

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN *CAREER DECISION MAKING SELF EFFICACY* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR 2022
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Agistha Dwi Hapsari

NIM. 220401110187

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN *CAREER
DECISION MAKING SELF EFFICACY* TERHADAP *QUARTER LIFE
CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR 2022 UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Agistha Dwi Hapsari

NIM. 220401110187

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

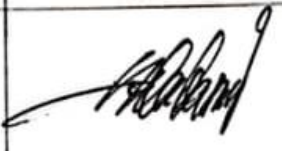

**PENGARUH PERCEIVED SOCIAL SUPPORT DAN CAREER
DECISION MAKING SELF EFFICACY TERHADAP QUARTER
LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR 2022
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
SKRIPSI**

Oleh

Agistha Dwi Hapsari

NIM. 220401110187

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Muchamad Adam Basori, MA</u> (TESOL) NIP. 198103122023211011		18/2026 /04
Dosen Pembimbing 2 <u>Muh. Anwar Fuady, S.Psi, MA</u> NIP. 198501102023211022		18/2026 /04

Malang, April 2026

Mengetahui
Kefua Program Studi



Dr. Fita Hidayati, M.A.
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH PERCEIVED SOCIAL SUPPORT DAN CAREER
DECISION MAKING SELF EFFICACY TERHADAP QUARTER
LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR 2022
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
SKRIPSI**

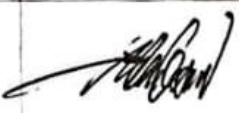

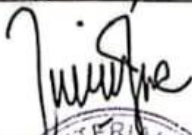
Oleh

Agistha Dwi Hapsari

NIM. 220401110187


Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 6 Mei 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Moh. Adam Basori, MA. TESOL NIP. 198103122023211011		19 / 05 2025
Ketua Penguji Muh. Anwar Fuady, S.Psi, MA NIP. 198501102023211022		18 / 05 2026
Penguji Utama Dr. Retno Mangestuti, M.Si NIP. 19750220202003122004		18 / 05 2026



Disahkan oleh,
Dekan


Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN *CAREER DECISION MAKING SELF EFFICACY* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR 2022 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Yang ditulis oleh:

Nama : Agistha Dwi Hapsari
NIM : 220401110187
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, 16 April 2026

Dosen Pembimbing 1



Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)

NIP.198103122023211011

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN *CAREER DECISION MAKING SELF EFFICACY* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2022 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG


Yang ditulis oleh:

Nama : Agistha Dwi Hapsari
NIM : 220401110187
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, April 2026
Dosen Pembimbing 2


Muh. Anwar Fuady, S.Psi, MA
NIP.1998806012019031009

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agistha Dwi Hapsari

NIM : 220401110187

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **"PENGARUH PERCEIVED SOCIAL SUPPORT DAN CAREER DECISION MAKING SELF EFFICACY TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR 2022 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG"** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 18 April 2026

Penulis



Agistha Dwi Hapsari

NIM.220401110187

MOTTO

“Kamu lebih mampu dari yang kamu kira.”

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 6)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil ‘aalamiin, puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan, kelancaran, kekuatan, kesehatan, ketenangan, motivasi, dan optimisme dalam proses penyusunan tugas akhir ini. Dengan segala

kerendahan hati, peneliti mempersembahkan penelitian ini untuk:

Kedua orang tua tercinta, yang selalu menjadi alasan terkuat untuk terus melangkah. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang selalu menguatkan, serta segala pengorbanan yang mungkin tidak selalu terlihat, tetapi begitu terasa dalam setiap perjalanan ini. Untuk kakak dan adik tersayang, terima kasih atas dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan. Kehadiran kalian menjadi penguat dan pengingat bahwa aku tidak pernah berjalan sendirian.

Untuk sahabat-sahabat terbaikku, terima kasih atas kehadiran kalian yang selalu setia dalam setiap suka maupun duka. Kalian adalah tempat berbagi cerita, tawa, dan air mata. Kehadiran kalian menjadi penguat di saat langkah mulai melemah, serta penyemangat ketika harapan terasa meredup.

Untuk diriku sendiri, terima kasih telah mampu bertahan sejauh ini. Terima kasih telah berani melewati hari-hari yang penuh tantangan, tidak menyerah di tengah kelelahan, dan tetap melangkah meskipun rasa ragu sering datang. Ini adalah bukti bahwa kamu jauh lebih kuat dari yang pernah kamu bayangkan. Teruslah tumbuh, berproses, dan menjadi pribadi yang lebih baik di masa yang akan datang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Pengaruh Perceived Social Support Dan Career Decision Making Self Efficacy Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir 2022 Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*” dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam proses penyusunannya, peneliti memperoleh banyak bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Retno Mangestuti, M.Si selaku dosen penguji utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)_selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini
6. Bapak Muh. Anwar Fuady, S.Psi, MA_selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah, dan segenap staff akademika dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
8. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, serta kasih sayang yang tiada henti dalam setiap proses yang peneliti lalui.
9. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Kontribusi dan kerja sama yang diberikan sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini.
10. Terima kasih kepada keluarga besar Laboratorium Psikodiagnostik dan Pengembangan Alat Ukur Fakultas Psikologi UIN Malang 2025 yang telah menjadi tempat belajar, berkembang, serta memberikan banyak pengalaman berharga bagi peneliti yang tidak akan peneliti lupakan. Terima kasih atas dukungan, ilmu, dan kebersamaan yang telah diberikan selama ini.
11. Teman-teman Karimun Jawa yang selalu memberikan semangat, kebersamaan, tawa, serta dukungan tanpa batas dalam berbagai situasi. Terima kasih atas setiap momen dan kenangan berharga yang telah kita lalui bersama.
12. Sahabat-sahabat peneliti di tempat tinggal yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang selalu hadir memberikan dukungan, doa, serta menjadi tempat berbagi cerita selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
13. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dihidup peneliti, yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi dalam perjalanan peneliti selama menempuh pendidikan S1 di Malang hingga terselesaikannya skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Malang, 18 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT	xvii
المخلص.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	13
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	15
3. Faktor-Faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	17
4. <i>Quarter Life Crisis</i> Menurut Perspektif Islam	19
B. <i>Perceived Social support</i>	20
1. Definisi <i>Perceived Social Support</i>	20
2. Aspek-Aspek <i>Perceived Social Support</i>	22
3. Faktor-Faktor <i>Perceived Social Support</i>	23

4. <i>Perceived Social Support</i> Menurut Perspektif Islam.....	24
C. <i>Career Decision Making Self Efficacy</i>	25
1. Definisi <i>Career Decision Making Self efficacy</i>	25
2. Aspek-Aspek <i>Career Decision Making Self Efficacy</i>	26
3. Faktor-Faktor <i>Career Decision Making Self Efficacy</i>	27
4. <i>Career Decision Making Self Efficacy</i> Menurut Perspektif Islam	29
D. Pengaruh <i>Perceived Social Support</i> dan <i>Career Decision Making Self Efficacy</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	30
E. Kerangka Penelitian	34
F. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Rancangan Penelitian	36
B. Identifikasi Variabel Penelitian	36
C. Definisi Operasional.....	37
D. Populasi dan Sampel	37
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	44
G. Analisis Data.....	54
BAB IV	59
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Pelaksanaan Penelitian	59
B. Hasil Penelitian	63
C. Pembahasan	79
BAB V.....	97
KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN	110

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blueprint Skala Quarter Life Crisis	40
Tabel 3.2	Blueprint Skala Perceived Social Support	42
Tabel 3.3	Blueprint Skala Career Decision Making Self Efficacy	43
Tabel 3. 4	Uji Coba Validitas Skala Quarter Life Crisis	45
Tabel 3. 5	Uji Validitas Skala Quarter Life Crisis	46
Tabel 3. 6	Uji Coba Validitas Skala Perceived Social Support	48
Tabel 3. 7	Uji Validitas Skala Perceived Social Support	49
Tabel 3. 8	Uji Coba Validitas Skala Career Decision Making Self Efficacy	50
Tabel 3. 9	Uji Validitas Skala Career Decision Making Self Efficacy	51
Tabel 3. 10	Hasil Uji Reliabilitas.....	53
Tabel 3. 11	Norma Kategorisasi Data	53
Tabel 4. 1	Data Demografis Subjek Penelitian.....	60
Tabel 4. 2	Hasil Uji Statistik Deskriptif	63
Tabel 4. 3	Kategorisasi Data Quarter Life Crisis.....	64
Tabel 4. 4	Aspek Pembentuk Quarter Life Crisis	64
Tabel 4. 5	Hasil Uji Independent Sample T-Test Quarter Life Crisis	65
Tabel 4. 6	Hasil Uji One-Way Anova Quarter Life Crisis.....	66
Tabel 4. 7	Kategorisasi Data Perceived Social Support.....	67
Tabel 4. 8	Aspek Pembentuk Perceived Social Support	67
Tabel 4. 9	Hasil Uji Independent Sample T-Test Perceived Social Support	68
Tabel 4. 10	Hasil Uji One-Way Anova Perceived Social Support.....	68
Tabel 4. 11	Kategorisasi Data Career Decision Making Self Efficacy	69
Tabel 4. 12	Aspek Pembentuk Career Decision Making Self Efficacy	69
Tabel 4. 13	Hasil Uji Independent Sample T-Test Career Decision Making Self Efficacy	70
Tabel 4. 14	Hasil Uji One-Way Anova Career Decision Making Self Efficacy ...	71
Tabel 4. 15	Hasil Uji Normalitas	72
Tabel 4. 16	Hasil Uji Multikolinearitas.....	74
Tabel 4. 17	Hasil Uji T	75
Tabel 4. 18	Hasil Uji F	76
Tabel 4. 19	Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	77
Tabel 4. 20	Hasil Uji Koefisien Determinasi Perceived Social Support.....	77
Tabel 4. 21	Hasil Uji Koefisien Determinasi Career Decision Making Self Efficacy	77
Tabel 4. 22	Hasil Uji Analisis Persamaan Linear Berganda.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Uji Linearitas	73
Gambar 4. 2 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	74

ABSTRAK

Hapsari, Agistha Dwi (2026). Pengaruh *Perceived Social Support* Dan *Career Decision Making Self Efficacy* Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir 2022 Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing: Muchamad Adam Basori, MA (TESOL), Muh. Anwar Fuady, S.Psi, MA

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, *Perceived Social Support*, *Career Decision Making Self Efficacy*, Mahasiswa Tingkat Akhir

Quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang umum dialami oleh individu pada masa emerging adulthood, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase transisi menuju dunia kerja. Pada fase ini, individu sering menghadapi kebingungan, kecemasan, serta ketidakpastian terkait arah hidup dan masa depan. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya faktor internal dan eksternal yang dapat membantu individu beradaptasi, seperti *perceived social support* dan *career decision-making self-efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *perceived social support* dan *career decision-making self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 317 mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi skala *Quarter Life Crisis*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, dan skala *Career Decision-Making Self-Efficacy (CDMSE)*. Analisis data dilakukan menggunakan software JASP versi 0.19.0 dengan teknik regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang untuk semua variabel. *Perceived social support* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan kontribusi sebesar 28,7%, sedangkan *career decision-making self-efficacy* juga berpengaruh negatif signifikan dengan kontribusi sebesar 26,7%. Secara simultan, kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 34,3% terhadap *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *perceived social support* dan *career decision-making self-efficacy*, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Dengan demikian, kedua variabel tersebut berperan sebagai faktor protektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan dan ketidakpastian pada masa transisi menuju dunia dewasa.

ABSTRACT

Hapsari, Agistha Dwi (2026). *The Influence of Perceived Social Support and Career Decision-Making Self-Efficacy on Quarter-Life Crisis among Final-Year Students of the 2022 Cohort at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.*

Supervisor: Muchamad Adam Basori, MA (TESOL) Muh. Anwar Fuady, S.Psi, MA

Keywords : Quarter Life Crisis, Perceived Social Support, Career Decision Making Self Efficacy, Final Year Students

The quarter-life crisis is a psychological phenomenon commonly experienced by individuals in early adulthood, particularly final-year students who are in the transition phase toward the workforce. During this phase, individuals often experience confusion, anxiety, and uncertainty regarding their life direction and future. These conditions highlight the importance of both internal and external factors that can help individuals adapt, such as perceived social support and career decision-making self-efficacy. This research aims to examine the influence of perceived social support and career decision-making self-efficacy on the quarter-life crisis among final-year students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

This research employs a quantitative approach.. The sample consists of 317 final-year students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, selected using simple random sampling. The instruments used include the Quarter-Life Crisis Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale (CDMSE). Data analysis was conducted using JASP software version 0.19.0 with multiple linear regression analysis.

The results show that the majority of students fall into the moderate category for all variables. Perceived social support has a significant negative effect on the quarter-life crisis, contributing 28.7%, while career decision-making self-efficacy also has a significant negative effect, contributing 26.7%. Simultaneously, these two variables explain 34.3% of the variance in the quarter-life crisis. This indicates that higher levels of perceived social support and career decision-making self-efficacy are associated with lower levels of quarter-life crisis among students. Therefore, both variables function as protective factors in helping students cope with pressure and uncertainty during the transition to adulthood.

