

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa perkembangan manusia merupakan pola perubahan yang terjadi di sepanjang umur manusia, mulai dari terbentuknya janin hingga akhirnya meninggal dunia. Perkembangan manusia merupakan suatu studi ilmiah tentang pola-pola perubahan dan stabilitas di sepanjang rentang kehidupan manusia (Papalia et al., 2015). Sepanjang proses perkembangan manusia terjadi banyak perubahan-perubahan yang dialami, baik dalam aspek fisik, intelektual, kepribadian sosial, moral, bahasa, emosi dan lain sebagainya. Tiap aspek-aspek tersebut akan membuat kombinasi yang pada akhirnya akan membentuk spesialisasi fisik dan psikologis yang berbeda pada makhluk hidup sesuai perkembangannya (Jahja, 2011).

Masa perkembangan manusia memiliki beberapa tahapan perkembangan yang tersusun berurut salah satu diantaranya yakni masa dewasa, masa dewasa sendiri pun terdiri dari tiga tingkatan yakni masa dewasa awal, masa dewasa menengah, dan masa dewasa akhir (Hurlock, 2011).

Masa peralihan dari remaja menuju dewasa ini merupakan masa transisi yang rentan dan kompleks, tidak dapat diprediksikan apa yang akan dihadapi, dilalui, atau akan menghasilkan seperti apa pada setiap individunya. Membicarakan mengenai transisi pasti mengartikan perubahan dan setiap perubahan pasti menimbulkan efek baik itu sementara akibat penyesuaian ataupun efek tersebut menghasilkan suatu hal yang tertanam. Menurut McGoldrick dkk (dalam Suyono et al., 2021) karakteristik individu dewasa muda ditandai dengan adanya penerimaan terhadap tanggung jawab emosional dan finansial pada diri sendiri. Pada masa transisi inilah individu mengalami banyak perubahan dalam kehidupannya, mulai dari memulai hidup mandiri, membangun relasi dengan dibarengi mencari lingkaran pertemanan yang sudah mulai individu standarisasi, merancang masa depan yang terdiri dari pendidikan, karier, hingga pasangan hidup (Hurlock, 2011).

Dalam menjalani fase transisi ini satu individu dengan individu lainnya tentu memiliki penerimaan yang berbeda-beda karena memiliki struktur kepribadian yang berbeda-beda pula. Ketika individu mampu menjalani dengan penerimaan yang baik atau positif dan mampu melewati rintangan yang ada, maka individu akan lebih mudah menjalani masa dewasanya dan menemukan kepuasan dalam kehidupannya (Olson-Madden, J, 2007). Sebaliknya ketika penerimaan individu kurang baik akan masa transisi ini, bahkan menuju ke arah negatif maka hal negatif pula yang akan dialami yakni krisis emosional seperti anxiety, terisolasi, kebimbangan, kecemasan, merasa tertinggal, dan tak berdaya (Robbins & Wilner, 2001).

Survei online yang dilakukan oleh LinkedIn pada 6.014 responden di United States, United Kingdom, India dan Australia yang menyatakan 75% responden dengan pada usia 25 hingga 33 tahun pernah mengalami QLC, 61% penyebab QLC yakni belum menemukan pekerjaan atau karir yang disenangi dan 48% menyatakan kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan teman-temannya akan memperparah kecemasan yang dialaminya sehingga individu sering merasa frustrasi dan ragu dengan kehidupannya di masa depan perihal karir, relasi sosial dan pencapaian pribadi lainnya (LinkedIn, 2017).

