ISSN 2747-2671 (online)

PINISI
JOURNAL OF ART, HUMANITY & SOCIAL STUDIES
Vol. 4 No. 1, 2024

Hubungan Antara *Career Decision Making Self-Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

The Relationship between Career Decision Making Self-Efficacy and Quarter Life Crisis of College Students That Working on Their Thesis

Ainun Nisa Wahid*, Dian Novita Siswanti, Novita Maulidya Djalal
Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
*Penulis Koresponden: ainunnisawahid2@gmail.com

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan suatu periode krisis yang biasanya dialami oleh mahasiswa di usia dewasa awal. *Quarter life crisis* dapat disebabkan karena kecenderungan individu untuk merasa ragu dengan kemampuan, keputusan, serta kesiapannya di masa yang akan datang. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara *career decision making self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 141 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *Quarter Life Crisis* dan skala *Career Decision Making Self Efficacy (CDMSE) Indonesia Version*. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji spearman rho dengan hasil analisis menunjukkan r = -0.791 dan p= 0.000. Hasil analisis tersebut bermakna bahwa semakin tinggi *career decision making self-efficacy* maka akan semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah *career decision making self-efficacy* maka akan semakin tinggi *quarter life crisis.*

Kata Kunci: Career Self-Efficacy, Mahasiswa, Quarter Life Crisis

ABSTRACT

Quarter life crisis is a period of crisis that usually experienced by college students in early adulthood. Individual tendency can cause quarter life crisis to doubt their abilities, decisions, and readiness for the future. The purpose of this study was to determine the relationship between career decision making self-efficacy and quarter life crisis of college students that working on their thesis. This study used quantitative methods. The sampling technique used simple random sampling with a total of 141 Psychology student of Makassar State University that working on their thesis. The measuring instrument used Quarter Life Crisis scale and Career Decision Making Self Efficacy (CDMSE) Indonesia Version scale. Hypothesis of this study was tested using the spearman rho test with the analysis result showed that r= -0.791 and p= 0.000. The result means that higher career decision making self-efficacy can lead to lower quarter life crisis. On the contrary, lower career decision making self-efficacy can lead to quarter life crisis.

***Keywords**: Career Self-Efficacy, College Student, Quarter Life Crisis.*

1. PENDAHULUAN

Salah satu tahap perkembangan yang umumnya akan dilalui oleh individu setelah melewati masa remaja ialah memasuki masa dewasa. Bagi mayoritas individu, menjadi orang dewasa memerlukan periode transisi yang panjang. Arnett (2015) menyebutkan bahwa periode transisi yang dialami oleh kebanyakan orang tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood* yang berlangsung dari usia 18 hingga 25 tahun. Seseorang yang berada di usia *emerging adulthood* akan merasa bahwa dirinya tidak lagi remaja, namun di sisi lain merasa belum menjadi orang dewasa sepenuhnya.

Periode transisi ini juga merupakan waktu di mana seseorang cenderung mengalami kecemasan karena kehidupannya yang berubah-ubah dan tidak pasti. Selain itu, periode transisi ini dapat menjadi guncangan tersendiri bagi beberapa orang yang tidak melakukan persiapan untuk menghadapi dunia luar yang sesungguhnya setelah melalui serangkaian proses studi. Akibatnya, individu akan merasa tidak berdaya, kehilangan arah, bimbang, dan khawatir sehingga membentuk pengalaman yang disebut *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Menurut Robbins dan Wilner (2001), *quarter life crisis* merupakan respons terhadap adanya ketidakstabilan yang luar biasa, banyaknya pilihan, perubahan yang terus-menerus terjadi, perasaan tidak berdaya dan panik, yang kemudian ketidakpastian hidup dapat mendorong seseorang ke dalam situasi sulit.