الملخص

والكفاءة المُدرَك الاجتماعي الدعم تأثير. (٢٠٢٦) هابساري دوي أغيثا (٢٠٢٦) هابساري دوي أغيثا الجامعة في ٢٠٢٢ دفعة النهائية السنة طلاب لدى العمر ربع أزمة على المهنية القرارات اتخاذ في الذاتية .مالانج إبراهيم مالك مولانا الحكومية الإسلامية

ماجستير، النفس علم في بكالوريوس، فوادي أنور محمد، ماجستير، بصري آدم محمد: المشرف

الكلمات المفتاحية: أزمة ربع العمر، الدعم الاجتماعي المُدرَك، الكفاءة الذاتية في اتخاذ القرارات المهنية، طلاب السنة النهائية

تُعد أزمة ربع العمر ظاهرةً نفسيةً شائعةً يمرّ بها الأفراد في مرحلة البلوغ الناشئة، ولا سيّما طلاب السنة النهائية الذين يمرّون بمرحلة انتقالية نحو عالم العمل. في هذه المرحلة، غالبًا ما يواجه الأفراد الحيرة والقلق وعدم اليقين بشأن اتجاه حياتهم ومستقبلهم. وتُبرز هذه الحالة أهمية العوامل الداخلية والخارجية التي يمكن أن تساعد الأفراد على التكيف، مثل الدعم الاجتماعي المُدرَك والكفاءة الذاتية في اتخاذ القرارات المهنية. وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الدعم الاجتماعي المُدرَك والكفاءة الذاتية في اتخاذ القرارات المهنية على أزمة ربع العمر لدى طلاب السنة النهائية في الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بنوع البحث التفسيري. وبلغ عدد عينة الدراسة ٣١٧ طالبًا من طلاب السنة النهائية في الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج، وتم اختيارهم باستخدام تقنية العينة العشوائية البسيطة. وشملت أدوات البحث مقياس أزمة ربع العمر، ومقياس الدعم الاجتماعي المُدرَك وتم تحليل (CDMSE) ومقياس الكفاءة الذاتية في اتخاذ القرارات المهنية، (MSPSS) متعدد الأبعاد الإصدار ٠,١٩,٠ من خلال تحليل الانحدار الخطي المتعدد JASP البيانات باستخدام برنامج

أظهرت نتائج البحث أن غالبية الطلاب يقعون في الفئة المتوسطة في جميع المتغيرات. كما بيّنت النتائج أن للدعم الاجتماعي المُدرَك تأثيرًا سلبيًا ذا دلالة إحصائية على أزمة ربع العمر بنسبة مساهمة بلغت ٢٨,٧٪، في حين أظهرت الكفاءة الذاتية في اتخاذ القرارات المهنية تأثيرًا سلبيًا ذا دلالة إحصائية بنسبة مساهمة بلغت ٢٦,٧٪. وبشكل متزامن، ساهم لامتغيران بنسبة ٣٤,٤٪ في تفسير أزمة ربع العمر. وتشير هذه النتائج إلى أنه كلما ارتفع مستوى الدعم الاجتماعي المُدرَك والكفاءة الذاتية في اتخاذ القرارات المهنية، انخفض مستوى أزمة ربع العمر لدى الطلاب. وبالتالي، يُعدّ هذان المتغيران عاملين وقائيين يساعدان الطلاب على مواجهة الضغوط وعدم اليقين خلال مرحلة الانتقال إلى مرحلة الرشد.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena *quarter life crisis* kini menjadi isu umum yang banyak diperbincangkan di Indonesia, Salah satunya melalui media sosial seperti platform TikTok. Salah satu unggahan dari akun @enifahd (September 2025) memperlihatkan curahan hati tentang kebingungan menentukan arah hidup, yang disukai lebih dari 219,5 ribu pengguna dan mendapat ratusan komentar sebagian besar berisi pengalaman serupa dari pengguna lain yang sedang menghadapi fase *quarter life crisis*. Salah satu komentar dari akun @milkcornet menulis,

“...Sedih banget tahu, teman-temanku sudah improve kariernya, pendidikannya, aku gini-gini aja. Mau cerita pun rasanya menyedihkan banget,”

selain itu, pengguna lain dengan nama @s_e_n_j_a menambahkan,

“...Rasanya jalanin hari-hari tuh berat banget, stres, overthinking, entah bisa bertahan sampai kapan, lihat orang-orang sudah jauh ke depan tapi aku masih di sini aja.”

dua komentar tersebut, terlihat bahwa terdapat individu yang mengalami tekanan emosional berupa rasa tertinggal, ketidakpastian arah hidup, serta beban perbandingan sosial yang kuat. Kondisi ini mencerminkan aspek putus asa, kecemasan akan masa depan, dan penilaian negatif ke diri sendiri dimana hal ini umumnya muncul dalam fase *quarter life crisis*. Dilihat dari permasalahan diatas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih dalam karena memiliki pengalaman serupa, di mana muncul perasaan cemas, takut, dan bingung terhadap kelanjutan kehidupan setelah lulus kuliah nantinya.

Fenomena ini sejalan dengantemuan dari survei online yang dilakukan oleh LinkedIn terhadap 6.014 responden usia 25–33 tahun menemukan bahwa sekitar 75% melaporkan pernah mengalami kondisi *quarter life crisis*; 61% menyebut belum menemukan karier yang cocok, dan 48% menyatakan bahwa

membandingkan diri dengan orang lain meningkatkan kecemasan diri (LinkedIn, 2017). Hasil survei tambahan yang dilakukan oleh Robinson melalui Gumtree.com pada 1.100 orang di Inggris menunjukkan bahwa 86% orang yang menjawab mengaku tertekan dengan tuntutan untuk mencapai keberhasilan finansial, pekerjaan, dan hubungan percintaan sebelum mereka berusia 30 tahun (Hill, 2011). Fenomena ini juga dirasakan di Indonesia dimana terdapat penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Herawati & Hidayat (2020) yang juga menemukan bahwa *quarter life crisis* individu dewasa awal diPekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22%, dilanjutkan pada kategori tinggi sebesar 27.97%. (Herawati & Hidayat, 2020). Selain itu, Agustina et al., (2022) membuktikan dari penelitiannya pada generasi muda di Indonesia, ia menemukan bahwa terdapat 98% dari 125 responden mengalami fase *quarter life crisis*.

Fenomena ini di perkuat dengan hasil survei pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16–19 Oktober 2025 terhadap 33 mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, hasilnya adalah 87,9% responden merasa bingung dalam menentukan tujuan karier setelah lulus kuliah, 84,8% responden merasa khawatir terhadap masa depan yang akan dijalani, 78,8% responden sering mengalami *overthinking* terhadap hal-hal yang belum terjadi, seperti pekerjaan atau kehidupan setelah lulus dan 69,7% responden merasa tertekan oleh ekspektasi orang tua mengenai masa depan. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir tengah menghadapi fase ketidakpastian dan tekanan emosional terkait masa depan serta karier yang menjadi indikator munculnya *quarter life crisis*.

Peneliti juga melakukan wawancara terbuka kepada 3 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk mengetahui secara lebih mendalam pengalaman yang mereka rasakan terkait fenomena *quarter life crisis*. berikut kutipan wawancaranya :

“...Saya pernah merasa cemas dan tertekan ketika mulai memikirkan tentang kehidupan setelah lulus kuliah. Waktu itu, saya melihat beberapa teman sudah punya rencana jelas tentang karier mereka, sementara saya masih bingung mau melanjutkan ke mana. Saya

takut kalau nanti sulit dapat pekerjaan yang sesuai dengan jurusan saya, apalagi kalau persaingannya ketat. Selain itu, saya juga mulai kepikiran soal keuangan bagaimana cara saya bisa mandiri dan tidak terus bergantung pada orang tua. Kadang, ekspektasi keluarga untuk segera sukses juga bikin saya makin tertekan. Saat itu saya jadi sering overthinking dan merasa belum siap menghadapi dunia kerja.” (MAN/ 18 Oktober 2025)

“...Masuk jurusan yang sekarang itu kemauan orangtua, jelas bingung di masa depan mau jadi apa karna ngerasa bukan passion ku, setiap kuliah bingung nyari semangatnya, apalagi di masa semester akhir ini ngelihat temen temen yg lancar ngerjainnya, udah sempro, bikin ketrigger apa aku bisa yaa ngelewatin ini semua, nanti aku jadi apa yaa. nyelesaiin kuliah modal nekat doa orangtua doang.” (AL/ 18 Oktober 2025)

“...Hal yang paling membuat saya cemas saat ini adalah memikirkan masa depan setelah lulus, terutama soal karier. Saya sering merasa bingung apakah bisa mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan bidang saya atau tidak. Kadang muncul pikiran “apa saya cukup kompeten?” atau “bagaimana kalau gagal bersaing di dunia kerja?”. Selain itu, saya juga merasa khawatir belum punya rencana yang jelas setelah wisuda, sementara waktu terus berjalan dan tekanan dari lingkungan maupun keluarga makin terasa. Semua itu kadang bikin saya sulit fokus dan merasa terbebani.” (NA/ 18 Oktober 2025)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 3 responden diperoleh hasil bahwa sebagian besar dari mahasiswa mengalami kecemasan dan kebingungan dalam menghadapi masa depan setelah lulus kuliah. Di antaranya merasa belum memiliki arah dan tujuan yang jelas terkait karier. Selain itu, tekanan dan ekspektasi dari keluarga untuk segera lulus dan memperoleh pekerjaan juga memperburuk perasaan tertekan yang mereka alami. Selanjutnya sebagian mahasiswa juga merasa tidak yakin dengan jurusan yang diambil, kehilangan semangat belajar, serta merasa tertinggal dibandingkan teman sebaya yang lebih siap menghadapi masa depan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena nyata yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang ditandai dengan munculnya rasa cemas, bingung, dan ketidakpastian akan masa depan, terutama dalam hal penentuan karier dan pencarian jati diri.

Quarter life crisis adalah fenomena psikologis yang biasa dialami oleh individu yang memasuki masa transisi menuju kedewasaan, di mana mereka

mulai mempertanyakan arah hidup dan makna pencapaian yang telah diraih. Pada fase ini, individu cenderung mengalami kebingungan terkait identitas, jalur karier, serta tujuan hidup secara keseluruhan. Robbins dan Wilner (2001) dalam bukunya "*Quarter life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*" menjelaskan bahwa quarter life crisis merupakan kondisi krisis emosional yang muncul pada individu usia dua puluhan ketika mereka merasa terjebak antara harapan dan realitas kehidupan.

Selanjutnya, Robinson (2013) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai periode krisis emosional yang terjadi pada rentang usia akhir remaja hingga awal tiga puluhan, yang ditandai dengan tekanan, kebingungan arah hidup, serta ketidakpastian terkait karier dan pencapaian pribadi. Atwood dan Schultz (2008) juga menekankan bahwa kondisi ini merupakan bagian alami dari proses perkembangan, yang menuntut individu untuk mampu beradaptasi dengan peran sosial dan tanggung jawab yang semakin kompleks. Berdasarkan beberapa definisi tersebut, penelitian ini mengacu pada konsep *quarter life crisis* dari Robbins dan Wilner (2001), khususnya dalam memahami aspek-aspek krisis seperti kebingungan dalam pengambilan keputusan, perasaan terjebak, kecemasan, serta penilaian diri yang negatif yang dialami individu pada masa transisi menuju dewasa.

Quarter life crisis tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan hasil dari tekanan psikologis dan sosial yang terjadi selama transisi menuju dewasa muda. Orang-orang pada tahap kehidupan ini dihadapkan pada tantangan untuk menjadi mandiri, meraih kesuksesan, dan memenuhi harapan keluarga serta lingkungan sosial mereka. Menurut Robinson dan Wright (2013), *Quarter life crisis* muncul sebagai respons terhadap perubahan besar dalam kehidupan, seperti kewajiban finansial, pencarian identitas, dan kebutuhan untuk menetapkan jalur karier. Vásquez (2015) melaporkan bahwa orang-orang pada awal dewasa memang rentan mengalami *quarter life crisis* akibat tekanan di tempat kerja, hubungan interpersonal, dan berbagai tuntutan untuk menjadi dewasa yang sukses. Temuan ini juga dikonfirmasi oleh hasil penelitian Herawati dan Hidayat (2020), yang

menemukan bahwa tekanan sosial dan perbandingan dengan orang lain merupakan faktor dominan dalam munculnya kecemasan dan ketidakpastian karier di kalangan dewasa muda. *Quarter life crisis* ini disebabkan oleh interaksi antara tuntutan sosial, ekspektasi diri sendiri, dan perasaan tidak siap menghadapi perubahan besar dalam hidup.

Gejala *quarter life crisis* biasanya ditandai dengan perubahan emosional, perilaku, dan kognitif yang dialami seseorang saat dihadapkan pada ketidakpastian tentang hidup dan masa depannya. Atwood dan Scholtz (2008) menjelaskan bahwa gejala *quarter life crisis* juga dapat mencakup stres yang persisten, kebingungan tentang arah hidup, dan kesulitan beradaptasi dengan tanggung jawab baru. Noor (dalam Syifa'ussurur et al., 2021) juga menekankan bahwa orang yang mengalami krisis ini kehilangan motivasi dalam hidup, merasa seperti gagal, kehilangan rasa tujuan, dan bahkan menarik diri dari lingkungan sosial mereka. Gejala yang paling jelas adalah rasa takut yang terus-menerus terhadap masa depan, kekhawatiran berlebihan, dan penyesalan atas keputusan hidup yang telah diambil. Gejala *quarter life crisis* tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga tercermin dalam pola pikir dan perilaku yang menunjukkan ketidakmampuan individu untuk beradaptasi secara efektif terhadap perubahan dan ketidakpastian dalam hidup. Kondisi ketidakpastian, kecemasan, dan kebingungan arah hidup yang muncul pada fase *quarter life crisis* menunjukkan bahwa individu tidak hanya menghadapi tantangan dari dalam diri, tetapi juga membutuhkan sumber daya eksternal untuk membantu proses adaptasi psikologis. Salah satu faktor eksternal yang memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan dan tuntutan adalah persepsi dukungan sosial.

Dukungan sosial dan persepsi dukungan sosial sering digunakan secara bersamaan, namun keduanya sebenarnya memiliki penekanan yang berbeda. Dukungan sosial mengacu pada bantuan nyata yang diberikan oleh lingkungan kepada individu, baik berupa dukungan emosional, informasional, maupun bantuan secara langsung (Sarafino & Smith, 2010). Dukungan ini bersifat objektif karena dapat dilihat dari tindakan atau perilaku yang diberikan oleh orang lain.

Sementara itu, persepsi dukungan sosial *perceived social support* lebih menekankan pada bagaimana individu memandang dan merasakan dukungan tersebut. Artinya, meskipun seseorang menerima bantuan, belum tentu ia merasa didukung apabila tidak memaknainya secara positif. Oleh karena itu, dalam konteks psikologis, persepsi terhadap dukungan sosial menjadi lebih penting karena berkaitan langsung dengan pengalaman subjektif individu dalam menghadapi tekanan hidup (Zimet et al., 1988).