Di sepanjang umur manusia tentu perubahan tidak hanya ada di masa dewasa namun di seumur hidup, namun perubahan-perubahan yang ada di masa dewasa memiliki dominansi yang berbeda dalam segala aspek manusia terutama psikologis dan emosional. Krisis emosional ini kemudian disebut dengan *Quarter Life Crisis (QLC)*. Istilah *QLC* pertama kali dikemukakan oleh Robbins dan Wilner dalam buku "*Quarter Life Crisis, the unique challenges on Life in your twenties*". Menurut Robbins & Wilner (2001) *quarter life crisis* terjadi pada masa *emerging adulthood*, yaitu masa peralihan remaja ke masa dewasa awal dengan rentang usia antara 18 hingga 29 tahun. *Emerging adulthood* sendiri dicetuskan oleh Arnett (2000) (dalam Arini, 2021) yang kemudian diperluas lagi oleh teori QLC dari (Robbins & Wilner, 2001) *emerging adulthood* ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus terhadap diri sendiri, perasaan berada ditengah - tengah, dan banyaknya kemungkinan dan optimisme (Arini, 2021). *Emerging Adulthood* terjadi ketika

individu mulai melepas kenyamanan hidup sebagai pelajar atau mahasiswa menuju tantangan dunia yang sebenarnya menuju penataan masa depan (Arini, 2021). Selain itu tahap *emerging adulthood* adalah tahap pencarian yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup. Periode tersebut membuat individu yang ada di dalamnya merasa berada di tengah-tengah, bahwa saya bukan lagi remaja, tapi saya merasa belum sepenuhnya berkembang menjadi dewasa (Psikologi et al., 2021). Situasi dan kondisi ini kerap ditemui ketika masuk masa dewasa awal atau usia 20-an yang dikenal dengan istilah “*twenty something*”.

Ketika mendengar kata “*Crisis*” yang terlintas di otak masyarakat pada umumnya adalah sesuatu yang negatif yang mana terdapat masalah dalam berbagai bentuk atau hal, kondisi tersebut dapat dikatakan benar secara umum mengenai QLC yang dialami oleh individu-individu pada fase dewasa awal ini. Menurut Atwood & Scholiz (dalam Syifa’ussurur et al., 2021) pada masa dewasa awal ini muncul respon yang negatif serta krisis emosional yang terjadi dalam diri individu. Sejalan dengan pendapat Erikson (dalam Sumartha, 2020) menyebut bahwa krisis yang mereka alami merupakan hal yang normal terjadi sebagai akibat dari transisi dari masa remaja menuju dewasa. Hal tersebut menunjukkan bahwa krisis emosional yang terjadi merupakan hal yang kerap dialami individu dewasa awal. Stres akibat harapan yang tidak sesuai dengan realitas terhadap pekerjaan dan hubungan sering ditemukan sebagai hal yang berkontribusi terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal menurut Pinggolio (dalam Muttaqien & Hidayati, 2020)

Quarter Life Crisis merupakan hal yang berkaitan erat dengan masa dewasa awal dimana munculnya perasaan-perasaan khawatir akan keberlangsungan hidupnya yang berlandaskan pemikiran dari individu yang sedang mengalami peralihan usia pada masa dewasa awal tersebut. Masa *Quarter Life Crisis* merupakan masa transisi yang terjadi dari remaja kepada dewasa awal selain dari pada itu, manusia pada masa ini akan mulai mempertanyakan kehidupan yang akan dijalani yang sebenarnya kemudian mereka juga akan mempertanyakan bagaimana cara menghadapi masa depan

terlebih ketika manusia pada masa ini merupakan produk dari perguruan tinggi (Robbins & Wilner, 2001).