Mahasiswa yang merupakan sekelompok individu yang termasuk dalam usia *emerging adulthood* tidak lepas dari kecenderungan mengalami *quarter life crisis*. Begitu pula mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi untuk mempersiapkan kelulusannya dalam menghadapi dunia luar yang sesungguhnya (*real world*). Menurut Nash dan Murray (2010), pengalaman di usia transisi ini tidak harus menjadi suatu krisis karena dapat dijadikan sebagai masa-masa yang menyenangkan dan memberikan banyak kemungkinan untuk lebih memaknai hidup secara mendalam. Akan tetapi, sebagian individu yang menginjak usia 20-an dapat mengalami *quarter life crisis* dengan dilingkupi rasa panik, penuh tekanan dan *insecure*.

Penelitian yang dilakukan oleh Sujudi dan Ginting (2020) terhadap 30 mahasiswa semester akhir di Universitas Sumatera Utara menunjukkan hasil bahwa terdapat 26 orang informan mengalami *quarter life crisis* dengan perasaan tertekan, khawatir, pesimis, *insecure*, takut, panik dan putus asa. Peneliti juga telah melakukan pengambilan data awal melalui *google form* yang ditujukan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 96.7% responden sedang merasakan kekhawatiran terkait masa depannya, terkhusus dalam hal pekerjaan dan studi. Responden mengalami kekhawatiran tersebut dikarenakan merasa takut jika pencapaiannya di masa depan tidak sesuai dengan ekspektasinya, merasa tertekan dengan kondisinya saat ini karena terlalu memikirkan masa depan, serta merasa kurang percaya diri untuk bisa mendapatkan pekerjaan nantinya.

Robbins dan Willner (2001) menyatakan bahwa *quarter life crisis* dapat dialami oleh individu di usia transisi karena cenderung selalu merasa ragu terhadap kemampuan yang dimilikinya, keputusannya, hingga kesiapannya di masa depan. Keraguan terhadap kemampuan diri sendiri juga dirasakan oleh beberapa responden yang mengisi kuesioner data awal. Sebanyak 80% responden mengaku bahwa masalah yang memengaruhi penentuan keputusan karirnya saat ini ialah keyakinannya terhadap kemampuan diri sendiri. Responden merasa tidak memiliki kemampuan apa pun, merasa tidak memiliki keahlian untuk bekerja sesuai dengan bidang studi yang dipelajari saat ini, dan tidak yakin dengan keputusan karirnya karena dihadapkan dengan banyaknya pilihan.

Keyakinan seseorang bahwa ia tidak mampu dalam bidang karir tertentu dapat memengaruhi rencana masa depannya serta alternatif karir yang akan dipertimbangkan (Sharf, 2014). Hal tersebut kemudian akan menyebabkan seseorang terus mengubah tujuan

karirnya. Amalia, Suroso, dan Pratitis (2021) menjelaskan bahwa individu yang kurang yakin dengan kemampuannya serta merasa kurang mampu merencanakan suatu tindakan dalam mencapai tujuannya akan rentan mengalami krisis. Menurut Bandura (1995), individu yang cenderung meragukan dirinya disebabkan karena rendahnya efikasi diri yang dimiliki.