Perceived social support mengacu pada sejauh mana individu memersepsikan bahwa dirinya memperoleh perhatian, bantuan, dan dukungan yang memadai dari lingkungan sosialnya, baik secara emosional, informasional, maupun instrumental. Zimet et al., (1988) menjelaskan bahwa *perceived social support* merupakan keyakinan individu mengenai ketersediaan dukungan dari orang-orang terdekat, khususnya keluarga, teman, dan significant others, ketika individu menghadapi situasi sulit. Dukungan sosial tidak hanya dipahami sebagai bantuan yang benar-benar diterima, tetapi lebih pada penilaian subjektif individu bahwa dukungan tersebut akan tersedia saat dibutuhkan. Sarafino dan Smith (2010) menegaskan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu, terutama ketika menghadapi tekanan dan ketidakpastian hidup.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *perceived social support* memiliki peran penting dalam dinamika *quarter life crisis* pada individu dewasa awal. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2023) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *perceived social support* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dipersepsikan individu, maka semakin rendah tingkat krisis yang dialami. Dalam penelitiannya, dijelaskan bahwa dukungan yang dirasakan dari lingkungan sekitar dapat membantu individu merasa lebih tenang, tidak sendirian, serta lebih mampu menghadapi tekanan dan ketidakpastian yang muncul pada masa transisi menuju dewasa. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adlu et al., (2024) yang menunjukkan bahwa

perceived social support berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada individu *emerging adulthood* di Indonesia, dengan kontribusi sebesar 8,5%. Meskipun kontribusinya tidak terlalu besar, hasil ini menegaskan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan tetap memiliki peran dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis. Individu yang merasa mendapatkan dukungan cenderung lebih mampu menghadapi kebingungan terkait arah hidup, mengelola kecemasan terhadap masa depan, serta beradaptasi dengan tuntutan baru yang muncul setelah menyelesaikan pendidikan. Selain itu, penelitian oleh Wijaya dan Saprowi (2022) juga menunjukkan bahwa *perceived social support* memiliki keterkaitan dengan *quarter life crisis*, khususnya pada aspek dukungan keluarga yang memberikan kontribusi paling besar dibandingkan dukungan dari teman maupun orang spesial. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan yang dirasakan dari keluarga menjadi sumber utama dalam memberikan rasa aman, stabilitas emosional, serta keyakinan dalam menghadapi masa depan. Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa *perceived social support*, terutama yang dipersepsikan secara positif oleh individu, berperan sebagai faktor protektif yang dapat membantu menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada masa dewasa awal.

Selain faktor eksternal, faktor internal seperti *career decision making self efficacy* (CDMSE) juga memainkan peran penting dalam munculnya *quarter life crisis*. Menurut Betz dan Taylor (2001), CDMSE adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas pengambilan keputusan karier, seperti mengeksplorasi minat, menetapkan tujuan, dan mengembangkan rencana konkret untuk memasuki dunia kerja. Mahasiswa tahun akhir dengan CDMSE tinggi akan merasa lebih siap menghadapi periode transisi karena mereka mampu menentukan arah karier secara mandiri dan realistis. Sebaliknya, CDMSE rendah dapat menyebabkan kebingungan, keraguan diri, dan perasaan terjebak dalam ketidakpastian tentang arah hidup ciri utama *quarter life crisis* (Creed et al., 2006) Hasil penelitian Wahid et al., (2024) juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara CDMSE dan *quarter life crisis*, artinya semakin tinggi kepercayaan individu dalam mengambil keputusan karier, semakin rendah kecenderungan untuk mengalami krisis. Demikian pula, Damayanti dan Prahoro

(2025) menemukan hubungan positif yang signifikan antara kemampuan pengambilan keputusan karier dan *quarter life crisis* pada generasi Z, meskipun dengan korelasi yang lemah, menunjukkan bahwa ketidakpastian karier tetap menjadi salah satu pemicu utama kecemasan dan kebingungan selama transisi ke dunia kerja. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *career decision making self efficacy* dapat menjadi salah satu faktor pelindung terhadap munculnya *quarter life crisis*, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang bertransisi menuju dunia kerja.

Persepsi Dukungan sosial dan *career decision making self efficacy* telah digunakan dalam sejumlah penelitian yang membahas kesejahteraan psikologis dan kesiapan karier pada individu dewasa awal. Namun, kajian yang mengaitkan kedua variabel tersebut secara bersamaan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir masih memiliki ruang untuk dikaji lebih lanjut. Penelitian mengenai dukungan sosial umumnya menempatkan krisis perkembangan dan tekanan psikologis pada dewasa awal sebagai konteks umum, tanpa secara spesifik menyoroti mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase penyelesaian studi dan persiapan memasuki dunia kerja. Sementara itu, penelitian mengenai *career decision making self efficacy* yang dilakukan oleh penelitian terdahulu cenderung menguji hubungan korelasi sederhana antarvariabel dan tidak mengeksplorasi pengaruh langsungnya terhadap krisis perkembangan menuju dewasa muda. Penelitian Damayanti dan prahoro (2025) juga menggunakan populasi generasi Z secara luas, sedangkan penelitian ini memfokuskan diri pada mahasiswa tingkat akhir khususnya di semester 7 dan 8 yang memiliki karakteristik stresor lebih spesifik. Penelitian Fadhilah et al.,(2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa semester 7 dan 8 secara signifikan lebih rentan mengalami *quarter life crisis* dibanding semester lain karena tingginya tekanan akademik dan tuntutan persiapan karier. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan diri pada mahasiswa angkatan 2022 sebagai kelompok yang berada pada puncak fase transisi akademik dan karier.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji *perceived social support* sebagai faktor eksternal dan *career decision making self-efficacy* sebagai faktor internal secara simultan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang berada pada fase penyelesaian skripsi. Pemilihan mahasiswa angkatan 2022 yang sedang mengerjakan skripsi dilakukan karena kelompok ini sedang berada pada tahap paling dekat dengan kelulusan sehingga menghadapi tekanan akademik dan tuntutan transisi karier secara bersamaan. Berbeda dengan fresh graduate yang telah menyelesaikan tuntutan akademiknya dan lebih berfokus pada adaptasi dunia kerja, mahasiswa tingkat akhir masih menghadapi dua tekanan sekaligus, yaitu menyelesaikan studi dan mempersiapkan masa depan setelah lulus. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai dinamika *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir serta memperluas kajian mengenai faktor protektif dalam menghadapi fase transisi menuju dewasa awal.

Berdasarkan temuan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul **“Pengaruh *Perceived Social Support* dan *Career Decision Making Self Efficacy* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.”** Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada bidang teoretis dan praktis. Dari segi teoretis, hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan, khususnya terkait peran faktor sosial dan kepercayaan diri dalam proses adaptasi ke masa dewasa awal. Dari segi praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi lembaga pendidikan tinggi, konselor universitas, dan profesional pengembangan karier untuk mengembangkan program dukungan yang lebih efektif bagi mahasiswa tingkat akhir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *perceived social support*, *career decision making self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Apakah terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah terdapat pengaruh *career decision making self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Apakah terdapat pengaruh *perceived social support* dan *career decision making self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan latar belakang serta rumusan masalah yang sudah diuraikan di atas, maka penelitian bertujuan sebagai berikut.

1. Mengetahui tingkat *perceived social support*, *career decision making self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Menganalisis pengaruh *perceived social support* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Menganalisis pengaruh *career decision making self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Menganalisis pengaruh *perceived social support* dan *career decision making self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial, dengan memperkaya penelitian empiris mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* pada usia dewasa awal. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat pemahaman teoretis mengenai peran *perceived social support* dan *career decision making self efficacy* sebagai variabel yang berkontribusi pada kemampuan individu dalam menghadapi transisi ke dunia kerja. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian lebih lanjut terkait topik adaptasi psikologis, pengambilan keputusan karier, dan kesejahteraan emosional mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya memanfaatkan persepsi dukungan sosial dan membangun keyakinan diri dalam pengambilan keputusan karier sebagai strategi menghadapi tekanan masa transisi di akhir studi. Sehingga membantu mahasiswa mengenali sumber dukungan yang tersedia, mengelola kecemasan akademik maupun karier, serta mempersiapkan diri secara lebih adaptif menghadapi ketidakpastian masa depan.

b. Bagi Pendidik dan Konselor

Menjadi acuan dalam merancang layanan bimbingan karier, pendampingan psikologis, serta program intervensi yang menekankan penguatan kemampuan mahasiswa dalam mengambil keputusan karier dan memanfaatkan persepsi dukungan sosial secara efektif.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi landasan dasar dalam menyediakan program dukungan psikologis, kegiatan pelatihan pengembangan karir atau diri, kegiatan psikoedukatif yang berfokus pada peningkatan kesiapan karier mahasiswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan dasar empiris untuk penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam mengembangkan model prediktif baru, menguji variabel mediator atau moderator, serta memperluas konteks populasi dan pendekatan metodologis

BAB II KAJIAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Konsep *Quarter life crisis* (QLC) pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001, ketika mereka melakukan eksplorasi terhadap pengalaman emosional individu berusia 20-an tahun yang sedang menjalani fase transisi dari dunia pendidikan ke dunia nyata. Subjek yang mereka teliti adalah para pemuda Amerika yang baru menyelesaikan pendidikan tinggi dan tengah menghadapi tekanan untuk menentukan arah hidup, seperti memilih pekerjaan, melanjutkan pendidikan, menikah, atau menjadi mandiri secara finansial. Robbins dan Wilner menyebut kelompok ini sebagai *twentysomethings* mereka yang baru saja meninggalkan zona nyaman kehidupan kampus dan mulai memasuki “realita hidup” yang penuh dengan tuntutan dan ketidakpastian (Robbins & Wilner, 2001). Fenomena QLC tidak hanya muncul karena tekanan sosial semata, tetapi juga karena fase perkembangan psikologis individu. (Black, 2010) mengaitkan kehadiran QLC dengan teori perkembangan Erik Erikson, khususnya pada fase *emerging adulthood*, di mana individu mengalami krisis identitas dan mulai mempertanyakan nilai-nilai hidup yang sebelumnya mereka anggap pasti. Ini adalah fase peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal, sebuah tahap yang oleh para ahli disebut sebagai periode rentan namun krusial dalam membentuk karakter dan arah hidup seseorang.

Menurut Fischer (2008) *Quarter life crisis* adalah masa ketika individu berusia 20-an mengalami gejala emosional, mental, dan fisik yang intens. Masa ini ditandai dengan ketidakstabilan emosional yang dipicu oleh banyaknya perubahan, ketidakpastian, dan tekanan untuk membuat keputusan besar dalam hidup, seperti tentang karier, hubungan romantis, dan kehidupan sosial. Individu cenderung merasa tidak siap menghadapi kenyataan yang penuh tuntutan, sehingga muncul perasaan takut, bingung, bahkan cemas

berlebihan terhadap masa depan (Fischer, 2008). Black (2010) menjelaskan bahwa QLC umumnya terjadi pada rentang usia 18 hingga 35 tahun, terutama pada mereka yang berada di usia pertengahan 20-an. Fase ini ditandai dengan ketidakteraturan emosional, munculnya tekanan eksternal yang tinggi, serta adanya pengalaman masa lalu yang belum selesai atau justru memengaruhi cara individu memandang masa depan. (Byock, 2010) menambahkan bahwa *quarter life crisis* muncul ketika individu berada di ambang kedewasaan dan mulai merasakan tekanan dari lingkungan sosial tentang keharusan untuk membuat keputusan penting dalam hidup, seperti pendidikan lanjutan, pekerjaan, hingga relasi interpersonal yang stabil.

Robbins & Wilner (2001) menyebut bahwa salah satu pemicu utama *quarter-life crisis* adalah krisis eksistensial, yakni munculnya pertanyaan mendalam tentang diri sendiri: “Siapa saya, dan apa yang membuat saya berharga?” Individu merasa terjebak dalam definisi dirinya yang didasarkan pada status sosial atau pencapaian, bukan pada makna yang lebih mendalam. Hal ini diperkuat oleh Atwood & Scholtz (2008) yang menyatakan bahwa individu pada masa QLC sering mengalami perasaan tidak berdaya, keraguan terhadap kemampuan diri, ketakutan terhadap kegagalan, hingga perasaan terisolasi dari lingkungan sosial.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, penelitian ini menggunakan teori *quarter life crisis* dari Robbins dan Wilner (2001) sebagai landasan utama karena teori tersebut secara spesifik menjelaskan krisis yang dialami individu usia 20-an saat menghadapi transisi menuju dunia dewasa. Dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu fase krisis emosional yang umum terjadi pada individu berusia 18 hingga 30 tahun, khususnya saat mereka berada dalam masa transisi penting dari pendidikan ke kehidupan dewasa. Fase ini ditandai dengan ketidakpastian arah hidup, krisis identitas, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan dari lingkungan sosial untuk segera mencapai keberhasilan. *quarter life crisis* dipicu oleh perubahan peran sosial yang cepat, ekspektasi yang tinggi dari masyarakat.

2. Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins & Wilner (2001) mengenai aspek-aspek *quarter life crisis*, yaitu:

a. Kebingungan dalam Pengambilan Keputusan

Pada masa dewasa awal, individu sering kali dihadapkan pada berbagai pilihan hidup seperti melanjutkan pendidikan, mencari pekerjaan, membangun relasi, atau menetapkan tujuan finansial. Banyaknya alternatif yang tersedia namun dibarengi dengan ketidakpastian membuat individu merasa bimbang dalam mengambil keputusan. Selain minimnya pengalaman hidup, individu juga merasa bahwa setiap keputusan memiliki dampak besar terhadap masa depan mereka, sehingga muncul keraguan dan tekanan dalam proses pengambilan keputusan (Robbins & Wilner, 2001).

b. Putus Asa

Kegagalan atau hasil yang tidak sesuai harapan dalam aspek pekerjaan, akademik, maupun relasi sosial dapat menurunkan kepercayaan diri individu. Ketika usaha yang dilakukan tidak membuahkan hasil yang memuaskan, individu mulai merasa bahwa perjuangannya sia-sia. Harapan yang semula tinggi menjadi sirna, dan muncullah pandangan bahwa apa pun yang dilakukan tidak akan membawa perubahan berarti. Perasaan ini semakin kuat ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang tampaknya lebih sukses atau stabil secara karier maupun kehidupan pribadi.

c. Penilaian Diri yang Negatif

Perasaan cemas, tidak aman, serta gejala emosional yang tidak stabil membuat individu cenderung bersikap kritis terhadap dirinya sendiri. Dalam fase ini, individu mudah merasa tidak cukup baik dan membentuk pandangan negatif tentang dirinya. Ketika mengalami kesulitan atau merasa tertinggal, individu cenderung menginternalisasi kegagalan tersebut sebagai kelemahan personal. Mereka sering merasa "tidak sehebat

orang lain", sehingga menghindar dari lingkungan sosial dan merasa terisolasi.

d. Terjebak dalam Situasi yang Sulit

Lingkungan tempat individu tumbuh atau tinggal turut memengaruhi bagaimana mereka menanggapi tekanan hidup. Dalam banyak kasus, individu merasa seolah berada dalam kondisi yang dilematis: ingin mengambil langkah baru tetapi masih terikat pada keadaan lama. Mereka tahu bahwa perubahan perlu dilakukan, namun bingung bagaimana cara memulainya. Situasi ini mendorong individu untuk merenungkan jati diri, tujuan hidup, serta bagaimana membangun masa depan yang lebih jelas, meskipun tanpa arahan yang pasti.

e. Kecemasan terhadap Masa Depan

Individu dalam masa *quarter life crisis* sering kali memiliki harapan besar terhadap kehidupannya, namun disertai pula dengan rasa khawatir yang mendalam. Mereka takut tidak bisa mencapai apa yang mereka impikan, takut gagal, dan khawatir jika langkah yang diambil salah arah. Ekspektasi akan hidup yang "ideal" di masa depan membuat mereka merasa tertekan ketika realitas tidak sesuai dengan rencana.

f. Tekanan Sosial dan Internal

Selain tekanan dari dalam diri sendiri, individu juga mendapat ekspektasi dari lingkungan, terutama dari keluarga. Tuntutan untuk segera menyelesaikan pendidikan, mencari pekerjaan tetap, atau menikah, membuat individu merasa harus segera "mapan". Beban tersebut terasa semakin berat ketika masalah lain datang bersamaan, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan performa akademik maupun sosial.

g. Kekhawatiran dalam Hubungan Interpersonal

Salah satu kekhawatiran terbesar pada masa ini adalah tentang hubungan romantis. Di Indonesia, budaya menikah sebelum usia 30 tahun masih menjadi norma yang kuat, sehingga individu sering merasa tertekan untuk menemukan pasangan yang tepat. Mereka mulai mempertanyakan

kesiapan emosionalnya untuk menikah, meragukan apakah pasangan saat ini cocok sebagai teman hidup, atau justru merasa bersalah jika harus mengakhiri hubungan. Kekhawatiran ini juga mencakup bagaimana menjaga hubungan dengan orang tua dan kerabat, serta bagaimana pilihan pribadi memengaruhi orang-orang terdekat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan menggunakan aspek-aspek *quarter life crisis* yaitu Kebingungan dalam pengambilan keputusan, putus asa, Penilaian diri yang negative, terjebak dalam situasi sulit, cemas masa depan, tekanan, kekhawatiran dalam hubungan Interpersonal sebagai penyusunan instrumen skala yang akan digunakan.

3. Faktor-Faktor *Quarter Life Crisis*

a. Faktor internal

Faktor internal merujuk pada kondisi psikologis dan perkembangan individu itu sendiri selama fase *emerging adulthood*. Dalam fase ini, individu sedang berusaha memahami dirinya, mengambil peran sebagai orang dewasa, serta menavigasi berbagai pilihan hidup. Beberapa aspek internal tersebut meliputi:

- a) Eksplorasi Identitas (*Identity Exploration*): Pada masa ini, individu mulai secara serius mengevaluasi jati diri dan mencari arah hidup yang sesuai dengan nilai-nilai pribadinya. Ketika proses ini tidak berjalan lancar atau terlalu membingungkan, individu rentan mengalami tekanan psikologis yang memicu *quarter-life crisis* karena munculnya ketidakpastian dan keraguan terhadap pilihan hidup.
- b) Ketidakstabilan (*Instability*): Dewasa awal merupakan fase penuh perubahan, baik dalam hal tempat tinggal, relasi sosial, maupun rencana masa depan. Dahulu, usia 21 tahun sering kali menjadi titik stabil bagi seseorang (menikah, bekerja tetap, dll), namun kini individu usia 20-an justru dihadapkan pada tantangan akademik, pencarian kerja, dan dorongan untuk menjadi pribadi mandiri. Perubahan ini memicu ketidakpastian yang tinggi dan memaksa individu terus-menerus beradaptasi.

- c) Fokus pada Diri Sendiri (*Being Self-Focused*): Pada masa ini, individu mulai belajar mengambil keputusan hidup secara mandiri tanpa bergantung penuh pada orang tua. Mereka mulai mengatur kehidupan pribadi, memilih jalur pendidikan atau pekerjaan, dan menentukan nilai-nilai hidup mereka. Namun di sisi lain, kemandirian ini juga menimbulkan tekanan, karena tanggung jawab atas pilihan hidup sepenuhnya berada di tangan individu itu sendiri.
 - d) Perasaan di Antara (*Feeling in Between*): Banyak individu merasa bahwa mereka tidak lagi remaja, tetapi juga belum sepenuhnya dewasa. Perasaan "di tengah-tengah" ini menciptakan ambiguitas peran, terutama karena belum memenuhi kriteria sosial sebagai orang dewasa (mandiri secara finansial, stabil secara emosional, memiliki pekerjaan tetap). Ambiguitas ini menimbulkan ketidaknyamanan yang dapat memicu krisis eksistensial.
 - e) Usia Penuh Kemungkinan (*The Age of Possibilities*): Masa dewasa awal sering dianggap sebagai periode dengan peluang terbuka lebar untuk mengejar impian. Namun, semakin banyak pilihan dan harapan juga dapat menciptakan tekanan, terutama ketika individu mulai meragukan apakah aspirasi dan rencana masa lalunya masih relevan. Ketakutan bahwa masa depan tidak sesuai dengan impian membuat individu merasa cemas dan tidak percaya diri.
- b. Faktor Eksternal

Selain faktor dari dalam diri, *quarter-life crisis* juga dipengaruhi oleh kondisi eksternal yang membentuk pengalaman sosial individu, seperti:

- a) Hubungan Interpersonal (Keluarga, Teman, dan Pasangan): Dalam fase ini, individu mulai memikirkan hubungan romantis yang serius, namun juga merasa ragu apakah dirinya atau pasangannya siap membangun komitmen jangka panjang. Selain itu, muncul keinginan untuk menjadi mandiri dari keluarga, meskipun secara finansial belum sepenuhnya mampu. Dalam hubungan pertemanan, individu mulai mengevaluasi

peran teman sejati dan sering merasa sendirian dalam menghadapi tekanan hidup.

- b) **Karier dan Dunia Kerja:** Masuk ke dunia kerja memerlukan kesiapan emosional dan keterampilan adaptasi yang tinggi. Banyak individu merasa tidak cukup siap menghadapi dunia kerja yang kompetitif dan penuh tuntutan. Ketidakpastian apakah akan bekerja sesuai minat atau hanya sekadar memenuhi kebutuhan ekonomi sering menjadi sumber stres. Hal ini diperparah jika pekerjaan pertama tidak sesuai harapan.
- c) **Tantangan Akademik:** Beberapa individu merasa bahwa bidang studi yang mereka jalani tidak sesuai dengan minat pribadi atau tidak menjamin masa depan yang stabil. Hal ini menimbulkan kecurigaan dan pertanyaan seperti: “Apakah jurusan ini akan membantuku mendapat pekerjaan?”, atau “Apakah ini benar-benar jalan yang ingin aku tempuh?”. Ketidaksesuaian antara idealisme akademik dan realitas karier dapat memperparah krisis yang dialami.

4. *Quarter Life Crisis* Menurut Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, terdapat Tokoh psikologi Islam Malik Badri (2010) menafsirkan kegelisahan yang muncul pada masa dewasa awal termasuk kecemasan karier, ketidakpastian identitas, dan keraguan mengenai arah hidup sebagai bagian dari dinamika batin yang dalam tradisi tasawuf dikenal sebagai *hal al-hayrah*, yaitu fase kebingungan jiwa yang menandai proses pencarian jati diri yang lebih otentik. Dalam pandangan Badri, kondisi ini berkaitan erat dengan proses *tazkiyatun nafs*, di mana individu justru diberi ruang untuk merefleksikan kembali tujuan, menyusun ulang prioritas hidup, dan membangun keseimbangan antara aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, *quarter life crisis* dipandang bukan sekadar problem psikologis, tetapi momentum transformatif yang dapat memperkuat keteguhan hati ketika seseorang mampu memaknai tantangan sebagai kesempatan pendewasaan diri.

Penelitian Armayani (2024) memperkuat pemahaman tersebut dengan menunjukkan bahwa gejala *quarter life crisis* seperti rasa tidak stabil,

kebingungan arah hidup, dan kecemasan masa depan dapat didekati melalui nilai-nilai yang terkandung dalam hadis. Kajian tersebut menjelaskan bahwa hadis memberi panduan etis dan emosional untuk membangun ketenangan, kesabaran, serta pengelolaan hati agar individu tidak terperangkap dalam tekanan pencapaian dan ekspektasi sosial. Dalam perspektif ini, refleksi diri (*muhasabah*), penguatan makna hidup, dan kesadaran spiritual membantu individu memandang krisis sebagai bagian dari perjalanan pendewasaan psikospiritual. Armayani menekankan bahwa pendekatan ini memungkinkan mahasiswa tingkat akhir menghadapi *quarter life crisis* secara lebih resilien, karena nilai-nilai hadis mendorong mereka untuk melihat tantangan sebagai proses pembentukan diri yang bernilai .

B. Perceived Social Support

1. Definisi *Perceived Social Support*

Dukungan sosial merupakan salah satu sumber penting bagi individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan kehidupan. Individu yang memiliki dukungan sosial akan merasa dicintai, dihargai, serta menjadi bagian dari suatu jaringan sosial yang dapat memberikan bantuan ketika dibutuhkan. Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial memungkinkan individu merasakan adanya perhatian, kepedulian, serta penerimaan dari orang lain. Sejalan dengan hal tersebut, Cohen et al., (2000) menyatakan bahwa dukungan sosial mencakup berbagai proses dalam hubungan sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan individu. Dengan demikian, keberadaan dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu individu beradaptasi terhadap situasi yang menantang, termasuk pada fase transisi perkembangan seperti masa dewasa awal.

Secara konseptual, dukungan sosial memiliki dua cakupan utama, yaitu *received social support* dan *perceived social support*. *Received social support* mengacu pada dukungan atau bantuan yang benar-benar diterima individu

secara nyata pada saat ia membutuhkan bantuan. Barrera et al., (1981) menjelaskan bahwa bentuk dukungan ini berkaitan dengan frekuensi serta jenis bantuan yang secara aktual diberikan oleh lingkungan sosial kepada individu, seperti bantuan emosional, informasional, maupun instrumental (Haber et al., 2007). Berbeda dengan itu, *perceived social support* lebih menekankan pada aspek subjektif, yaitu keyakinan individu bahwa dukungan akan tersedia ketika dibutuhkan, terlepas dari apakah dukungan tersebut benar-benar telah diterima atau belum.

Perceived social support didefinisikan sebagai tingkat sejauh mana individu mempercayai bahwa orang-orang di sekitarnya bersedia dan mampu memberikan bantuan serta dukungan pada saat diperlukan. Young (2006) mengemukakan bahwa *perceived social support* berkaitan dengan kepercayaan individu terhadap ketersediaan bantuan dari orang-orang dalam kehidupannya. Pandangan ini diperkuat oleh Srivastava dan Angelo (2009) yang menyatakan bahwa *perceived social support* merupakan keyakinan individu bahwa orang lain akan memberikan bantuan, kenyamanan, dan dukungan emosional ketika individu menghadapi kesulitan. Lebih lanjut, Lim dan Kartasmita (2018) menjelaskan bahwa *perceived social support* mencakup komunikasi verbal maupun nonverbal yang dapat meningkatkan rasa kompetensi, kemampuan coping, rasa memiliki (*belonging*), serta harga diri individu. Dukungan ini juga mencerminkan persepsi individu bahwa dirinya disayangi, dipedulikan, dihargai, serta memiliki akses terhadap informasi, nasihat, dan bantuan material dari lingkungan sosialnya.

Salah satu definisi yang banyak digunakan dalam penelitian psikologi adalah definisi yang dikemukakan oleh Zimet et al. (1988), yang menyatakan bahwa *perceived social support* merupakan dukungan yang dirasakan individu berasal dari orang-orang terdekatnya, seperti keluarga, teman, dan significant others. Teori dari Zimet et al., (1988) ini lah yang akan dijadikan sebagai landasan teori utama peneliti dalam meneliti *perceived social support*

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dikemukakan, dapat peneliti disimpulkan bahwa *perceived social support* merupakan keyakinan,

pandangan, dan persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan sosial yang dapat diperoleh dari lingkungan sekitarnya ketika menghadapi situasi sulit. Persepsi dukungan sosial ini dianggap hadir ketika individu merasa bahwa dirinya memperoleh perhatian, bantuan, dan dukungan dari keluarga, teman, maupun orang-orang penting lainnya, sehingga mampu meningkatkan kapasitas individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan.

