Abad (X1)

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial (Y2), Kepercayaan Diri (Y1)

Berdasarkan tabel hasil uji regresi linear berganda di atas, diketahui bahwasanya nilai F hitung yaitu sebesar 135,739 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Dengan itu, dapat dinyatakan bahwasanya variabel bebas kepercayaan diri dan dukungan sosial berperan terhadap variabel terikat krisis seperempat abad pada mahasiswa semester akhir.

Tabel 11. Koefisien Determinasi
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.833 ^a	.693	.688	6.960

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial (Y2), Kepercayaan Diri (Y1)

b. Dependent Variable: Krisis Seperempat Abad (X1)

Berdasarkan tabel mengenai besar peranan variabel bebas terhadap variabel terikat di atas, menunjukkan bahwasanya nilai R yaitu sebesar 0,833, serta nilai

koefisien determinasi (*R Square*) yaitu sebesar 0,693. Hal ini dapat dimaknai bahwa kepercayaan diri dan dukungan sosial memiliki peran sebesar 69,3% terhadap krisis seperempat abad, serta variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini memiliki peranan sebesar 30,7% terhadap krisis seperempat abad.

Tabel 12. Persamaan Regresi

Variabel	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
	B	Std.Error	Beta		
(<i>Constan</i>)	172.882	6.105		28,316	0,000
Kepercayaan Diri	-0,720	0,070	-0,697	-10,330	0,000
Dukungan Sosial	-0,227	0,082	-0,187	-2,779	0,006

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = 172.882 - 0,720X_1 - 0,227X_2$$

Persamaan regresi linear sederhana diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Nilai konstanta sebesar 172,882 memiliki makna bahwasanya jika tidak ada penambahan atau peningkatan skor pada kepercayaan diri dukungan sosial, maka taraf kecenderungan krisis seperempat abad yang dimiliki yaitu sebesar 172,882.
- Nilai koefisien regresi X_1 sebesar -0,720 memiliki makna bahwasanya setiap adanya penambahan atau peningkatan satuan skor subjek pada variabel kepercayaan diri, maka akan terjadi pengurangan skor sebesar 0,720 pada kecenderungan krisis seperempat abad. Hal ini ditandai dengan adanya tanda minus pada nilai koefisien yaitu -0,720.
- Nilai koefisien regresi X_2 sebesar -0,227 memiliki makna bahwasanya setiap adanya penambahan atau peningkatan satuan skor subjek pada variabel dukungan sosial, maka akan terjadi pengurangan skor sebesar 0,227 pada kecenderungan krisis seperempat abad. Hal ini ditandai dengan adanya tanda minus pada nilai koefisien yaitu -0,227.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda yang telah dilakukan, didapatkan hasil nilai nilai F hitung yaitu sebesar 135,739 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$), serta nilai R^2 sebesar 0,693. Hal tersebut dapat dimaknai bahwasanya variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan terhadap variabel krisis seperempat abad sebesar 69,3%, kemudian sebesar 30,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, hal tersebut juga memiliki makna bahwasanya ketika individu memiliki kepercayaan diri yang baik, dibarengi dengan adanya dukungan sosial yang baik dari lingkungan terdekatnya, maka individu dapat melalui krisis seperempat abad yang dialami dengan baik.

Masa *emerging adulthood* disebut pula sebagai masa individu melakukan eksplorasi diri (Arnett, 2006). Penelitian oleh Sutanto & Muttaqin (2021) menyatakan bahwa individu pada masa *emerging adulthood* ketika melakukan eksplorasi diri akan menjumpai dua kemungkinan, diantaranya individu akan semakin yakin dengan komitmen atau keputusan yang telah diambil, atau justru eksplorasi yang dilakukan mengarahkan individu menuju keraguan akan komitmen dan keputusan yang telah dibuatnya.

Penelitian oleh Karpika & Segel (2021) menyebutkan bahwasanya individu pada rentang usia 20-30 tahun dan sedang berada pada tingkat akhir

perkuliahan mengalami krisis seperempat abad dikarenakan adanya tekanan dari dalam dan luar diri. Tekanan tersebut menimbulkan perasaan cemas pada individu karena belum memiliki rencana masa depan yang jelas, belum mengetahui peluang kerja setelah lulus, atau mendapat tuntutan dari lingkungan seperti kapan harus mulai bekerja atau menikah.

Dilihat dari hasil kategorisasi hasil skor akhir krisis seperempat abad pada penelitian ini, didapatkan bahwasanya mayoritas subjek memiliki kecenderungan krisis seperempat abad pada kategori sedang dengan persentase sebesar 70,7%. Hal ini menunjukkan bahwasanya mayoritas mahasiswa semester akhir dalam penelitian ini memiliki kepercayaan diri yang baik dan mendapatkan dukungan sosial yang baik. Didukung oleh pendapat Lauster (2003) bahwa kepercayaan diri yang baik memungkinkan individu memiliki sikap optimis pada dirinya sendiri sehingga mampu membantu dalam proses pengambilan keputusan dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Kemudian, dukungan sosial yang tinggi membantu individu dalam mengurangi rasa cemas ketika menghadapi suatu periode krisis (Sarafino & Smith, 1993).