Hackett dan Betz menjelaskan bahwa efikasi diri dapat menjadi variabel penting dalam memahami proses perkembangan karir individu, misalnya terkait dengan pengambilan keputusan karir (Lent & Hackett, 1987). Taylor dan Betz kemudian menggunakan istilah *career decision making self-efficacy* untuk menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas spesifik dan perilaku penting yang digunakan untuk membuat keputusan karir yang efektif (Luzzo, 1993). Individu yang merasa yakin dengan keputusannya akan aktif untuk mencari informasi terkait pilihan karirnya. Akan tetapi, dalam penelitian yang dilakukan oleh Matsui dan Onglacto menunjukkan bahwa *career decision making self-efficacy* yang rendah dapat menimbulkan perasaan cemas pada individu dalam proses pemilihan karirnya. Selain itu, Taylor dan Betz menyatakan bahwa rendahnya *career decision making self-efficacy* dapat mengakibatkan kebimbangan, menimbulkan berbagai masalah dalam proses pembuatan keputusan karir, serta menghalangi proses eksplorasi karir mahasiswa yang seharusnya dilakukan di usia transisi ini (Bandura, 1995).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik melihat korelasi antara *career decision making self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun hipotesis untuk penelitian ini ialah terdapat hubungan negatif antara *career decision making self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *career decision making self-efficacy* maka akan semakin rendah *quarter life crisis*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *career decision making self-efficacy* maka akan semakin tinggi *quarter life crisis*.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai respons terhadap adanya ketidakstabilan yang luar biasa, banyaknya pilihan hidup, perubahan yang terus-menerus terjadi, perasaan tidak berdaya dan panik, yang kemudian ketidakpastian hidup dapat mendorong seseorang ke dalam situasi sulit. Robbins dan Wilner mendeskripsikan *quarter life crisis* sebagai suatu periode kehidupan yang mencakup masa transisi dari dunia akademis ke dunia luar yang sesungguhnya (*real world*) di mana seseorang mempertanyakan terkait masa depannya. Ciri-ciri *quarter life crisis* biasanya melibatkan perasaan frustrasi dengan dunia kerja dan relasi, kebingungan akan identitas, dan perasaan tidak aman terkait masa kini, masa depan yang semakin dekat, serta tujuan jangka panjang (Murphy, 2011).

Robbins dan Wilner (2001) memaparkan bahwa *quarter life crisis* terdiri atas tujuh aspek. Pertama, adanya rasa cemas yang muncul akibat ketakutan individu terhadap berbagai masalah yang akan datang serta banyaknya pilihan yang tersedia sehingga sulit untuk membuat keputusan penting. Kedua, merasa bimbang dalam mengambil keputusan dikarenakan keyakinan individu bahwa keputusan yang dibuat saat ini dapat mengubah jalan hidupnya. Selain itu, kesulitan untuk membuat keputusan penting disebabkan karena masih sedikitnya pengalaman yang dimiliki individu untuk menjadi dasar pertimbangan. Ketiga, khawatir terhadap hubungan interpersonal disebabkan karena salah satu tugas penting individu di usia 20-an ialah belajar untuk menyeimbangkan antara karir, pertemanan, keluarga, dan kehidupan romantisnya. Namun, menyeimbangkan beberapa aspek kehidupan tersebut dapat terasa sulit karena memerlukan proses perubahan. Keempat, adanya penilaian diri yang negatif dikarenakan individu selalu membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga membuatnya merasa rendah diri, sedih, mudah marah, dan apatis yang kemudian menimbulkan keraguan terhadap diri sendiri. Kelima, merasa terjebak dalam situasi sulit karena individu harus mencari tahu terkait berbagai

pilihan yang ada, namun juga perlu mengenali apa yang cocok dengan dirinya sehingga segala sesuatu dapat terlihat kompleks dan kacau. Keenam, adanya tekanan untuk melakukan suatu tanggung jawab atau membuat keputusan yang dapat memengaruhi masa depannya sehingga individu cenderung merasa kesulitan. Ketujuh, munculnya perasaan putus asa yang disebabkan karena meningkatnya persaingan antar teman sebaya sehingga membuat individu harus bekerja lebih keras agar mampu terlihat lebih menonjol.

2.2. *Career Decision Making Self-Efficacy*

Taylor dan Betz mendefinisikan *career decision making self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas spesifik dan perilaku penting yang digunakan untuk membuat keputusan karir yang efektif (Luzzo, 1993). Menurut Solberg, Good, dan Nord (Dharma & Akmal, 2019), *career decision making self-efficacy* ialah kepercayaan diri seseorang mengenai kapasitasnya untuk melakukan tugas-tugas terkait perilaku karir, seperti eksplorasi dan seleksi karir. Betz dan Luzzo mengemukakan bahwa *career decision making self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk membuat keputusan karir (Rahmi, 2019).