2. Aspek-Aspek *Perceived Social Support*

Menurut Zimet et al (1988) terdapat tiga aspek utama dalam *Perceived Social Support*, yaitu:

a. Dukungan Keluarga (*Family Support*)

Dukungan keluarga mengacu pada persepsi individu terhadap sejauh mana anggota keluarga memberikan perhatian, bantuan, pemahaman, dan rasa aman emosional. Dukungan ini tercermin dari keyakinan individu bahwa keluarganya bersedia memberikan bantuan ketika menghadapi masalah, memberikan dorongan emosional, serta menjadi tempat yang aman untuk berbagi perasaan dan pengalaman.

b. Dukungan Teman (*Friend Support*)

Dukungan teman merujuk pada persepsi individu mengenai ketersediaan bantuan, empati, dan penerimaan yang diperoleh dari teman sebaya. Aspek ini mencakup keyakinan bahwa teman dapat menjadi sumber kenyamanan, tempat berbagi masalah, serta memberikan dukungan emosional maupun sosial saat individu menghadapi situasi sulit.

c. Dukungan *Significant Others*

Dukungan significant others mengacu pada persepsi individu terhadap dukungan yang diberikan oleh orang-orang penting di luar keluarga dan teman, seperti pasangan, mentor, dosen pembimbing, atau figur lain yang memiliki makna khusus dalam kehidupan individu. Dukungan ini mencerminkan keyakinan bahwa individu memiliki

seseorang yang dapat diandalkan untuk memberikan perhatian, bimbingan, serta bantuan emosional ketika dibutuhkan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan menggunakan aspek-aspek *Perceived social support* yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan significant others dalam penyusunan instrumen skala yang digunakan pada penelitian ini.

3. Faktor-Faktor *Perceived Social Support*

Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa terdapat beberapa kondisi yang memengaruhi bagaimana individu mempersepsikan dukungan sosial yang diterimanya, antara lain sebagai berikut.

a. Calon Penerima Dukungan (*Potential Recipients of Support*)

Setiap individu memiliki pandangan yang berbeda mengenai kebutuhan dan penerimaan bantuan dari orang lain. Sebagian individu meyakini bahwa mereka harus bersikap mandiri dan tidak bergantung pada orang lain, sementara individu lainnya merasa malu, segan, atau tidak nyaman untuk menyatakan bahwa dirinya membutuhkan bantuan. Terdapat pula individu yang mengalami kebingungan dalam menentukan kepada siapa mereka dapat meminta dukungan. Sikap yang terlalu tertutup, kurang ramah, serta kurang mampu menghargai orang lain dapat memengaruhi sejauh mana individu mempersepsikan dukungan sosial yang tersedia di lingkungannya.

b. Penyedia Dukungan (*Potential Providers of Support*)

Pihak yang memberikan dukungan juga memiliki peran penting dalam membentuk *perceived social support*. Penyedia dukungan dapat berada dalam kondisi keterbatasan, baik secara emosional maupun dalam hal sumber daya yang dimiliki. Ketika penyedia dukungan sedang menghadapi tekanan atau permasalahan pribadi, dukungan yang diberikan cenderung kurang optimal dan tidak sesuai dengan kebutuhan penerima. Selain itu, kurangnya kepekaan terhadap kondisi individu yang membutuhkan bantuan dapat membuat dukungan yang diberikan terasa tidak membantu dan berpotensi menambah beban psikologis.

c. Struktur Jaringan Sosial (*Social Network Structure*)

Struktur jaringan sosial berkaitan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini mencakup jumlah orang yang terlibat dalam jaringan sosial, frekuensi interaksi, komposisi hubungan, serta tingkat kedekatan yang terjalin. Individu dengan jaringan sosial yang luas, hubungan yang dekat, dan interaksi yang intens cenderung memiliki akses dukungan sosial yang lebih besar. Sebaliknya, keterbatasan jaringan sosial dan rendahnya kualitas hubungan dapat membatasi peluang individu untuk merasakan dukungan sosial ketika menghadapi situasi sulit.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* dipengaruhi oleh kondisi individu sebagai penerima dukungan, kesiapan pihak pemberi dukungan, serta struktur jaringan sosial yang dimiliki. Ketiga aspek ini saling berinteraksi dalam membentuk persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan sosial yang dapat diandalkan.

4. *Perceived Social Support* Menurut Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, persepsi dukungan sosial memiliki landasan konseptual yang kuat melalui prinsip *ta'awun* (tolong-menolong), sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Māidah ayat 2.

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya : “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksaan-Nya. “

Saputra (2022) menjelaskan bahwa konsep *ta'awun* dalam Al-Qur'an tidak hanya bermakna meminta pertolongan kepada Allah SWT sebagai bentuk penguatan tauhid, tetapi juga perintah untuk saling membantu dalam kebaikan dan ketakwaan sebagai wujud solidaritas sosial. Dalam Tafsir Al-Azhar, Buya Hamka menafsirkan ayat tersebut sebagai seruan untuk membangun kehidupan sosial yang dilandasi kerja sama dalam kebajikan, bukan dalam dosa atau permusuhan. Artinya, dukungan sosial dalam Islam bukan sekadar bantuan

praktis, tetapi bentuk tanggung jawab moral dan spiritual antarindividu. Prinsip ini menunjukkan bahwa keberadaan orang lain dalam kehidupan seorang muslim merupakan bagian dari sistem pertolongan yang telah Allah atur, sehingga rasa didukung, diterima, dan diperhatikan menjadi bagian dari nilai keimanan dan kehidupan sosial yang sehat.

Persepsi dukungan sosial juga dapat dilihat dengan nilai ukhuwah Islamiyah yang menekankan persaudaraan, solidaritas, serta komitmen untuk saling menjaga dan memperhatikan kondisi satu sama lain (Faoziyah, 2023). *Ukhuwah* tidak hanya dimaknai sebagai hubungan sosial biasa, tetapi sebagai ikatan iman yang melahirkan empati, kepedulian, serta kesiapan untuk hadir secara emosional maupun sosial bagi sesama. Dalam relasi *ukhuwah*, setiap individu memiliki posisi yang setara dan dihargai, sehingga tercipta lingkungan sosial yang hangat dan suportif.

C. Career Decision Making Self Efficacy

1. Definisi *Career Decision Making Self efficacy*.

Setiap individu membutuhkan keyakinan terhadap kemampuannya sendiri dalam menentukan pilihan yang tepat dan sesuai dengan potensi dirinya. Keyakinan ini dikenal dengan istilah *Career Decision Making Self Efficacy* (CDMSE), yaitu sejauh mana individu mempercayai kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang berhubungan dengan keputusan karier. Taylor dan Betz (1983) yang pertama kali memperkenalkan konstruk ini menjelaskan bahwa efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier mencerminkan kepercayaan individu untuk berhasil melaksanakan berbagai tugas yang diperlukan dalam menentukan arah kariernya.

CDMSE berakar pada teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1977), yang menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya akan memengaruhi pilihan perilaku, tingkat usaha, serta ketekunan dalam menghadapi tantangan. Dalam konteks karier, Hackett dan Betz (1981) menjelaskan bahwa efikasi diri menjadi faktor penting yang memengaruhi kesiapan individu dalam menentukan arah kariernya. Individu dengan efikasi

diri karier yang tinggi cenderung lebih aktif mencari informasi pekerjaan, menetapkan tujuan karier yang realistis, serta mampu bertahan ketika menghadapi hambatan dalam proses pengambilan keputusan. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung mengalami kebingungan, keraguan, dan penundaan dalam menentukan pilihan karier. Selanjutnya, Betz, Klein, dan Taylor (1996) menjelaskan bahwa CDMSE mencakup keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan penilaian diri, mencari informasi pekerjaan, menetapkan tujuan karier, membuat perencanaan, serta memecahkan masalah yang muncul selama proses pengambilan keputusan karier. Kemampuan tersebut menjadi penting terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, penelitian ini menggunakan teori *career decision making self efficacy* dari Taylor dan Betz (1983) sebagai landasan utama karena teori ini secara spesifik menjelaskan keyakinan individu dalam mengambil keputusan karier. Dapat disimpulkan *career decision making self efficacy* sebagai keyakinan mahasiswa tingkat akhir terhadap kemampuannya dalam memahami potensi diri, mencari informasi karier, menetapkan tujuan, menyusun perencanaan, serta mengambil keputusan karier secara tepat dalam menghadapi masa transisi setelah lulus kuliah.

2. Aspek-Aspek Career Decision Making Self Efficacy

Menurut Betz, Klein, dan Taylor (1996), terdapat lima aspek utama dalam *Career Decision-Making Self-Efficacy*, yaitu:

- a. *Self-Appraisal* (Penilaian Diri): Kemampuan individu untuk menilai potensi, minat, nilai, dan keterbatasan diri yang relevan dengan pilihan karier.
- b. *Occupational Information* (Informasi Pekerjaan): Kemampuan individu untuk mencari, memahami, dan menggunakan informasi yang berkaitan dengan berbagai alternatif pekerjaan atau bidang karier.

- c. *Goal Selection* (Pemilihan Tujuan): Kemampuan individu untuk menetapkan dan memilih tujuan karier yang realistis serta sesuai dengan kemampuan dan minatnya.
- d. *Planning* (Perencanaan: Kemampuan individu untuk menyusun langkah-langkah strategis yang mendukung tercapainya tujuan karier, termasuk perencanaan pendidikan dan pengalaman kerja.
- e. *Problem Solving* (Pemecahan Masalah): Kemampuan individu untuk menghadapi hambatan, kesulitan, dan konflik yang muncul dalam proses pengambilan keputusan karier, serta menemukan solusi alternatif secara efektif.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan menggunakan aspek-aspek *career decision making self efficacy* yang diadaptasi oleh Purnama dan Ernawati, (2021), yaitu penilain diri, informasi pekerjaan, pemilihan tujuan, perencanaan, dan pemecahan masalah dalam penyusunan instrumen skala yang digunakan pada penelitian ini.

3. Faktor-Faktor *Career Decision Making Self Efficacy*

a. Faktor internal

Faktor internal muncul dari dalam individu dan berkaitan dengan karakteristik pribadi, kepribadian, serta persepsi terhadap masa depan. Terdapat beberapa faktor internal yang mempengaruhi *self efficacy* dalam pemilihan karier:

a) Jenis kelamin

Stacy (2003) menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam pemilihan karier dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat disebabkan adanya peran sosial dan ekspektasi gender, karena perempuan dituntut untuk harus menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi, yang membuat mereka mengembangkan kepercayaan diri yang lebih besar dalam kemampuan pemilihan karier mereka (Gianakos, 2001)

b. Usia

Peterson (1993) menemukan bahwa kepercayaan diri dalam pemilihan karier meningkat seiring bertambahnya usia. Orang berusia 24 hingga 30 tahun cenderung memiliki persepsi yang lebih matang dan realistis tentang dunia kerja dibandingkan dengan orang berusia 19 hingga 20 tahun. Hal ini disebabkan oleh pengalaman hidup dan paparan terhadap berbagai situasi karir, yang memperkuat kepercayaan diri dalam orientasi karier mereka.

c. Kebutuhan untuk Berkembang

Menurut Gianakos (2001), orang dengan Kebutuhan untuk Berkembang yang kuat lebih bersedia menghadapi tantangan dan terlibat dalam aktivitas yang meningkatkan keterampilan mereka. Kecenderungan ini memiliki efek positif pada kepercayaan diri dalam pemilihan karier, karena individu merasa mampu mengatasi hambatan dan menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan kariernya.

d. Sudut Pandang terhadap Masa Depan

Walker dan Tracey (2012) menjelaskan bahwa orang dengan pandangan positif terhadap masa depan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dalam karier. Perspektif jangka panjang memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada perencanaan karier, yang meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk mengambil langkah konkret menuju pencapaian tujuan karier.

e. Kepribadian proaktif

Hsieh dan Huang (2014) menemukan bahwa orang dengan kepribadian proaktif menunjukkan tingkat inisiatif yang tinggi dalam mengatasi tantangan dan memanfaatkan peluang yang tersedia. Mereka cenderung bertindak lebih cepat untuk mengembangkan karier mereka dan memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dalam kemampuan mereka. Oleh karena itu, semakin proaktif seseorang, semakin tinggi efektivitas diri mereka dalam memilih karier.

b. Faktor eksternal

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri dalam pemilihan karier adalah dukungan sosial dari lingkungan, terutama dari orang tua dan teman sebaya. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengembangkan kepercayaan diri seseorang dalam mengambil keputusan karier. Menurut Oktavia dan Purwanti (2022), individu yang menerima dukungan emosional, informasi, dan dorongan dari orang tua dan teman sebaya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam pengambilan keputusan profesional. Hal ini karena dukungan sosial dapat membantu seseorang merasa dipahami dan diterima, yang memperkuat kepercayaan diri mereka saat menghadapi tantangan profesional. Selain itu, Brown dan Lent (2013) menjelaskan bahwa persuasi sosial dalam bentuk perhatian, pengakuan, dan motivasi dari lingkungan dapat memperkuat kepercayaan diri seseorang dalam mengambil keputusan karier.

4. Career Decision Making Self Efficacy Menurut Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, kemampuan seseorang dalam membuat keputusan penting dalam hidup dipahami sebagai bagian dari proses *tahdhib al-nafs*, yaitu pengembangan potensi diri melalui kesadaran, pertimbangan rasional, dan pengelolaan hati. Al-Ghazali menjelaskan bahwa manusia dibekali akal untuk menimbang pilihan hidup secara bijaksana dan bertanggung jawab, sehingga kemampuan menentukan arah karier menjadi bagian dari kesempurnaan fungsi akal dalam diri manusia (Al-Ghazali, 2010). Ibn Qayyim juga menggambarkan bahwa keyakinan diri dalam berikhtiar lahir dari pemahaman yang matang tentang kemampuan diri serta kesadaran akan konsekuensi dari setiap keputusan. Dalam kerangka ini, *self-efficacy* tidak hanya dipahami sebagai kepercayaan diri psikologis, tetapi juga sebagai kekuatan batin yang muncul dari keseimbangan antara pemikiran yang jernih, keteguhan hati, dan kesiapan individu menghadapi perubahan hidup. Bagi mahasiswa tingkat akhir, kemampuan membuat keputusan karier yang mantap mencerminkan kedewasaan akal dan kelapangan jiwa yang dibahas para ulama klasik.