Mahasiswa merupakan yang termasuk terkena dampak *Quarter Life Crisis* karena berada usia dewasa awal. Definisi mengenai mahasiswa yang berada di dewasa awal yakni mulai berani melakukan kehidupan dirinya sendiri baik dari kemandirian secara keuangan maupun belajar kehidupan sendiri ataupun intelektualnya (Muttaqien & Hidayati, 2020). Berbagai macam standarisasi, perbandingan, juga kecepatan zaman menciptakan tuntutan dan tekanan yang dirasakan oleh individu, terutama pada zaman globalisasi yang sangat dinamis semua itu akhirnya menimbulkan berbagai macam gangguan psikologis pula seperti putus asa, takut akan kegagalan, takut akan penolakan, ragu, merasa tertinggal, juga selalu merasa tidak cukup. Robbins & Wilner (2001) menjelaskan penyebab adanya *Quarter Life Crisis* karena perubahan dalam hidup dari suatu masa remaja kepada masa dewasa yang menyebabkan ketidakstabilan dan terlalu banyak pilihan sehingga merasa tidak berdaya dan panik.

Fenomena QLC dikalangan mahasiswa juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2018) yang menunjukkan 73.2% mahasiswa tingkat akhir mengalami QLC dalam kategori sedang. Pada kajian fenomenologis mahasiswa akhir Universitas Sumara Utara ditemukan fenomena QLC pada yang berkaitan erat dengan kondisi perekonomian yang turun akibat pandemi Covid-19 (Sujudi & Ginting, 2020).

Survei yang dilakukan oleh Kaligis (2021) pada mahasiswa menemukan bahwa individu pada rentang umur 20-an sebanyak 95,4% menyatakan bahwa mereka mengalami gejala kecemasan (*anxiety*). Survei lainnya juga menemukan bahwa 51,4% dari responden menyakiti diri sendiri dan 57,8% ingin mengakhiri hidup karena faktor putus asa.

Peneliti melakukan wawancara kepada empat teman sebaya yang berusia 20-an yang berada di universitas X mengenai krisis yang mereka alami pada usia 20-an, untuk memperoleh gambaran yang jelas terkait penyebab, serta perasaan yang dirasa. Subjek pertama GWK (22 tahun) menjabarkan bahwa pada umurnya yang sekarang dia merasa khawatir akan masa depannya

yang berangkat dari hal pendidikan yang mana sampai saat ini dia belum lulus dan mempertanyakan apakah dia bisa menyelesaikannya sesuai dengan harapan orangtuanya dan dirinya sendiri serta melihat teman sebayanya yang sudah lebih dulu menyelesaikan pendidikannya. Penyebab dari yang dia rasakan dikarenakan dia yang merasa kelalaian dari dirinya yang menunda-nunda pekerjaan dan kewajiban dengan faktor rasa takut dan cemas akan kemampuan diri yang kurang.

Wawancara kedua dengan subjek NN (22 tahun) mengatakan pada umurnya yang sekarang dia merasa bingung harus memulainya dari mana untuk menata masa depannya pasca sarjana. Subjek baru lulus kuliah dan mulai menapaki dunia kerja untuk memulai hidup mandiri yang merupakan tuntutan dari lingkungan juga diri sendiri, subjek masih bingung harus memulai darimana karena minimnya pengalaman juga kecemasan akan kemampuan yang dimiliki guna memenuhi syarat pekerjaan.

Subjek ketiga yaitu DAM (22 tahun) menjelaskan perasaan yang dia alami saat umur yang sekarang subjek merasa kebimbangan akan apa yang akan terjadi kedepannya, apakah semua harapa-harapan yang dia buat dapat terealisasi. Kebimbangan yang subjek rasakan didasari oleh penilaian yang negatif akan kemampuan yang berlanjut pada rasa kurang percaya diri

Subjek keempat yakni S (24 tahun) menjelaskan bahwa di umur yang sekarang dia merasa sedikit banyaknya masih kurang memiliki skill untuk menghadapi dunia kerja nanti, subjek merasa hasil dari perkuliahaannya masih kurang maksimal untuk bekal menghadapi dunia kerja nanti. Berdasarkan perasaan tadi subjek khawatir akan masa depan yang akan dia hadapi karena merasa kurang keyakinan akan kemampuan yang dia miliki.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, terlihat bahwa masing-masing subjek memiliki keemasannya sendiri terhadap apa yang akan mereka hadapi.

