

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA TAHUN 2025

¹Abila Suryaaji, ²Khusnul Aini, ³Nur Wulan

Departemen Keperawatan Jiwa, Program Studi S1 Keperawatan, UBHI

How to cite (APA)

Surya, A., Aini, K., & Wulan, N. (2025). Hubungan antara Dukungan Keluarga Dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 46–51. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Abila Suryaaji, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia ;
abilasurya585@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang : Bentuk krisis emosional pada individu yang berusia 18-25 tahun adalah perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di universitas bhakti husada indonesia tahun 2025.

Metode Penelitian : Jenis penelitian yang digunakan yaitu analitik korelasional. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tingkat 2 dan 3 di Universitas Bhakti Husada Indonesia dengan Populasi sebanyak 274. Sampel penelitian menggunakan metode *purposive random sampling* sebanyak 157 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner. Analisis data yang digunakan yaitu uji *rank spearman*.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 157 orang sebagian besar 80 (51%) memiliki dukungan keluarga cukup. dari 157 orang sebagian besar 100 (63,7%) memiliki *self efficacy* sedang dan sebagian besar 82 (52,2%) memiliki *quarter life crisis* sedang. Berdasarkan hasil uji *rank spearman* menunjukkan P value sebesar 0,000 (<0,05).

Simpulan dan Saran : Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia tahun 2025, Untuk mengatasi *quarter life crisis* diharapkan mahasiswa dapat mengenali diri sendiri dan dukungan keluarga, teman, serta lainnya dan sumber terpercaya akan membantu dalam menyelesaikan masalah kekhawatirannya.

Kata Kunci : Dukungan Keluarga, *Self Efficacy*, *Quarter Life Crisis* Mahasiswa

ABSTRACT

Latar Belakang : Bentuk krisis emosional pada individu yang berusia 18-25 tahun adalah perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di universitas bhakti husada indonesia tahunw 2025.

Metode Penelitian : Jenis penelitian yang digunakan yaitu analitik korelasional. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tingkat 2 dan 3 di Universitas Bhakti Husada Indonesia dengan Populasi sebanyak 274. Sampel penelitian menggunakan metode *purposive random sampling* sebanyak 157 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner. Analisis data yang digunakan yaitu uji *rank spearman*.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 157 orang sebagian besar 80 (51%) memiliki dukungan keluarga cukup. dari 157 orang sebagian besar 100 (63,7%) memiliki *self efficacy* sedang dan sebagian besar 82 (52,2%) memiliki *quarter life crisis* sedang. Berdasarkan hasil uji *rank spearman* menunjukkan P value sebesar 0,000 (<0,05).

Simpulan dan Saran : Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia tahun 2025, Untuk mengatasi *quarter life crisis* diharapkan mahasiswa dapat mengenali diri sendiri dan dukungan keluarga, teman, serta lainnya dan sumber terpercaya akan membantu dalam menyelesaikan masalah kekhawatirannya.