Penelitian dalam psikologi Islam modern turut menegaskan pentingnya keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengambil keputusan karier. Penelitian Nurhayati (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi memiliki arah karier yang lebih jelas, mampu mengambil keputusan secara lebih adaptif, dan tidak mudah goyah oleh tekanan lingkungan. Penelitian lain oleh Rahmawati (2021) menyoroti bahwa faktor-faktor seperti pengetahuan diri, nilai spiritual, serta kualitas dukungan sosial berkontribusi pada terbentuknya keyakinan diri dalam memilih jalur karier. Dalam perspektif Islam, hal ini sejalan dengan konsep ikhtiar yang mengharuskan seseorang mengenali potensi dirinya, mempertimbangkan berbagai kemungkinan, dan mengambil keputusan dengan penuh tanggung jawab. Dengan demikian, *career decision making self efficacy* dalam konteks Islam dipahami sebagai integrasi antara kemampuan kognitif, pengenalan diri, dan kedewasaan spiritual dalam menentukan masa depan.

D. Pengaruh *Perceived Social Support* dan *Career Decision Making Self Efficacy* terhadap *Quarter Life Crisis*

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi perkembangan yang penuh dengan tuntutan dan ketidakpastian, khususnya terkait penyelesaian studi, kesiapan karier, serta ekspektasi sosial dari lingkungan sekitar. Pada fase ini, individu tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga dihadapkan pada pertanyaan besar mengenai arah hidup dan masa depan. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa kondisi tersebut dapat memicu *quarter-life crisis*, yaitu fase ketidakstabilan emosional yang ditandai oleh kecemasan, kebingungan, dan keraguan terhadap pilihan hidup. Dalam menghadapi situasi tersebut, *perceived social support* memiliki peran penting sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mengelola tekanan emosional yang muncul. Individu yang mempersepsikan adanya dukungan sosial cenderung merasa lebih diterima, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup, sehingga dapat mengurangi perasaan terisolasi yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir.

Perceived social support berfungsi sebagai sumber daya eksternal yang memberikan rasa aman emosional dan keyakinan bahwa bantuan akan tersedia ketika dibutuhkan. Sarafino (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang diperoleh individu dari jaringan sosialnya, seperti keluarga, teman, dan orang-orang penting lainnya. Dukungan ini dapat berperan sebagai *stress buffer*, yaitu mekanisme yang melindungi individu dari dampak negatif stres dan tekanan psikologis. Sejalan dengan pandangan tersebut, Zimet et al. (1988) menekankan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan individu bersumber dari orang-orang terdekat dalam kehidupannya dan berperan penting dalam membantu individu menghadapi situasi penuh tekanan. Cohen dan Wills (1985) menyatakan bahwa individu yang memiliki persepsi dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, serta menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya *perceived social support* dapat memperkuat perasaan kesepian, ketidakpastian, dan keraguan diri, yang merupakan karakteristik utama dari *quarter life crisis*. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang merasa kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya lebih rentan mengalami stres akademik dan kecemasan terhadap masa depan, sehingga memperbesar kemungkinan munculnya *quarter life crisis* (Mutia, 2018; Renk & Smith, 2007).

Kemampuan individu dalam mengambil keputusan karier merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat penting pada masa dewasa awal, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai pilihan dan tuntutan yang berkaitan dengan masa depan, seperti menentukan arah karier, kesiapan memasuki dunia kerja, serta ekspektasi sosial dari lingkungan sekitar. Ketidakmampuan dalam mengambil keputusan karier secara mandiri dan yakin sering kali memunculkan perasaan ragu, cemas, dan takut akan kegagalan, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya *quarter-life crisis*. Betz et al. (1996) menjelaskan bahwa *career decision making self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan

tugas-tugas yang berkaitan dengan pengambilan keputusan karier. Individu dengan tingkat *career decision making self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri dalam mengeksplorasi pilihan karier, menetapkan tujuan masa depan, serta menghadapi konsekuensi dari keputusan yang diambil, sehingga lebih mampu mengelola tekanan psikologis pada masa transisi tersebut.

Konsep *career decision making self efficacy* berakar pada teori *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1977), yang menekankan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya akan memengaruhi cara individu menilai situasi, membuat pilihan, serta bertindak ketika menghadapi tantangan hidup. Taylor dan Betz (1983) mengembangkan konsep ini dalam konteks karier dengan menjelaskan bahwa kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan karier mencerminkan sejauh mana individu merasa mampu melakukan eksplorasi karier, perencanaan masa depan, serta pemecahan masalah terkait pekerjaan. Individu yang memiliki tingkat *career decision making self efficacy* rendah cenderung merasa tidak siap menghadapi tuntutan dunia kerja, mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, serta mengalami kebingungan dalam menentukan langkah setelah lulus. Kondisi ini dapat memperkuat perasaan tidak pasti, kehilangan arah, dan kecemasan berlebihan yang menjadi karakteristik utama *quarter life crisis*. Penelitian empiris juga menunjukkan bahwa individu dengan *career decision making self efficacy* yang rendah lebih rentan mengalami stres dan kecemasan terkait masa depan karier, sementara individu dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menghadapi ketidakpastian (Wahid et al., 2022).

Tekanan eksternal dari lingkungan sosial turut memperkuat hubungan antara *career decision making self efficacy* dan *quarter life crisis*. Mahasiswa tingkat akhir sering kali dihadapkan pada tuntutan untuk segera memperoleh pekerjaan yang stabil setelah lulus, baik dari keluarga, lingkungan sosial, maupun norma masyarakat. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* dapat muncul ketika terdapat kesenjangan antara harapan ideal individu dengan realitas yang dihadapi, seperti merasa tertinggal dibandingkan teman sebaya yang telah mencapai keberhasilan karier. Dalam situasi tersebut, individu dengan tingkat *career decision making self efficacy* yang tinggi akan lebih mampu

memandang tekanan eksternal secara rasional, mengelola ekspektasi, serta melihat proses pencarian karier sebagai bagian dari tahapan perkembangan yang wajar. Sebaliknya, individu dengan keyakinan diri yang rendah dalam pengambilan keputusan karier cenderung merasa tertekan, tidak berdaya, dan semakin ragu terhadap masa depannya, sehingga meningkatkan intensitas *quarter life crisis* yang dialami. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *career decision making self efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir, semakin rendah kecenderungan individu mengalami *quarter life crisis*.

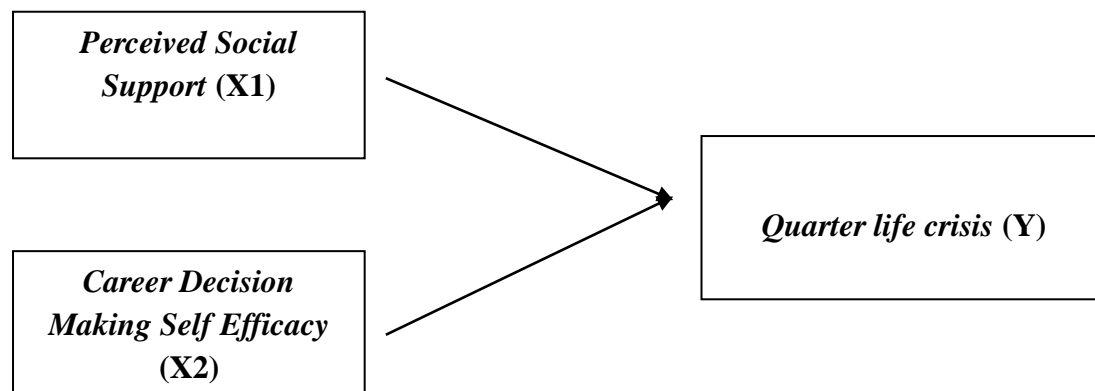
Perceived social support memiliki keterkaitan yang erat dengan *career decision making self efficacy*, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada dalam fase eksplorasi dan penentuan arah karier. Dukungan sosial yang dipersepsikan secara positif dapat memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengambil keputusan karier. Ketika individu merasa didukung, dihargai, dan dipahami oleh lingkungan sosialnya baik oleh keluarga, teman, maupun orang-orang penting lainnya individu akan lebih percaya diri dalam mengeksplorasi potensi diri, mempertimbangkan berbagai pilihan karier, serta menghadapi konsekuensi dari keputusan yang diambil. Bandura (1977) menjelaskan bahwa salah satu sumber utama pembentukan *self efficacy* adalah dukungan sosial dan verbal persuasion dari lingkungan sekitar. Dalam konteks pengambilan keputusan karier, dukungan berupa dorongan, kepercayaan, dan umpan balik positif dapat meningkatkan keyakinan individu bahwa dirinya mampu menentukan dan menjalani pilihan karier yang sesuai. Sebaliknya, rendahnya *perceived social support* dapat melemahkan kepercayaan diri individu, membuatnya lebih ragu dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan ketergantungan pada penilaian eksternal. Oleh karena itu, *perceived social support* tidak hanya berperan langsung dalam kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk *career decision making self efficacy* yang adaptif pada mahasiswa tingkat akhir.

Secara empiris, individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya dalam mengambil keputusan karier cenderung lebih mampu memaknai ketidakpastian sebagai bagian dari proses pengembangan diri, bukan

sebagai ancaman yang melemahkan. Mahasiswa dengan *career decision making self efficacy* yang baik mampu mengeksplorasi pilihan karier secara lebih adaptif, mempertahankan rasa kontrol terhadap masa depan, serta mengelola tekanan yang muncul selama proses transisi dari dunia akademik ke dunia kerja. Di sisi lain, dukungan sosial yang dipersepsikan secara positif dari keluarga, teman, maupun orang-orang penting lainnya memberikan rasa aman emosional dan berfungsi sebagai sistem pendukung yang memperkuat daya tahan psikologis individu. Mahasiswa yang merasa didukung cenderung tidak mudah terpuruk atau kehilangan harapan ketika menghadapi kebingungan, tekanan sosial, maupun kegagalan awal yang kerap menyertai fase *quarter life crisis*. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan keyakinan diri dalam pengambilan keputusan karier berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis serta berperan dalam menurunkan kecemasan dan distress emosional yang menjadi karakteristik *quarter life crisis*. Oleh karena itu, penelitian ini mengangkat *perceived social support* dan *career decision making self efficacy* sebagai dua faktor penting yang berpotensi mengubah *quarter life crisis* dari pengalaman yang dipersepsikan menekan dan menakutkan menjadi momentum adaptasi dan pertumbuhan bagi mahasiswa tingkat akhir dalam mempersiapkan diri menuju kehidupan setelah lulus.

E. Kerangka Penelitian

Skema pengaruh *Perceived social support* dan *Career decision making self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



F. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2023), hipotesis merupakan pernyataan sementara yang diajukan sebagai jawaban atas permasalahan penelitian yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan. Disebut sementara karena hipotesis disusun berdasarkan teori-teori yang relevan, bukan dari hasil temuan empiris yang diperoleh melalui proses pengumpulan data. Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, serta landasan teori yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.:

H1: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *perceived social support* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2022.

H2: Terdapat pengaruh yang signifikan *career decision making self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2022.

H3: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *perceived social support* dan *career decision making self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2022.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, data yang diperoleh dari sampel penelitian dianalisis menggunakan teknik statistik kemudian diinterpretasikan. Menurut Sugiyono (2023), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data melalui instrumen penelitian, dan hasilnya dianalisis menggunakan statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Yusuf (2017) juga menyatakan bahwa pendekatan kuantitatif dilakukan secara terstruktur dan sistematis untuk menghasilkan data yang objektif serta menggambarkan fenomena berdasarkan angka. Dengan demikian, metode kuantitatif memungkinkan peneliti mendapatkan temuan empiris yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Penggunaan metode kuantitatif dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan serta pengaruh antara variabel penelitian secara terukur. Melalui analisis statistik, peneliti dapat melihat bagaimana *perceived social support* dan *career decision making self efficacy* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan terikat. Menurut Sugiyono (2023), variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi, Sebagai Berikut:

- a. Variabel Terikat (*Dependent Variable*): Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013). Variabel ini menjadi fokus utama penelitian untuk melihat efek atau perubahan yang terjadi. Dalam penelitian ini, variabel terikat yang digunakan adalah *Quarter Life Crisis* (Y).

- b. Variabel Bebas (*Independent Variable*): Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel terikat (Sugiyono, 2023) Variabel bebas bertindak sebagai stimulus atau faktor yang dihipotesiskan memiliki pengaruh tertentu terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas, yaitu: *Perceived Social Support* (X_1) dan *Career Decision Making Self Efficacy* (X_2)

C. Definisi Operasional

1. *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis didefinisikan sebagai kondisi krisis emosional yang dialami mahasiswa tingkat akhir ketika menghadapi masa transisi menuju dunia dewasa yang ditandai dengan perasaan bingung, cemas, tertekan, serta ketidakpastian mengenai masa depan, karier, relasi, dan pencapaian hidup. Variabel ini diukur menggunakan Skala *Quarter Life Crisis* yang terdiri dari 26 item, yang mencakup tujuh aspek yaitu: kebingungan dalam mengambil keputusan, perasaan terjebak, kecemasan terhadap masa depan, tekanan sosial, perbandingan diri dengan orang lain, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kekhawatiran terhadap pencapaian hidup.

2. *Perceived Social Support*

Perceived social support didefinisikan secara operasional sebagai persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar ketika menghadapi situasi sulit. Dukungan tersebut mencakup perhatian, bantuan emosional, serta bantuan sosial yang dirasakan individu. Variabel ini diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (*MSPSS*) hasil adopsi yang terdiri dari 12 item, melalui tiga dimensi yaitu: dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan significant others.