Hasil uji analisis regresi linear berganda juga mendapatkan hasil bahwa terjadi korelasi negatif antara kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap krisis seperempat abad pada mahasiswa semester akhir. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai koefisien beta (B) variabel kepercayaan diri yang memiliki nilai sebesar -0,720 (sig < 0,05), serta nilai koefisien beta (B) variabel dukungan sosial yang memiliki nilai sebesar -0,227 (sig < 0,05). Nilai negatif tersebut memiliki makna bahwa semakin tinggi kepercayaan diri dan dukungan sosial individu, maka semakin rendah krisis seperempat abad yang dialami, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri dan dukungan sosial individu, maka semakin tinggi krisis seperempat abad yang dialami.

Penelitian terdahulu oleh Salsabila (2021) mengenai krisis seperempat abad dan kepercayaan diri pada mahasiswa didapatkan hasil bahwasanya krisis seperempat abad dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Semakin tinggi kepercayaan diri individu maka semakin rendah krisis seperempat abad yang dirasakan. Hasil kategorisasi kepercayaan diri pada penelitian ini, mayoritas subjek berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 68,3%. Hal ini dapat dimaknai bahwa subjek pada penelitian ini mampu memahami perasaan dan perilaku dirinya, serta berani menjadi diri sendiri tanpa membutuhkan pujian atau pengakuan orang lain, sehingga dapat dikatakan subjek pada penelitian ini memiliki kepercayaan diri yang baik. Sejalan dengan teori dari Lauster (2003) yang menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri yang positif digambarkan dengan empat karakteristik yaitu sikap cinta terhadap diri sendiri, memiliki pemahaman diri yang baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan kemampuan berpikir positif.

Penelitian lain oleh Putri (2020) terkait dukungan sosial dan krisis seperempat abad pada mahasiswa tingkat akhir, mendapatkan pula hasil bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan krisis seperempat abad pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil kategorisasi dukungan sosial pada penelitian ini, mayoritas subjek berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 56,9%. Hal tersebut dapat dimaknai bahwasanya dukungan sosial yang didapatkan, diterima dengan baik oleh responden pada penelitian ini. Ketika individu mampu mempersepsikan dukungan sosial yang diterimanya dengan baik, maka dampak negatif yang individu rasakan ketika menghadapi suatu periode krisis dapat berkurang (Aprilia & Yoenanto, 2022).

Penelitian lain oleh Wijaya & Saprowi (2022) mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial membantu individu dalam menghadapi krisis usia seperempat abad dengan sumbangan peran terbesar adalah dukungan sosial keluarga. Dukungan keluarga juga disebutkan pula menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan kepercayaan diri individu. Didukung oleh penelitian Arfina (2019) yang menunjukkan bahwasanya lingkungan keluarga berpengaruh secara signifikan terhadap kepercayaan diri. Hal ini dapat dimaknai, ketika individu berada pada lingkungan yang positif dan suportif, maka kepercayaan diri individu akan berkembang dengan baik. Oleh karena itu dapat pula dimaknai bahwa secara tidak langsung dukungan sosial dari lingkungan terdekat individu salah satunya lingkungan keluarga dapat meningkatkan kepercayaan diri, yang kemudian dapat membentuk individu menjadi pribadi yang optimis, sehingga mampu untuk melewati atau menghadapi masa krisis yang dialami.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini yaitu terdapat peran antara kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap krisis seperempat abad pada mahasiswa semester akhir dengan sumbangan sebesar 69,3%, sedangkan sebesar 30,7% disumbangkan oleh variabel lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini. Dengan ini dapat dinyatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri dan dukungan sosial yang baik, dapat pula melewati krisis seperempat abad yang dialami dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan kepada individu dewasa awal pada rentang usia 18-29 tahun, khususnya mahasiswa semester akhir yang tengah mengerjakan skripsi mengenai pentingnya menumbuhkan kepercayaan diri yang baik pada diri sendiri, serta pentingnya mencari dukungan sosial ketika dihadapkan pada suatu periode krisis. Kemudian, untuk peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan indikator dari alat ukur yang akan digunakan, agar aitem dapat mewakili variabel dan tidak terjadi *overlapping* pada skala dan aspek yang digunakan.

REFERENSI

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship Of Self-Effication With Stress In Students Who Are In The Quarter Life Crisis Phase*. 3, 23–29.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Arfina, N. R. (2019). Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Kepercayaan Diri Santri Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.24014/0.87893>
- Arnett, J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding The New Way Of Coming Of Age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging Adults In America: Coming Of Age In The 21st Century*. *American Psychological Association*, 3–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/11381-00>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis

- Pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Asti, R. D. (2021). *Melelahkan Tapi Semua Demi Masa Depan*. Caesar Media Pustaka: Klaten.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using Spss* (3rd Ed). Sage Publications Ltd., London.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. Wi. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepercayaan Diri*. Bumi Aksara.Salsabila. (2021). *Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi Uin Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- 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*, 05(1), 75–84.
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan Spss*. Cv Budi Utama.
- Putri, A. R. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. Penguin Putnam, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology: Biopsychological Interactions* (7th Ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*.
- Sutanto, Monica. A. & Muttaqin, D. (2021). *Dimensi Pembentukan Identitas Dan Intimasi Pada Emerging Adulthood Yang Menjalani Relasi Romantis*. 13(2), 143–154. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/intuisi/terindeks/doaj/;2541-2965>.
- Wijaya, D.A.P., & Saprowi, F.S.N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial Dan Krisis Usia Seperempat Abad Pada Emerging Adulthood Dimensional Analysis: Social Support And Quarter-Life Crisis In Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41–49.