Kata Kunci : Dukungan Keluarga, *Self Efficacy*, *Quarter Life Crisis* Mahasiswa

Pendahuluan

Siklus kehidupan manusia terdiri dari berbagai tahap perkembangan, mulai dari masa kanak-kanak hingga lanjut usia. Salah satu tahap yang dianggap penting adalah masa dewasa awal, yang merupakan transisi dari masa remaja menuju dewasa tengah hingga dewasa akhir. Masa dewasa awal, atau *emerging adulthood*, adalah periode di mana individu mulai melepaskan ketergantungan pada orang tua yang terjadi selama masa remaja, tetapi belum sepenuhnya memikul tanggung jawab khas orang dewasa (Azizi, 2023). Pada usia dewasa awal, sebagian individu mengalami fase *Quarter Life Crisis*, yaitu periode di mana mereka merasa cemas, bingung, dan kehilangan arah dalam hidup. Kekhawatiran yang sering muncul dalam fase ini meliputi masalah finansial, karier, hubungan percintaan, dan kehidupan sosial (Sandaputri & Mariyati, 2024). Krisis ini ditandai oleh ketidakstabilan emosional dan rasa kewalahan akibat terlalu banyak pilihan yang harus dihadapi, sehingga menimbulkan perasaan tidak berdaya dan panik. Tekanan ini sering kali muncul karena tuntutan untuk melepaskan ketergantungan pada orang tua, baik secara psikologis maupun finansial (Kemenkes, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Badriyah (2022) terhadap mahasiswa usia dewasa menunjukkan bahwa 87,5% responden merasa ragu ketika harus menghadapi pilihan-pilihan masa depan, 62,5% merasa tertekan dalam menjalani kehidupan, dan 93,8% mengkhawatirkan berbagai aspek, seperti pekerjaan, karier, pendidikan, pertemanan, serta hubungan percintaan. Sebanyak 53,1% responden merasa puas dengan tujuan hidup mereka, sementara 90,6% sering membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, 59,4% mengakui bahwa kehidupan sehari-hari memengaruhi kondisi mental mereka, 93,8% menghadapi tantangan individu yang semakin sulit, 96,9% merasakan perubahan yang terus-menerus, dan 50% merasa pasrah terhadap realitas yang ada. Temuan ini menggambarkan adanya masalah terkait *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa usia dewasa, yang sesuai dengan ciri-ciri *Quarter*

Life Crisis, terutama pada aspek perasaan terjebak dalam situasi sulit (Sari, 2022).

Menurut Nugsria et al (2023), *Quarter Life Crisis* terdiri dari tujuh aspek, yaitu keraguan dalam mengambil keputusan, ketidakpuasan terhadap peran saat ini, kurangnya kepercayaan diri, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, serta kecemasan, tekanan, dan kekhawatiran yang melibatkan banyak hal. Krisis ini dipengaruhi oleh dua faktor utama: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi eksplorasi identitas, perubahan yang terjadi secara terus-menerus, proses menjadi mandiri, perasaan berada di antara masa remaja dan dewasa, serta berbagai kemungkinan dan peluang terkait pekerjaan, pasangan hidup, dan pandangan hidup. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial dari teman-teman dan keluarga, serta faktor-faktor lain seperti percintaan, relasi, karier, dan tantangan akademik. Dukungan dari orang-orang terdekat, termasuk teman, pasangan, keluarga, rekan kerja, dan lingkungan sosial, memainkan peran penting dalam memberikan rasa aman bagi individu (Nurjannah et al., 2024).

Peran keluarga sangat penting bagi mahasiswa dalam menghadapi fase *Quarter Life Crisis*, karena anggota keluarga adalah orang terdekat yang dapat memberikan dukungan, baik secara moral maupun material. Keluarga berperan dalam membantu mengurangi atau melindungi mahasiswa dari stres yang muncul selama fase ini. Mahasiswa membutuhkan motivasi dan dukungan sosial dari keluarga untuk meminimalkan tingkat kecemasan saat menghadapi berbagai tantangan. Keluarga menjadi sumber dukungan utama bagi mahasiswa (Sandaputri & Mariyati, 2024).

Oliver Robinson dalam artikelnya *How to Turn Your Quarter Life Crisis into Quarter Life Catalyst* menjelaskan bahwa seseorang memiliki peluang untuk mengubah kehidupannya menjadi lebih positif. Individu dapat melangkah maju dengan memahami perspektif hidupnya melalui *self-efficacy*, terutama saat mereka mulai menyadari dan mengembangkan kemampuan diri, yang sejalan dengan