Arlinkasari, Rahmatika, dan Akmal (2016) menjelaskan bahwa terdapat enam dimensi yang digunakan untuk memahami *career decision making self-efficacy.* Pertama, *accurate self-appraisal* (penilaian diri) yakni dimensi yang melihat sejauh mana individu memberikan gambaran atau penilaian terhadap diri sendiri. Kedua, *gathering occupational information* (pengumpulan informasi terkait karir) berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengumpulkan informasi terkait bidang karir yang akan dikerjakan sesuai dengan minatnya. Ketiga, *goal selection* (pemilihan tujuan) ialah dimensi yang berhubungan dengan kemampuan dan keyakinan seseorang dalam memilih dan mengambil keputusan terkait tujuan karir yang diinginkan dengan melihat bakat dan kemampuan yang dimiliki. Keempat, *making plan for the future* (membuat rencana masa depan) menggambarkan kepercayaan diri individu terhadap rencana masa depan yang dibuat untuk pilihan karir yang akan dijalani. Kelima, *problem solving* (pemecahan masalah) yakni dimensi yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk bertahan, mengatasi, serta menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Keenam, *social affirmation* (afirmasi sosial) berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk membangun keyakinan dan dukungan positif pada lingkungan atau orang terdekat mengenai pilihan karirnya (Dharma & Akmal, 2019).

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel. Pada penelitian ini, *quarter life crisis* merupakan variabel terikat dan *career decision making self-efficacy* sebagai variabel bebas.

3.2. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun jumlah sampel penelitian ini sebanyak 141 orang. Penentuan sampel menggunakan *probability sampling* yang berarti setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Model *sampling* yang digunakan ialah dengan *simple random sampling*, yakni sampel ditentukan secara acak tanpa melihat strata yang ada (Sugiyono, 2013).

3.3. Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala sebagai alat ukur untuk setiap variabel. Skala untuk variabel *quarter life crisis* diadaptasi dari penelitian Umah (2021) berdasarkan aspek-aspek *quarter life crisis* yaitu rasa cemas, kebimbangan dalam mengambil keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan tertekan, dan perasaan putus asa. Berdasarkan hasil analisis daya diskriminasi aitem, terdapat satu aitem gugur

dari total 28 aitem yang telah diuji coba. Adapun koefisien korelasi dari aitem yang bertahan bergerak dari rentang 0,303 hingga 0,742 dengan nilai reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,924.

Skala untuk variabel *career decision making self-efficacy* diadaptasi dari *Career Decision Making Self-Efficacy Scale* (CDMSE) (*Indonesia Version*). Skala tersebut dikembangkan oleh Arlinkasari, Rahmatika, dan Akmal (2016) berdasarkan dimensi *career decision making self-efficacy* yang terdiri dari *accurate self-appraisal, gathering occupational information, goal selection, making plan for the future, problem solving*, dan *social affirmation.* Berdasarkan hasil analisis daya diskriminasi aitem, ditemukan bahwa tidak terdapat aitem gugur dari total 23 aitem yang telah diuji coba. Koefisien korelasi keseluruhan aitem bergerak dari rentang 0,453 sampai 0,733 dengan nilai reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,943.

3.4. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* dengan bantuan *SPSS version 4 for windows*. *Spearman Rho* digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel dengan data yang bersifat ordinal atau nominal. Pada penelitian ini, tingkat signifikansi (tingkat kesalahan) yang ditetapkan oleh peneliti ialah 5% (0,05) yang berarti bahwa jika nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Sampel pada penelitian ini merupakan mahasiswa S-1 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah 141 orang. Berdasarkan jenis kelamin, responden penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak 113 orang (80,1%) dan diikuti dengan jumlah laki-laki 28 orang (19.9%). Selain itu, sebagian besar responden penelitian berusia 22 tahun dengan jumlah 83 orang (58,9%), diikuti oleh responden berusia 23 tahun sebanyak 33 orang (23,4%), lalu terdapat 20 responden (14,2%) yang berusia 21 tahun, dan 5 responden (3,5%) berusia 24 tahun. Kemudian ditinjau dari tingkat semester, responden penelitian ini sebagian besar merupakan mahasiswa yang berada di semester 9 yakni sebanyak 138 orang (97,9%) dan diikuti oleh mahasiswa semester 11 yang berjumlah 3 orang (2.1%).