Menurut Azri Agustin (dalam Rizqia, 2022) *quarter life* akan menjadi *quarter life crisis* apabila terdapat adanya sebuah ketimpangan antara tugas perkembangan pada masa transisi dengan kemampuan individu dalam mengatasinya. Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan mulai meragukan kemampuan yang dimiliki, mulai mempertanyakan; “apakah aku

bisa? Sepertinya aku akan gagal”. Tidak memiliki motivasi dan mulai cemas akan masa depan serta kecewa atau tidak pernah puas akan setiap hasil yang didapat, serta bingung akan tujuan hidupnya. Jika hal ini tidak segera mendapat penanganan yang tepat, maka akan mengakibatkan gangguan kesehatan mental yang lebih berat misalnya cemas atau anxiety. Karena indikasi individu yang memiliki depresi salah satunya adalah ketika ia mulai menilai dirinya tidak berharga dan tidak memiliki kemampuan.

Berdasarkan pemahaman peneliti akan kondisi mahasiswa yang sedang di masa dewasa awal adalah masa sulit yang harus dijalani terutama kesulitan dari tekanan sosial juga diri sendiri yang berisi tuntutan untuk menjadi mandiri, bertanggung jawab, dan menghasilkan. Mahasiswa yang sedang dalam masa dewasa awal sedang menjalani pendidikannya di perguruan tinggi tentu mempunyai tugas serta kewajiban dalam masa perkuliahannya selain itu juga mahasiswa harus mencapai standar akademis untuk dapat menyelesaikan perkuliahannya namun belum berhenti disitu mahasiswa akan terus melanjutkan proses dalam kehidupannya yakni periode setelah kelulusan yakni menjadi mandiri dalam seluruh aspek kehidupan. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Rossi & Mebert (2011) yakni setelah mahasiswa berhasil melewati masa perkuliahan mahasiswa akan dihadapkan lagi oleh periode setelah lulus dari perguruan tinggi tersebut yang merupakan periode pemicu kecemasan, penuh keraguan hingga rasa frustrasi.

Proses terjadinya *Quarter Life Crisis* diawali dengan mulai mempertanyakan tujuan hidup, kemudian merasa berjalan di tempat, tidak berkembang, kurang memiliki motivasi, tidak merasakan bahagia dengan pencapaian yang telah didapatkan, dan merasa terombang-ambing sehingga susah mengambil sebuah keputusan. Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* merasakan kesedihan, isolasi diri, ketidakmampuan, dan keraguan diri, ditambah dengan ketakutan akan kegagalan dalam menghadapi masa depan (Atwood & Scholtz, 2008).

Robbins & Wilner (2001) menjelaskan terdapat empat fase yang terjadi pada *Quarter Life Crisis*. Fase pertama, individu akan merasa bingung dan munculnya rasa keraguan terhadap peran serta komitmen yang dimilikinya.

Pada fase kedua individu akan mengambil langkah untuk keluar dari komitmen yang telah ia buat sebelumnya. Kemudian pada fase ketiga, individu mulai mencoba hal alternatif untuk dapat beradaptasi dengan gaya hidup baru dengan cara mengeksplorasi identitas. Fase keempat, individu mulai dapat berkomitmen dengan peran baru yang telah ia pilih, pada fase ini individu akan merasa lebih baik serta menjadi diri sendiri.

Disamping empat fase QLC yang telah diperoleh dari Robbins & Wilner (2001) tadi individu juga akan dipengaruhi oleh beberapa faktor saat mengalami QLC tadi salah satu faktornya adalah identitas diri yakni individu mengeksplorasi lingkungan sekitarnya untuk menemukan kemungkinan-kemungkinan terkait karier dan relasi sosial, disamping itu juga individu mencari peluang dan kesempatan untuk keberlangsungan masa depannya. Adapun menurut Erikson (1968) identitas diri merupakan sebuah kondisi psikologis secara keseluruhan yang membuat individu menerima dirinya, memiliki orientasi dan tujuan dalam mengarahkan hidup serta keyakinan internal dalam mempertimbangkan beberapa hal.