konsep *self-efficacy*. *Self-efficacy* yang tinggi memungkinkan individu untuk percaya pada dirinya sendiri dan kemampuannya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Masa dewasa awal, termasuk fase *Quarter Life Crisis*, dapat dihadapi dengan baik jika seseorang memiliki tingkat yang tinggi (Andalib & Pohan, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Bhakti Husada Indonesia pada tanggal 4 - 5 Desember 2024, peneliti melakukan wawancara terhadap mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia. Diketahui dari 10 mahasiswa yang diwawancarai mengalami fase *quarter life crisis* dengan masalah individu yang berbeda. 6 diantaranya mengalami kehidupan yang sulit karena merasa takut tentang masalah yang dihadapi. Dan 4 diantaranya mengalami kehidupan yang sulit karena lingkungan yang baru dan hidup mandiri untuk pertama kalinya. Namun berdasarkan pernyataan dari 10 mahasiswa yang telah diwawancarai, dukungan keluarga dan *self efficacy* menjadi faktor penting yang bisa meningkatkan rasa percaya diri bagi mahasiswa, mahasiswa merasa dengan adanya dukungan dari

1. Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan tiap variabel, yaitu variabel Dukungan Keluarga, dan *Self efficacy*,

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga pada Mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia (N : 157)

No	Dukungan Keluarga	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Kurang	4	2,5
2	Cukup	80	51
3	Baik	73	46,5
	Total	157	100

Berdasarkan tabel 5.1 bahwa dari total 157 responden mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia sebagian besar

keluarga dan percaya tentang kemampuan yang dimiliki, ketakutan dalam menghadapi masalah menurun. Berdasarkan uraian diatas, penting melakukan penelitian mengenai Hubungan antara Dukungan Keluarga dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025.

Metode

Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 157 mahasiswa/I Tingkat 2 dan 3 keperawatan di Universitas Bhakti husada Indonesia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsive random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Analisis yang dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan *rank spearman*.

Hasil

Penelitian dilakukan di Kampus Universitas Bhakti Husada Indonesia pada tanggal 13 – 25 Maret 2025 mengenai Hubungan antara Dukungan keluarga dan *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia.

dengan *Quarter life crisis* menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase.

memiliki Dukungan keluarga dengan kategori cukup yaitu sebanyak 80 responden (51%).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi *Self Efficacy* pada Mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia (N : 157)

No	<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Rendah	4	2,5
2	Sedang	100	63,7
3	Tinggi	53	33,8
Total		157	100

Berdasarkan tabel 5.2 bahwa dari total 157 responden mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia sebagian besar

memiliki *self efficacy* dengan kategori sedang yaitu sebanyak 100 responden (63,7%).

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi *Quarter life crisis* pada Mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia (N : 157)

No	<i>Quarter Life Crisis</i>	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Rendah	34	21,7
2	Sedang	82	52,2
3	Tinggi	41	26,1
Total		157	100

Berdasarkan tabel 5.3 bahwa dari total 157 responden mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia sebagian besar

memiliki *Quarter life crisis* dengan kategori sedang yaitu sebanyak 82 responden (52,2%).

2. Analisa Bivariat

Pada analisis bivariat ini disajikan hasil tabulasi silang antara variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen

dengan variabel dependen digambarkan dalam bentuk tabel silang (*crossstab*). Pengujian menggunakan uji korelasi Rank Spearman dan dikatakan memiliki hubungan secara statistik jika diperoleh nilai $p < 0,05$.

Tabel 5.4 Hubungan antara Dukungan keluarga dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025 (N : 157)

Dukungan Keluarga	<i>Quarter Life Crisis</i>						Total		p-value	r-hitung
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Kurang	0	0,0	0	0,0	4	100	4	100	0.000	-0.593
Cukup	2	2,5	44	55,7	33	41,8	79	100		
Baik	32	43,2	38	51,4	4	5,4	74	100		
Total	34	21,7	82	52,2	41	26,1	157	100		

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2025.

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui bahwa dari 74 responden yang memiliki dukungan keluarga dengan kategori baik, 4 responden (5,4%) diantaranya memiliki *quarter life crisis* dengan kategori tinggi. Dari 79 responden yang memiliki dukungan keluarga dengan kategori cukup, hampir

seluruhnya memiliki *quarter life crisis* dengan kategori sedang yaitu sebanyak 44 responden (55,7%). Dari 4 responden yang memiliki dukungan keluarga dengan kategori kurang, hampir seluruhnya memiliki *quarter life crisis tinggi* yaitu sebanyak 4 responden (5,4%).