Peneliti juga melakukan analisis deskriptif dan kategorisasi untuk setiap variabel. Hasil kategorisasi variabel *quarter life crisis* menunjukkan bahwa terdapat 3 responden (2.13%) yang mengalami *quarter life crisis* kategori tinggi, 98 responden (69.50%) berada pada kategori sedang, dan 40 responden (28.37%) dengan kategori rendah. Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *quarter life crisis* dengan kategori sedang.

Adapun hasil analisis deskriptif dan kategorisasi pada variabel *career decision making self-efficacy* menunjukkan bahwa terdapat 3 responden (2.13%) yang memiliki *career decision making self-efficacy* dengan kategori rendah, 78 responden (55.32%) berada pada kategori sedang, dan 60 responden (42.55%) dengan kategori tinggi. Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi memiliki *career decision making self-efficacy* kategori sedang.

Uji hipotesis penelitian ini menggunakan *spearman rho* dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Spearman Rho

Correlation			
		CDMSE	QLC
CDMSE	Correlation Coefficient	1.000	-.791
	Sig. (2-tailed)	.	.000
QLC	Correlation Coefficient	-.791	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
N		141	141

Hasil uji hipotesis pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansinya ialah sebesar 0.000 (p < 0.05), sehingga dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima. Hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *career decision making self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, tabel di atas juga menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi yang diperoleh ialah sebesar -0.791 yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dan cukup kuat antara *career decision making self-efficacy* dengan *quarter life crisis*.

4.2. Pembahasan Penelitian

Hasil analisis deskriptif untuk variabel *quarter life crisis* menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *quarter life crisis* kategori sedang dengan jumlah 107 orang (75,89%). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Umah (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami *quarter life crisis* dengan kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Sujudi dan Ginting (2020) juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* kategori sedang yang ditandai dengan perasaan khawatir, tertekan, bingung, panik, dan takut akan masa depan. Namun di sisi lain, mahasiswa tersebut juga memiliki solusi untuk mengatasi *quarter life crisis* yang dialami. Oleh karenanya, mahasiswa dapat menghadapi permasalahan tersebut tanpa dilingkupi emosi negatif yang begitu mendalam.

Erikson menyatakan bahwa krisis merupakan suatu hal yang normal dalam proses perkembangan (Murphy, 2011). Gejala umum dari terjadinya *quarter life crisis* ialah perasaan putus asa, bingung, kehilangan arah, dan takut akan masa depan (Martin, 2016). Caplan menjelaskan bahwa krisis dapat membantu dalam pertumbuhan psikologis individu namun juga bisa menimbulkan bahaya karena menurunnya kualitas psikologis yang akhirnya mengarah pada gangguan mental. Kedua hal ini tergantung pada bagaimana seseorang mampu mengatasi konflik yang terjadi selama periode krisis ini berlangsung (Murphy, 2011).

Hasil analisis deskriptif untuk variabel *career decision making self-efficacy* juga menujukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *career decision making self-efficacy* dengan kategori sedang yakni sebanyak 108 orang (76.60%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmi (2019) yang menunjukkan bahwa tingkat *career decision making self-efficacy* pada mayoritas mahasiswa Universitas Andalas berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa mahasiswa tersebut belum sepenuhnya memiliki keyakinan atau kepercayaan diri untuk melakukan tugas dalam pengambilan keputusan karir, seperti mengumpulkan informasi karir yang diinginkan, penilaian diri yang akurat, membuat rencana masa depan, memilih tujuan karir, dan mengatasi masalah terkait pilihan karirnya.