Berdasarkan penjabaran fenomena serta teori para ahli diatas dapat dikatakan bahwa *Self Efficacy* merupakan suatu hal yang patutnya dimiliki individu pada masa dewasa awal guna dapat melewati fase QLC dengan baik dan menghindari efek krisis yang lebih buruk. Secara umum *Self Efficacy* merupakan keyakinan dalam diri seseorang akan kemampuannya sendiri ataupun keputusan diri untuk mencapai suatu tujuan. Pada fase dewasa awal yakni tahap transisi, mahasiswa harus yakin mampu melewati tahap ini dengan baik (Sari & Aziz, 2022)

Self Efficacy dapat menjadi salah satu strategi yang baik bagi individu terutama mahasiswa dalam menghadapi fase krisis dalam hidupnya, seperti yang telah dibahas pada masa krisis individu akan dihadapkan oleh berbagai masalah dengan berbagai cara penyikapannya serta dihadapi juga bermacam pilihan untuk menjalani proses untuk mencapai tujuan tertentu yang ditargetkan oleh individu, salah satunya yakni keraguan akan keberlangsungan masa depan. Bandura (dalam Gloria A. Tangkeallo, 2014) menjelaskan bahwasannya dalam menentukan gambaran akan masa depan diperlukan

adanya keyakinan dalam diri untuk menjalani dan menentukan usaha dalam menghadapi situasi di masa depan yang mengandung keraguan, penuh tekanan yang tak terduga.

Seorang mahasiswa yang memiliki *Self Efficacy* yang tinggi akan mampu menyelesaikan tugas dengan benar serta dapat dengan efektif menghadapi situasi dan kondisi dengan bagaimanapun bentuknya karena dari dalam dirinya memiliki goals yang dalam mencapainya individu akan tekun juga yakin akan segala sesuatu yang dilewatinya dalam proses mencapai *goals* tersebut (Simanjuntak et al., 2019). Sedangkan sebaliknya individu dengan tingkat *Self Efficacy* yang rendah cenderung akan selalu merasa pesimis dan kurang keinginan berusaha untuk mencapai suatu tujuan. Kesimpulan dari penjelasan tadi, individu dengan *Self Efficacy* yang tinggi akan selalu optimis dalam mencapai tujuan yang ingin dicapainya (Studi et al., 2016).

Berdasarkan uraian fenomena dan permasalahan di atas yang mana banyak dijabarkan mengenai individu pada usia 20-an dalam hal ini mahasiswa termasuk di dalamnya berpotensi mengalami fase *Quarter Life Crisis* dan membutuhkan strategi untuk menghadapi krisis tersebut adapun *Self Efficacy* memiliki peran dalam strategi tersebut, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk dapat mengetahui lebih lanjut mengenai “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Universitas X”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada penelitian sebelumnya, penulis merumuskan beberapa perbedaan dari penelitian-penelitian tersebut.

Penelitian pertama “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase *Quarter Life Crisis*” yang diteliti oleh Afnan, Rahmi Fauzia, dan Meydisa Utami Tanau pada tahun 2020. Nilai korelasi menunjukkan arah hubungan kedua variabel ialah negatif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *Quarter Life Crisis*, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress pada mahasiswa yang berada dalam fase

Quarter Life Crisis (Afnan et al., 2020). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel terikat penelitian yakni “stress”, lokasi penelitian juga menjadi perbedaan di antara penelitian ini. Teori yang digunakan juga otomatis berbeda dengan yang ada dalam penelitian saat ini