Hasil uji rank spearman memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana

hal tersebut menunjukkan hasil $< 0,05$, dan nilai koefisiensi korelasi sebesar -0,593.

Tabel 5.5 Hubungan antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025 (N : 157)

<i>Self Efficacy</i>	<i>Quarter Life Crisis</i>						Total		p-value	r-hitung
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Rendah	0	0,0	1	25	3	75	4	100	0,000	-0,504
Sedang	7	7	59	59	34	34	100	100		
Tinggi	27	50,9	22	41,6	4	7,5	53	100		
Total	34	21,7	82	52,2	41	26,1	157	100		

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2025.

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa dari 53 responden yang memiliki *self efficacy* dengan kategori tinggi, 4 responden (7,5%) diantaranya memiliki *quarter life crisis* dengan kategori tinggi. Dari 100 responden yang memiliki *self efficacy* dengan kategori sedang, hampir seluruhnya memiliki *quarter life crisis* dengan kategori

sedang yaitu sebanyak 59 responden (59%). Dari 4 responden yang memiliki *self efficacy* dengan kategori rendah, hampir seluruhnya memiliki *quarter life crisis* tinggi yaitu sebanyak 3 responden (75%). Hasil uji rank spearman memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai korelasi sebesar -0,504.

Tabel 5.6 hubungan antara dukungan keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025 (N : 157)

R	R Square	Adjuster R Square	Change Statistics	
			R Square Change	Sig. F Change
.645	.416	.408	.568	.000

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2025.

Analisa Bivariat ini menggunakan uji korelasi berganda (*multiple correlation*). Nilai signifikansi yang dihasilkan berdasarkan tabel di atas sebesar 0,000 dimana hal tersebut berarti $< 0,05$ sehingga menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas Bhakti Husada

Indonesia Tahun 2025. Hasil nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,645.

Kolom *R square* pada tabel di atas menunjukkan nilai 0,416 yang artinya variabel dukungan keluarga dan *self efficacy* memberikan pengaruh 41,6% terhadap *quarter life crisis*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari total 157 responden mahasiswa tingkat 2 dan 3 Keperawatan di Universitas Bhakti Husada Indonesia sebagian besar memiliki dukungan keluarga dengan kategori cukup

yaitu sebanyak 79 mahasiswa (50,3%). Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Aisyah (2021) bahwa dukungan keluarga pada mahasiswa di Stikes Medistra Indonesia sebagian besar dalam kategori cukup yaitu sebesar 57,3%.

Menurut Muthoharoh et al., (2022) dukungan keluarga adalah bentuk bantuan atau perhatian yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu, yang membuat individu tersebut merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan merasa aman. Berdasarkan penelitian oleh Amseke (2021), dukungan keluarga yang tinggi dapat memberikan rasa aman yang mendorong partisipasi aktif individu dalam menunjukkan kasih sayang, perhatian, penghargaan, serta keberanian untuk mengeksplorasi kehidupan. Hal ini pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam memberikan empat bentuk dukungan keluarga, yaitu dukungan informasional, penilaian, emosional, dan instrumental, terutama bagi mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden menunjukkan skor rendah pada pernyataan "Keluarga saya suka mendengarkan tentang apa yang saya pikirkan dan saya ceritakan." Hal ini mengindikasikan bahwa masih banyak mahasiswa yang merasa kurang mendapatkan ruang atau kesempatan untuk berbagi cerita dan pikiran kepada keluarganya. Fenomena ini bisa disebabkan oleh munculnya perasaan sungkan atau canggung dari mahasiswa untuk terbuka kepada keluarga, terutama dalam budaya yang cenderung menjaga jarak antara anak dan orang tua dalam hal emosi atau masalah pribadi. Mahasiswa mungkin merasa khawatir pendapatnya dianggap remeh, atau tidak ingin membebani keluarganya dengan masalah yang sedang ia hadapi.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *self-efficacy* berada pada kategori sedang. Kondisi ini mencerminkan adanya keseimbangan antara kepercayaan diri dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki skor yang tinggi pada pernyataan "Saya ragu pada kemampuan yang saya miliki", yang mengindikasikan bahwa keraguan terhadap kemampuan diri masih cukup banyak dirasakan oleh mahasiswa.