3. *Career Decision Making Self Efficacy*

Career Decision Making Self Efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam membuat keputusan karier secara efektif untuk menentukan pilihan masa depan. Variabel ini diukur menggunakan *Career Decision-Making Self-Efficacy Scale* (*CDMSE*) yang terdiri dari 10 item,

yang mencakup lima dimensi yaitu: *self-appraisal, occupational information, goal selection, planning, dan problem solving*.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2023) menyatakan populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang menjadi sasaran penelitian dan memiliki karakteristik tertentu yang ingin dipelajari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang berdasarkan data resmi dari Bagian Akademik Pusat Kemahasiswaan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2025 yang berjumlah 3.595 mahasiswa. Populasi inilah yang menjadi fokus generalisasi temuan penelitian ini.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dan diambil untuk mewakili populasi penelitian (Sugiyono, 2023). Sampel yang digunakan dalam penelitian harus sesuai dengan karakteristik populasinya agar dapat merepresentasikan kondisi populasi secara keseluruhan. Jenis pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah probability sampling dengan teknik simple random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden penelitian.

Penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Penggunaan tabel Isaac dan Michael dipilih sebagai acuan untuk menentukan jumlah sampel yang representatif dari suatu populasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 3.595 mahasiswa, sehingga berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% diperoleh jumlah sampel sebanyak 317 responden. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 yang sedang berada pada

tahap pengerjaan skripsi, berusia 20–25 tahun, serta berada pada fase *emerging adulthood*. Pemilihan mahasiswa angkatan 2022 dilakukan karena kelompok tersebut berada pada fase akhir perkuliahan dan sedang menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, khususnya penyelesaian skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada fase ini, mahasiswa juga dihadapkan pada tekanan untuk segera lulus, ketidakpastian karier setelah wisuda, serta tuntutan memasuki dunia kerja, sehingga dinilai lebih relevan dengan fenomena *quarter life crisis* yang diteliti.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk mengukur variabel yang sedang diteliti. Instrumen dalam penelitian ini berbentuk kuesioner, karena memungkinkan peneliti memperoleh data terukur yang menggambarkan sikap, persepsi, dan keyakinan responden secara kuantitatif. Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data yang valid dan reliabel dalam suatu penelitian. Adapun peneliti menggunakan angket sebagai alat pengambilan data pada penelitian ini. Menurut Sugiyono (2023), angket merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk diisi. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan bentuk pernyataan tertutup, dimana responden hanya perlu memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi mereka. Penyebaran kuesioner pada penelitian ini dilakukan secara daring melalui Google Form, sehingga mempermudah proses pengumpulan data dari mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang menjadi subjek penelitian.

Instrumen penelitian disusun menggunakan skala Likert, karena skala ini mampu mengukur sikap, persepsi, dan keyakinan individu secara kuantitatif. Responden diminta memberikan jawaban berdasarkan tingkat persetujuan terhadap setiap pernyataan yang diberikan, dengan pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N) Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penggunaan skala Likert 5 poin dalam penelitian ini didasarkan pada temuan Revilla et al., (2014) yang menunjukkan bahwa format lima kategori respons

mampu memberikan keseimbangan antara kemudahan pemahaman responden dan kualitas data yang dihasilkan. Kehadiran opsi netral memungkinkan peserta menyampaikan ketidakpastian atau posisi tengah tanpa harus memilih jawaban yang tidak sepenuhnya menggambarkan kondisi mereka. Pada penelitian ini, instrumen disusun berdasarkan teori dan aspek dari masing-masing variabel sebagai berikut;

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala yang digunakan untuk mengukur *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001) mengidentifikasi tujuh aspek utama dalam *quarter life crisis*, yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, kecemasan terhadap masa depan, tekanan sosial dan internal, dan kekhawatiran dalam hubungan interpersonal. Penelitian ini, peneliti menggunakan skala yang telah dikembangkan oleh Afandi et al., (2024) berdasarkan tujuh aspek Robbins dan Wilner. Terdapat 26 Item yang dibedakan menjadi *favorable* dan *unfavorable*. Berikut Tabel blueprint *Quarter Life Crisis*:

Tabel 3.1 Blueprint Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Kebingungan dalam pengambilan keputusan	Individu mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan hidup di usia dewasa	1,13	2 0, 2	4
		Individu ragu apakah kepurusan yang diambil sudah tepat			
2.	Putus asa	Individu merasa gagal emmenuhi tanggung jawab sebagai orang dewasa	19. 9	16, 4	4
		Individu menilai hidupnya dipenuhi			

		kegagalan			
3.	Penilaian diri yang negatif	Individu memandang dirinya sebagai pribadi yang kurang berkualitas	7, 21	10	3
		Individu merasa tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangan sesuai tuntutan kedewasaan			
4.	Terjebak dalam situasi yang sulit	Individu mengalami kesulitan menyelesaikan masalah dalam kehidupan sebagai orang dewasa	3, 25	14, 6	4
		Individu merasa hidupnya stuck dan tidak mengalami perkembangan			
5.	Kecemasan terhadap masa depan	Individu khawatir tidak mampu mewujudkan mimpi dan tujuan hidup	5, 12	18, 22	4
		Individu takut usaha yang dilakukan sia-sia			
6.	Tekanan sosial dan internal	Individu menganggap tuntutan dari keluarga atau lingkungan tidak realistis	11, 23	24	3
		Individu mengalami kesulitan memenuhi tuntutan sebagai orang dewasa			
7.	Kekhawatiran dalam hubungan interpersonal	Individu merasa hubungan interpersonal tidak member manfaat bagi masa depan	15, 17	8, 26	4
		Individu kesulitan membangun hubungan baru yang bermakna			
Jumlah item			26		

2. Skala *Perceived social support*

Skala yang digunakan untuk mengukur *Perceived Social Support* dalam penelitian ini menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dkk. Skala ini mengukur persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterima dari lingkungan terdekat. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala MSPSS yang diadaptasi dari penelitian Saudi et al. (2024). Skala *perceived social support* terdiri dari 3 aspek, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari *significant others*. Skala ini terdiri dari 12 aitem *favorable*. Berikut Tabel blueprint *perceived social support*

Tabel 3.2 Blueprint Skala *Perceived Social Support*

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Dukungan Keluarga	Persepsi individu terhadap dukungan yang diberikan keluarga	3,4,8,11		4
2.	Dukungan Teman	Persepsi individu terhadap dukungan yang diberikan teman	6,7,9,12		4
3.	Dukungan <i>Significant Others</i>	Persepsi individu terhadap dukungan yang diberikan orang signifikan	1,2,5,10		4
Jumlah item			12		

3. Skala *Career Decision Making Self Efficacy*

Skala yang digunakan untuk mengukur *Career Decision Making Self Efficacy* dalam penelitian ini yaitu berdasarkan teori yang pertama kali dikembangkan oleh Taylor dan Betz (1983). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala *Career Decision Making Self Efficacy*

Scale yang diadaptasi oleh Purnama & Ernawati (2021) dari skala asli Betz et al. (1996). Skala tersebut terdiri dari 10 aitem pernyataan dengan model pernyataan *favorable*, yang mewakili lima aspek utama CDMSE, yaitu *self-appraisal*, *gathering occupational information*, *goal selection*, *planning*, dan *problem solving*. Berikut tabel blueprint skala *career decision making self efficacy*

Tabel 3.3 Blueprint Skala Career Decision Making Self Efficacy

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Self-Appraisal</i>	Keyakinan dalam kemampuan untuk menilai minat, kemampuan, dan nilai-nilai diri sendiri secara akurat.	1,2		2
2.	<i>Occupational Information</i>	Keyakinan dalam kemampuan untuk mengumpulkan dan menggunakan informasi tentang pekerjaan yang berbeda.	5,7		2
3.	<i>Goal Selection</i>	Keyakinan dalam kemampuan untuk menetapkan tujuan karir yang realistis dan sesuai.	3,6		2
4.	<i>Planning</i>	Keyakinan dalam kemampuan untuk membuat rencana untuk mencapai tujuan karir.	8,9		2
5.	<i>Problem Solving</i>	Keyakinan dalam kemampuan untuk mengatasi hambatan dan tantangan dalam pengambilan keputusan karir.	4,10		2
Jumlah item			10		

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Validitas

Uji validitas merupakan rangkaian prosedur yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur konstruk yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013). Suatu konstruk dinyatakan valid apabila setiap butir pernyataan mampu merepresentasikan variabel yang diukur secara tepat dan konsisten (Syahrudin & Salim, 2014).

a. *Quarter Life Crisis*

Uji coba instrumen dalam penelitian ini dilakukan terhadap 94 responden dengan tujuan untuk menguji validitas konstruk dari setiap item sebelum digunakan pada tahap pengambilan data utama. Jumlah responden tersebut dipilih karena telah memenuhi ukuran minimal yang memadai untuk analisis faktor, di mana jumlah sampel di atas 90 dianggap cukup untuk menghasilkan estimasi parameter yang stabil pada *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Sebelum menilai validitas item, terlebih dahulu dilakukan evaluasi *Goodness-of-Fit* (GoF) *Indices* untuk melihat kesesuaian model secara keseluruhan. Model dinyatakan memiliki kecocokan yang baik apabila memenuhi kriteria *Comparative Fit Index* (CFI) $\geq 0,90$, *Tucker-Lewis Index* (TLI) $\geq 0,90$, dan *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) $\leq 0,08$ (Hair et al., 2010; Hu & Bentler, 1999). Setelah model dinyatakan fit, validitas item dievaluasi berdasarkan nilai *factor loading*. Menurut Hair et al. (1998), nilai *factor loading* $\geq 0,30$ telah memenuhi batas minimal, $\geq 0,40$ dianggap lebih baik, dan $\geq 0,50$ secara umum dianggap signifikan. Dalam penelitian ini, batas *factor loading* yang digunakan adalah $\geq 0,40$. Analisis validitas pada tahap ini dilakukan menggunakan pendekatan CFA dengan bantuan software JASP versi 0.19.0, yang memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi kesesuaian item terhadap konstruk teoritis yang diukur melalui nilai *factor loading*. Berdasarkan hasil analisis

tersebut, item yang tidak memenuhi kriteria kelayakan dieliminasi sehingga diperoleh instrumen yang lebih representatif dan sesuai untuk digunakan pada tahap penelitian selanjutnya.

Tabel 3. 4 Uji Coba Validitas Skala *Quarter Life Crisis*

No Item	Factor Loading	keterangan
1	0.931	Valid
2	0,916	Valid
3	0.532	Valid
4	0.872	Valid
5	0.715	Valid
6	0.846	Valid
7	0.929	Valid
8	0.828	Valid
9	0.781	Valid
10	0.710	Valid
11	0.641	Valid
12	0.167	Tidak Valid
13	0.929	Valid
14	0.671	Valid
15	0.731	Valid
16	0.764	Valid
17	0.723	Valid
18	0,908	Valid
19	0.811	Valid
20	0.925	Valid
21	0.748	Valid
22	0.804	Valid
23	0.852	Valid
24	0.690	Valid
25	0.718	Valid
26	0.650	Valid

Berdasarkan Tabel 3.4 hasil analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) pada skala *quarter life crisis*, diperoleh nilai CFI sebesar 0,961, TLI sebesar 0,951, dan RMSEA sebesar 0,065. Nilai CFI dan TLI yang berada di atas 0,90 menunjukkan bahwa model memiliki tingkat

kesesuaian yang baik, sedangkan nilai RMSEA di bawah 0,08 menunjukkan bahwa model berada dalam kategori fit dan dapat diterima. Penentuan validitas item mengacu pada nilai *factor loading* $\geq 0,40$. Berdasarkan hasil analisis *factor loading*, dari total 26 item terdapat 25 item dinyatakan valid karena memiliki nilai di atas 0,40, sedangkan 1 item yaitu item nomor 12 dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai *factor loading* di bawah 0,40 sehingga tidak digunakan dalam analisis selanjutnya. Dengan demikian, total item yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 25 item yang dinyatakan mampu merepresentasikan konstruk *quarter life crisis* secara memadai dan layak digunakan dalam penelitian.

Selanjutnya, pada tahap pengambilan data utama yang melibatkan 317 responden, peneliti melakukan uji validitas untuk memastikan konsistensi internal setiap item dalam instrumen yang telah direvisi. Uji validitas pada tahap ini dilakukan menggunakan pendekatan *corrected item-total correlation* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26.0. Metode ini digunakan untuk mengukur sejauh mana setiap item memiliki korelasi dengan skor total skala, sehingga dapat menunjukkan kemampuan item dalam merepresentasikan konstruk yang diukur secara empiris. Penentuan validitas item mengacu pada nilai koefisien korelasi $\geq 0,30$, sehingga item dengan nilai di bawah 0,30 dinyatakan tidak valid. Dengan jumlah responden yang lebih besar, analisis ini memberikan gambaran yang lebih stabil mengenai kualitas item serta memastikan bahwa instrumen yang digunakan telah memenuhi kriteria validitas sebelum dilakukan pengujian hipotesis.

Tabel 3. 5 Uji Validitas Skala *Quarter Life Crisis*

No Item	Corrected item total correlation	keterangan
1	0,307	Valid
2	0,499	Valid

3	0.458	Valid
4	0.384	Valid
5	0.459	Valid
6	0.441	Valid
7	0.440	Valid
8	0.444	Valid
9	0.520	Valid
10	0.478	Valid
11	0.512	Valid
13	0.446	Valid
14	0.426	Valid
15	0.431	Valid
16	0.303	Valid
17	0.474	Valid
18	0,418	Valid
19	0.570	Valid
20	0.444	Valid
21	0.350	Valid
22	0.522	Valid
23	0.379	Valid
24	0.492	Valid
25	0.409	Valid
26	0.589	Valid

Berdasarkan Tabel 3.5 hasil uji validitas menggunakan *corrected item-total correlation*, diketahui bahwa seluruh item pada skala *quarter-life crisis* memiliki nilai koefisien korelasi di atas 0,30. Nilai tersebut menunjukkan bahwa setiap item memiliki hubungan yang memadai dengan skor total skala, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Rentang nilai korelasi yang diperoleh berada pada kategori cukup, yang mengindikasikan bahwa item-item dalam skala ini mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara konsisten. Dengan demikian, tidak terdapat item yang gugur pada tahap pengujian ini, sehingga seluruh item dinyatakan layak digunakan dalam analisis selanjutnya.

b. Perceived Social Support

Uji coba instrumen *perceived social support* dilakukan terhadap 94 responden dengan tujuan untuk menguji validitas konstruk dari setiap item sebelum digunakan pada tahap pengambilan data utama. Analisis validitas pada tahap ini menggunakan pendekatan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 19.0.0. Pendekatan ini digunakan untuk mengevaluasi kesesuaian item dengan konstruk teoritis yang diukur melalui nilai *factor loading*. Penentuan validitas item mengacu pada nilai *factor loading* $\geq 0,40$, sehingga item dengan nilai di bawah kriteria tersebut dinyatakan tidak valid.