Mahasiswa yang merupakan responden penelitian ini memiliki *career decision making self-efficacy* kategori sedang dapat disebabkan karena masih minimnya pengalaman yang dimiliki dalam berkarir sehingga belum begitu mendukung terbentuknya *self-efficacy* dalam dirinya. Namun secara kognitif, mahasiswa telah memiliki gambaran serta informasi terkait karir yang diinginkannya sehingga dapat membantu dalam menentukan pilihan karirnya. Sejalan dengan hal tersebut, Bandura (1995) menyatakan bahwa terdapat salah satu faktor yang paling berkontribusi untuk meningkatkan *career decision making self-efficacy*, yakni *mastery experience* (pengalaman pribadi). Pengalaman individu ketika meraih kesuksesan dapat membangun keyakinan yang kuat pada dirinya. Begitu pula sebaliknya ketika individu mengalami kegagalan, maka dapat melemahkan keyakinan terhadap dirinya, terutama ketika kegagalan tersebut terjadi sebelum efikasi dirinya terbentuk kuat.

Adapun hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh ialah 0.000 (p <0.05) dengan koefisien korelasi sebesar -

0.791. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat hubungan negatif antara *career decision making self-efficacy* dengan *quarter life crisis*. Hal tersebut bermakna semakin tinggi *career decision making self-efficacy*, maka akan semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah *career decision making self-efficacy*, maka semakin tinggi pula *quarter life crisis*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penjelasan dari Amalia, Suroso dan Pratitis (2021) bahwa individu yang kurang yakin dengan kemampuannya untuk menguasai situasi saat ini serta kurang mampu membuat rencana untuk mencapai tujuannya akan rentan mengalami krisis. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Matsui dan Onglacto juga menunjukkan hasil bahwa lemahnya *career decision making self-efficacy* berhubungan dengan perasaan cemas yang dialami oleh individu dalam proses pengambilan keputusan karirnya. Hasil penelitian Taylor dan Betz juga menunjukkan bahwa *career decision making self-efficacy* yang rendah dapat memengaruhi perilaku eksplorasi karir mahasiswa, menimbulkan berbagai masalah terkait proses pengambilan keputusan karir, serta dapat menyebabkan kebimbangan karir (Bandura, 1995). Menurut Talib dan Aun, kebimbangan karir dapat memberi beberapa dampak pada seseorang saat akan menentukan pilihan karirnya, seperti perasaan cemas dalam melakukan eksplorasi karir, merasa terbebani, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri, tidak percaya diri, serta kekurangan informasi tentang karir yang diinginkan. Gordon dan Meyer juga menyatakan bahwa kebimbangan karir rentan dirasakan oleh individu di usia transisi, termasuk mahasiswa tingkat akhir dikarenakan masih terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki terkait dunia karir (Dharma & Akmal, 2019).

Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan bahwa kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa cemas, tertekan, ragu terhadap diri sendiri, kehilangan arah, dan tidak berdaya merupakan beberapa indikasi seseorang mengalami *quarter life crisis*. Menurut Arnett (2015), *quarter life crisis* yang dialami oleh orang-orang di usia dewasa muda dapat disebabkan karena ketidakstabilan dan ketidakpastian dalam dunia kerja. Sulitnya seseorang menentukan arah dalam dunia kerja dikarenakan individu masih belum mengetahui secara pasti terkait dirinya sendiri dan apa yang ingin dilakukan, serta banyaknya pilihan yang tersedia (Arnett, 2015; Robbin & Wilner, 2001). Namun di sisi lain, individu yang berada di usia transisi diharapkan melakukan eksplorasi terkait berbagai pilihan pekerjaan atau pendidikan yang akan mempersiapkannya untuk bekerja (Arnett, 2015). Oleh karenanya, *career decision making self-efficacy* yang tinggi diharapkan dapat dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mempersiapkan kelulusannya dari dunia akademik menuju dunia kerja. Hal tersebut dikarenakan tingginya *career decision making self-efficacy* akan semakin meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri seseorang dalam perilaku pemilihan karir, penyesuaian karir, dan juga kinerjanya di masa yang akan datang (Lent & Hackett, 1987).