Kondisi ini mencerminkan adanya keraguan diri yang umum terjadi pada usia

dewasa muda, terutama di kalangan mahasiswa yang sedang berada dalam masa transisi dan tekanan akademik. Banyak mahasiswa merasa takut kalah saing, terutama di lingkungan perkuliahan yang kompetitif dan dipenuhi ekspektasi, baik dari dosen, teman, maupun keluarga. Ketika membandingkan dirinya dengan orang lain, perasaan "kurang mampu" sering kali muncul dan memicu ketidakpercayaan diri. Hal ini juga diperparah oleh rasa takut akan kegagalan atau ketidaksiapan dalam menghadapi tantangan, seperti tugas besar, skripsi, atau masa depan. Fenomena ini sangat penting untuk diperhatikan, karena jika terus berlanjut dapat memengaruhi motivasi belajar dan kesehatan mental mahasiswa. Maka dari itu, dukungan dari lingkungan kampus, teman sebaya, dan keluarga sangat dibutuhkan untuk membantu mahasiswa meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan terhadap kemampuannya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian, *quarter life crisis* berada kategori sedang, sebagian besar responden menunjukkan skor rendah pada pernyataan "Saya merasa cemas terkait hal-hal dalam hidup di masa dewasa ini", yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi dalam menghadapi kehidupan masa dewasa. Hal ini menggambarkan situasi yang umum terjadi pada mahasiswa di rentang usia dewasa awal, terutama saat menghadapi tekanan dari berbagai sisi kehidupan seperti akademik, masa depan karier, harapan keluarga, serta tekanan sosial. Fenomena ini erat kaitannya dengan kondisi *quarter life crisis*, di mana mahasiswa merasa takut tidak mampu mencapai tujuan hidup, takut kalah bersaing dengan teman sebayanya, hingga takut akan masa depan yang tidak pasti. Perasaan cemas ini sering kali muncul karena mereka mulai menyadari bahwa dunia dewasa dipenuhi tanggung jawab besar yang harus dihadapi, namun belum merasa cukup siap secara mental maupun emosional.

Fenomena *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tersebut berkaitan erat dengan sejumlah faktor psikologis dan sosial. Salah satu faktor utama yang

mempengaruhi adalah kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola dan mengatasi konflik emosional internal. Mahasiswa pada tahap perkembangan ini cenderung dihadapkan pada berbagai tekanan emosional, seperti kebingungan arah hidup, ketidakpastian masa depan, serta tuntutan dari lingkungan sekitar. Ketika efikasi diri rendah dan dukungan sosial dari keluarga tidak memadai, mahasiswa akan lebih mudah merasa cemas, khawatir, dan terjebak dalam pikiran negatif.

Selain itu, mahasiswa juga sering kali merasa takut menghadapi kehidupan pasca kampus, seperti kekhawatiran tidak segera mendapatkan pekerjaan, tidak mampu bersaing di dunia kerja, hingga perasaan tidak percaya diri saat melihat keberhasilan orang lain. Rasa tidak aman (*insecurity*) yang muncul akibat perbandingan sosial ini turut memperburuk kondisi emosional mahasiswa dan meningkatkan risiko *quarter life crisis*. Perasaan tertinggal dari teman sebaya yang sudah lebih dahulu sukses sering kali menimbulkan tekanan psikologis