Penelitian kedua yaitu “Hubungan Antara *Quarter Life Crisis* Dengan *Self Efficacy* Dan Prokrastinasi Akademik Di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Mengengah Atas” yang diteliti oleh M Nanda Anugrah P pada tahun 2021. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *Quarter Life Crisis* dengan *Self Efficacy*. Selanjutnya terdapat hubungan yang positif antara *Quarter Life Crisis* dengan prokrastinasi akademik (Pratama & Darminto, 2021). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada posisi variabel juga jumlah variabel, bila di penelitian ini variabel terikatnya adalah “*Self Efficacy*” dan variabel bebasnya adalah “*Quarter Life Crisis*” berbeda sebaliknya dengan penelitian yang akan dilakukan ini yang variabel terikatnya adalah “*Quarter Life Crisis*” dan variabel bebasnya adalah “*Self Efficacy*”. Dalam penelitian ini juga memiliki variabel terikat ganda yakni Prokrastinasi Akademik.

Penelitian ketiga berjudul “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area” yang diteliti oleh Diantri Trisna Sari dan Azhar Aziz pada tahun 2022. Hasil yang didapat dari penelitian ini yakni semakin tinggi *Self Efficacy* maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* dan sebaliknya semakin rendah *Self Efficacy* maka semakin tinggi *Quarter Life Crisis* (Sari & Aziz, 2022a). Penelitian ini memiliki perbedaan pada jumlah subjek dan lokasi penelitian, serta arah hubungan, selebihnya penelitiannya memiliki beberapa persamaan

Penelitian keempat berjudul “Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017” Hasil penelitian didapatkan tingkat *self compassion* mahasiswa terbanyak berada pada kategori sedang sebesar 86,6% sedangkan tingkat *quarter life crisis* mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 81.6%. Hasil uji regresi menunjukkan adanya

pengaruh negatif yang signifikan antara *self compassion* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa (R square 0.296, $p < 0.05$, koef. -0.777). Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat *self compassion* seseorang maka tingkat *quarter life crisis* akan semakin rendah (Zuhriyah, 2021). Penelitian ini memiliki perbedaan pada variabel bebas yakni “*self compassion*”, subjek penelitian, serta lokasi penelitian.

Penelitian kelima berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” Hasil penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,367 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir sehingga hipotesis diterima. Semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Sumbangan efektif sebesar 13,5% yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini dan 86,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain (Putri, 2020). Penelitian ini memiliki perbedaan pada variabel bebas yakni “dukungan sosial”, subjek penelitian, lokasi penelitian, serta arah hubungan penelitian.

Batasan masalah pada penelitian ini dibatasi agar penelitian lebih terfokus dan diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian dengan lebih efektif. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini hanya mengenai pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa di universitas X.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, dapat diketahui tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa di Universitas X.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dalam bidang keilmuan Psikologi khususnya Psikologi Sosial terkait penjabaran pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa yang sedang berada di fase dewasa awal. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sarana ilmu pengetahuan untuk mahasiswa juga masyarakat umum yang membutuhkan terutama untuk individu yang sedang berada di fase dewasa awal yang merupakan masa transisi, serta dapat memberikan kontribusi kepada penelitian-penelitian selanjutnya yakni seperti dapat dijadikan sebagai bahan rujukan serta referensi bagi peneliti lain sehingga mampu membantu kemajuan ilmu psikologi terutama bidang psikologi sosial, psikologi perkembangan dan psikologi klinis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memperbanyak informasi dan wawasan kepada mahasiswa yang berada di fase dewasa awal agar mereka dapat mengetahui dan memahami keterkaitan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*. Mampu memberikan implikasi terhadap mahasiswa untuk menyadari fase krisis pada masa dewasa awal yang sedang dijalani, selain itu diharapkan mahasiswa dapat melanjutkan edukasi tentang masa krisis dewasa awal ini kepada lingkungan sosialnya sehingga masyarakat selain mahasiswa pun dapat menyadari dan mengetahui strategi saat melewati fase transisi dalam hidupnya.