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *career decision making self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut bermakna bahwa semakin tinggi *career decision making self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah *quarter life crisis*-nya. Sebaliknya, semakin rendah *career decision making self-efficacy* mahasiswa maka akan semakin tinggi kecenderungannya mengalami *quarter life crisis*.

Adapun beberapa saran yang perlu dipertimbangkan yaitu :

1) Bagi Subjek Penelitian
   Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diharapkan agar memiliki *career decision making self-efficacy* yang tinggi sehingga dapat mendukung proses penentuan keputusan karir dan juga eksplorasi karir yang akan dilakukan baik ketika masih mengerjakan skripsi maupun

setelah lulus dari perkuliahan. Hal tersebut perlu dilakukan agar meminimalkan kecenderungan munculnya *quarter life crisis* di masa transisi yang disertai dengan ketidakpastian serta banyaknya pilihan dan arah karir yang tersedia.

2) Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi perguruan tinggi untuk mengadakan program intervensi ataupun pembinaan karir bagi mahasiswa guna membantu dalam proses perencanaan karir yang optimal sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Hal tersebut didasarkan pada hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa tingkat *career decision making self-efficacy* mahasiswa masih berada pada kategori sedang.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengukur seberapa besar pengaruh *career decision making self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* serta melihat aspek yang paling berpengaruh. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan penelitian serupa pada kriteria subjek yang berbeda, misalnya pada lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja ataupun pada karyawan.

4) Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan untuk lebih memperhatikan orang-orang terdekatnya, terutama yang sedang berada di usia transisi, yakni 18 hingga 29 tahun. Hal tersebut dikarenakan pada usia tersebut individu rentan mengalami *quarter life crisis*. Selain itu, masyarakat juga diharapkan mampu memberikan dukungan sosial kepada orang terdekatnya agar dapat menentukan pilihan hidupnya, terutama yang berkaitan dengan masalah karir.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, R., Suroso, & Pratitis, N., T. (2021). Psychological well being, self efficacy dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Tesis*. Program Studi Psikologi Profesi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Arlinkasari, F., Rahmatika, R., & Akmal, S., Z. (2016). The development of career decision making self-efficacy scale (Indonesia Version). *Proceeding of International Symposium On Business and Social Science,* 148-158.

Arnett, J., J. (2015). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties.* (2nd ed). USA: Oxford University Press.

Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press

Dharma, G., & Akmal, S., Z. (2019). Career decision making self-efficacy dan career indecision pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Unsyiah, 2*(2), 1-19.

Lent, R., W., & Hackett, G. (1987). Career self-efficacy : empirical status and future direction. *Journal of Vocational Behavior, 30*(3), 347-382.

Luzzo, D., A. (1993). Value of career-decision-making self-efficacy in predicting career-decision-making attitudes and skills. *Journal of Counseling Psychology, 40* (2), 194-199.

Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in ireland : is the quarter life crisis a common experience?. *Thesis.* Department of Social Science, Dublin Institute of Technology.

Nash, R., J., & Murray, M., C., (2010). *Helping college students find purpose : the campus guide to meaning-making*. San Fransisco : Jossey Bass.

Rahmi, F. (2019). Efikasi diri dalam membuat keputusan karir pada mahasiswa. *InSight, 21* (1), 12-22.

Robbins, A. & Wilner, A. (2001) *Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties.* USA : Penguin Putnam Inc.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta.

Sujudi, M., A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife crisis di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa semester akhir universitas sumatera utara. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi, 2*(2). 105-112.

Umah, R. (2021). Pengaruh kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.