tambahan. Dukungan keluarga yang kuat dapat menjadi salah satu faktor protektif penting dalam mengurangi risiko *quarter life crisis*. Ketika mahasiswa merasa didukung, dimengerti, dan diberi kepercayaan oleh keluarga, maka akan terbentuk rasa aman serta keyakinan diri yang lebih tinggi. Demikian pula, *self efficacy* yang baik memungkinkan mahasiswa untuk lebih realistis dalam menilai kemampuan dan menetapkan tujuan hidup, serta memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran lingkungan keluarga dan penguatan *self efficacy* sebagai upaya preventif dan intervensi dalam menghadapi *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa. Institusi pendidikan dan pihak keluarga diharapkan dapat bekerja sama untuk menyediakan ruang pendampingan psikologis serta dukungan emosional yang memadai guna membantu mahasiswa menghadapi masa transisi kehidupan dengan lebih sehat dan produktif.

Kesimpulan

1. Gambaran dukungan keluarga pada mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025, setengah dari responden memiliki dukungan keluarga dengan kategori cukup yaitu sebanyak 50,3%.
2. Gambaran *self efficacy* pada mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025, sebagian besar memiliki *self efficacy* dengan kategori sedang yaitu sebanyak 63,7%.
3. Gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025, sebagian besar memiliki *quarter life crisis* dengan kategori sedang yaitu sebanyak 52,2%.
4. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025, dengan $p - value = 0,000$.
5. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025, dengan $p - value = 0,000$.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025.

Saran

Penelitian ini bisa dijadikan bahan informasi bagi pengguna Tiktok usia Dewasa Awal di Desa Kadugede dengan ini penting untuk meningkatkan kesadaran diri dalam terpapar konten *beauty influencer*. Responden disarankan untuk lebih kritis dalam menilai konten, agar tidak terjebak dengan dampak negatif dari sosial media.

Daftar Pustaka

- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Aisyah, R. N. (2021). Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi program studi S1 keperawatan stikes medistra Indonesia 2021.
- Amelia, C., Rusdani, R., & Febriani, F. M. W. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Self Efficacy dalam Kegiatan Pembelajaran Siswa SMP Kartini 2 Kota Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(3), 213–223.
- Amseke, F. V., Daik, M. A., & Liu, D. A. L. (2021). *Dukungan sosial orang tua, konsep diri dan motivasi berprestasi mahasiswa di masa pandemi covid 19*. 5(1), 241–250.
- Andalib, A. G. G., & Pohan, H. D. (2023). Quarter Life Crisis Ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 40–47.
- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15–23.
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11.
<https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Audina, R. (2020). Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Di Iai Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarterlife Crisis (Doctoral dissertation, INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI).
- Azhari, A., Chadafi, M. F., & Yusniar, Y. (2022). Pengaruh Self Efficacy, Iklim Organisasi, Quality of Work Life Terhadap Kepuasan Dan Kinerja Karyawan. *Among Makarti*, 15(1), 2023–2025.
<https://doi.org/10.52353/ama.v15i1.224>
- Azizi, N. R. (2023). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan QuarterLife Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area*.
- Fahira, J., Daud, M., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Dari Tiga Perguruan Tinggi Di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(5), 960–967.
<https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2246>
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2021). Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93–101.
- Muthoharoh, S., Studi, P., Keperawatan, I., Oktaviani, S. P., Studi, P., Keperawatan, I., Keluarga, D., Psikologis, K., & Belajar, P. (2022). ©

2022 *Jurnal Keperawatan*, 28–36.

Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10.

Nurjannah, A., Hasmawati, F., & Fitri, H. U. (2024). Komunikasi Psikologi Terhadap Quarter life crisis (Studi Kasus pada Mahasiswa Culture shock Prodi KPI). *Jurnal Psikologi*, 1(4), 9. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2523>

S. A. Badriyah. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal, Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal*

Ilmiah Kesehatan, 11.

Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self efficacy Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Usia Dewasa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 416–426. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6422>