Tabel 3. 6 Uji Coba Validitas Skala *Perceived Social Support*

No Item	Factor Loading	keterangan
1	0.501	Valid
2	0.761	Valid
3	0.780	Valid
4	0.748	Valid
5	0.760	Valid
6	0.743	Valid
7	0.757	Valid
8	0.629	Valid
9	0.696	Valid
10	0.855	Valid
11	0.723	Valid
12	0.677	Valid

Berdasarkan Tabel 3.6 hasil analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) pada skala *Perceived Social Support*, diperoleh nilai CFI sebesar 0,975, TLI sebesar 0,968, dan RMSEA sebesar 0,047. Nilai CFI dan TLI yang berada di atas 0,90 menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kesesuaian yang sangat baik, sedangkan nilai RMSEA di bawah 0,08 menunjukkan bahwa model berada dalam kategori fit dan dapat diterima. Penentuan validitas item mengacu pada nilai *factor loading* $\geq 0,40$. Berdasarkan hasil analisis *factor loading*, seluruh 12 item

memiliki nilai di atas 0,50 dengan rentang nilai antara 0,501–0,855, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan tidak terdapat item yang gugur. Dengan demikian, seluruh item pada skala Perceived Social Support dinyatakan mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara memadai dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Pada tahap pengambilan data utama yang melibatkan 317 responden, uji validitas dilakukan untuk memastikan konsistensi internal setiap item dalam instrumen perceived social support. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan *corrected item-total correlation* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26.0. Penentuan validitas item mengacu pada nilai koefisien korelasi $\geq 0,30$, di mana item dengan nilai di bawah kriteria tersebut dinyatakan tidak valid. Pendekatan ini digunakan untuk memastikan bahwa setiap item memiliki keterkaitan yang memadai dengan skor total skala

Tabel 3. 7 Uji Validitas Skala Perceived Social Support

No Item	Corrected item total correlation	keterangan
1	0.584	Valid
2	0.619	Valid
3	0.646	Valid
4	0.686	Valid
5	0.655	Valid
6	0.643	Valid
7	0.554	Valid
8	0.599	Valid
9	0.650	Valid
10	0.629	Valid
11	0.611	Valid
12	0.594	Valid

Berdasarkan Tabel 3.7 hasil uji validitas menggunakan *corrected item-total correlation*, diketahui bahwa seluruh item pada skala *perceived social support* memiliki nilai koefisien korelasi di atas 0,30. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item memiliki hubungan yang memadai dengan skor total skala, sehingga seluruh item dinyatakan

valid. Dengan demikian, tidak terdapat item yang gugur pada tahap pengujian ini, dan seluruh item dinilai mampu merepresentasikan konstruk *perceived social support* secara konsisten serta layak digunakan dalam analisis selanjutnya.

c. *Career Decision Making Self Efficacy*

Uji coba instrumen *career decision making self efficacy* dilakukan terhadap 94 responden dengan tujuan untuk menguji validitas konstruk dari setiap item sebelum digunakan pada tahap pengambilan data utama. Analisis validitas pada tahap ini menggunakan pendekatan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.19.0. Pendekatan ini digunakan untuk mengevaluasi kesesuaian item dengan konstruk teoritis yang diukur melalui nilai *factor loading*. Penentuan validitas item mengacu pada nilai *factor loading* $\geq 0,40$, sehingga item dengan nilai di bawah kriteria tersebut dinyatakan tidak valid dan dieliminasi dari instrumen.

Tabel 3. 8 Uji Coba Validitas Skala Career Decision Making Self Efficacy

No Item	Factor Loading	Keterangan
1	0.824	Valid
2	0.438	Valid
3	0.108	Tidak Valid
4	0.853	Valid
5	0.767	Valid
6	0.791	Valid
7	0.511	Valid
8	0.676	Valid
9	0.400	Valid
10	0.631	Valid

Berdasarkan Tabel 3.8 hasil analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) pada skala *career decision-making self-efficacy*, diperoleh nilai CFI sebesar 0,975, TLI sebesar 0,968. dan RMSEA sebesar 0,047. Nilai tersebut menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kesesuaian yang

sangat baik. Penentuan validitas item mengacu pada nilai factor loading $\geq 0,40$. Berdasarkan hasil analisis *factor loading*, dari total 10 item terdapat 9 item dinyatakan valid karena memiliki nilai di atas 0,40 sedangkan 1 item yaitu item nomor 3 dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai *factor loading* sebesar 0,105 sehingga tidak digunakan dalam analisis selanjutnya. Dengan demikian, 9 item yang memenuhi kriteria dinyatakan mampu merepresentasikan konstruk *career decision making self-efficacy* secara memadai dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Pada tahap pengambilan data utama yang melibatkan 317 responden, uji validitas dilakukan untuk memastikan konsistensi internal setiap item dalam instrumen *career decision making self efficacy* yang telah direvisi. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan *corrected item-total correlation* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26.0. Penentuan validitas item mengacu pada nilai koefisien korelasi $\geq 0,30$, sehingga item dengan nilai di bawah kriteria tersebut dinyatakan tidak valid. Pendekatan ini digunakan untuk memastikan bahwa setiap item memiliki keterkaitan yang memadai dengan skor total skala.

Tabel 3. 9 Uji Validitas Skala Career Decision Making Self Efficacy

No Item	Corrected item total correlation	Keterangan
1	0.546	Valid
2	0.542	Valid
4	0.614	Valid
5	0.589	Valid
6	0.566	Valid
7	0.582	Valid
8	0.659	Valid
9	0.655	Valid
10	0.601	Valid

Berdasarkan Tabel 3.9 hasil uji validitas menggunakan *corrected item-total correlation*, diketahui bahwa seluruh item pada skala *career*

decision making self efficacy memiliki nilai koefisien korelasi di atas 0,30. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item memiliki hubungan yang memadai dengan skor total skala, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Dengan demikian, tidak terdapat item yang gugur pada tahap pengujian ini, dan seluruh item dinilai mampu merepresentasikan konstruk *career decision making self efficacy* secara konsisten serta layak digunakan dalam analisis selanjutnya.

Penggunaan dua metode uji validitas dalam penelitian ini, yaitu *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) pada tahap uji coba dan *corrected item-total correlation* pada tahap data utama, dilakukan karena keduanya memiliki tujuan yang berbeda. Pada tahap uji coba, CFA digunakan untuk melihat apakah setiap item sudah sesuai dengan konstruk teoritis yang diukur. Metode ini bersifat lebih ketat karena mempertimbangkan struktur faktor secara keseluruhan, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan seleksi item secara lebih akurat pada tahap awal. Selanjutnya, pada tahap pengambilan data utama, digunakan *corrected item-total correlation* untuk melihat apakah setiap item memiliki hubungan yang baik dengan total skor skala. Metode ini lebih fokus pada konsistensi antar item dalam data yang sebenarnya. Penggunaan JASP pada tahap CFA dan IBM SPSS Statistics pada tahap uji validitas item dilakukan karena masing-masing software lebih sesuai untuk jenis analisis yang digunakan. Dengan demikian, kedua metode ini tidak saling bertentangan, tetapi saling melengkapi dalam memastikan bahwa instrumen yang digunakan sudah baik, baik dari sisi konsep maupun dari hasil data empiris.

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada seberapa tepat atau konsisten suatu instrumen dalam menghasilkan data ketika digunakan berulang kali pada kondisi yang sama (Syahrums & Salim, 2014) Suatu instrumen dinilai reliabel apabila mampu memberikan hasil pengukuran yang

stabil dan minim kesalahan. (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian kuantitatif, reliabilitas diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Dasar penentuan keputusan reliabilitas skala dalam penelitian ini dibuktikan dengan nilai *Cronbach's Alpha* > 0.70 yang berarti butir-butir pernyataan dalam skala memiliki konsistensi yang memadai dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Total Item Awal	Koefisien Cronbach's Alpha	Total Item Valid	Koefisien Cronbach's Alpha	Keterangan
QLC	26	0.961	25	0.880	Reliabel
MSPSS	12	0.862	12	0.900	Reliabel
CDMSE	10	0.811	9	0.864	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tahap uji coba yang melibatkan 94 responden, diketahui bahwa seluruh skala dalam penelitian ini telah menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik. Skala *quarter-life crisis* dengan total 26 item memperoleh nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,961, yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Skala *perceived social support* dengan 12 item memiliki nilai alpha sebesar 0,862, yang mengindikasikan reliabilitas yang baik. Sementara itu, skala *career decision making self efficacy* dengan 10 item memperoleh nilai alpha sebesar 0,811, yang juga menunjukkan konsistensi internal yang memadai. Seluruh nilai koefisien tersebut berada di atas batas minimum reliabilitas yang umum digunakan, yaitu 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen pada tahap uji coba sudah reliabel dan layak untuk digunakan dengan atau tanpa revisi pada tahap penelitian selanjutnya.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada data utama menunjukkan bahwa seluruh skala dalam penelitian ini memiliki nilai koefisien *Cronbach's Alpha* di atas 0,70, sehingga dapat dinyatakan reliabel. Skala *quarter life crisis* yang terdiri dari 25 item valid memperoleh nilai

alpha sebesar 0,880, yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi. Skala *perceived social support* dengan 12 item memperoleh nilai alpha sebesar 0,900, yang mengindikasikan reliabilitas yang sangat baik. Sementara itu, skala *career decision making self efficacy* yang terdiri dari 9 item memiliki nilai alpha sebesar 0,864, yang juga menunjukkan tingkat konsistensi yang baik. Dengan demikian, seluruh instrumen dalam penelitian ini dinyatakan mampu mengukur konstruk secara konsisten dan layak digunakan dalam analisis data lebih lanjut.

G. Analisis Data

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran awal mengenai data yang diperoleh dari setiap variabel penelitian tanpa melakukan generalisasi terhadap populasi yang lebih luas. Statistik deskriptif hanya bertujuan mendeskripsikan data sebagaimana adanya, misalnya nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, serta penyebaran data. (Sugiyono, 2023) (Samsu, 2017). Jadi Statistik deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran umum setiap data yang diperoleh dari masing-masing variabel yang diteliti. Selain itu, Analisis deskriptif biasanya juga digunakan dalam penyajian data, ukuran tendensi sentral, dan ukuran penyebaran penyajian data, yaitu daftar distribusi dan histogram. Statistik yang akan ditampilkan dalam penelitian ini adalah nilai rata-rata (*mean*), minimum, maximum, dan standardeviasi. Setelah itu menentukan kategorisasi data dimana untuk digunakan guna menempatkan orang ke dalam setiap kelompok yang berbeda, dimulai dengan katagori rendah, sedang, hingga tinggi.

Tabel 3. 11 Norma Kategorisasi Data

Norma	Kategori
$X > (M + 1SD)$	Tinggi
$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$	Sedang

$X > (M - 1SD)$

Rendah

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data dalam penelitian memiliki distribusi yang normal. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sedangkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. (Wardhana, 2024) Selain itu, Sugiyono (2023) menyatakan bahwa uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi asumsi distribusi normal sebelum dilakukan analisis statistik lanjutan. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov–Smirnov Test* melalui perangkat lunak JASP versi 0.19.0. Apabila hasil pengujian menunjukkan angka signifikansi di atas 0,05, maka residual data dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear sehingga memenuhi asumsi dalam analisis regresi linear berganda. Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan grafik *scatterplot* melalui program JASP versi 0.19.0. Pengujian dilakukan dengan melihat pola sebaran titik antara variabel independen, yaitu *perceived social support* dan *career decision making self-efficacy*, terhadap variabel dependen yaitu *quarter life crisis*. Hubungan dinyatakan linear apabila titik-titik pada grafik menyebar mengikuti pola garis diagonal atau membentuk pola hubungan yang cenderung lurus serta tidak menunjukkan pola tertentu yang menyimpang secara ekstrem. Uji ini dilakukan untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian memenuhi asumsi linearitas.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang kuat atau yang tinggi antar variabel-variabel independen dalam model regresi. Apabila terdapat sebagian atau seluruh variabel independen dalam suatu fungsi linier memiliki hubungan linier yang tinggi, maka model regresi tersebut dianggap mengalami multikolinieritas, model regresi yang baik tidak memiliki multikolinieritas. Indikator ada atau tidak adanya multikolinieritas dapat diketahui dari nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance*. Jika VIF bernilai kurang dari 10 dan *Tolerance* lebih besar dari 0,1, maka model tersebut dapat dikatakan bebas dari multikolinieritas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk melihat apakah terdapat ketidaksamaan varians residual pada model regresi. Model dianggap bebas dari heteroskedastisitas apabila residual menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu (Sugiyono, 2007) apabila nilai signifikansi pada uji Glejser $> 0,05$, maka model dikatakan tidak mengalami heteroskedastisitas. Dengan memplot nilai-nilai prediksi (*predicted values*), kita dapat mendeteksi keberadaan heteroskedastisitas dengan memeriksa pola yang terbentuk pada *scatterplot*. (Rachmayani & Ramdhani, 2014).

3. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linear Berganda

Uji regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel independen, yaitu *perceived social support* (X_1) dan *career decision making self-efficacy* (X_2) berpengaruh terhadap variabel dependen yaitu *quarter life crisis* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir. Analisis regresi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak JASP Versi 0.19.0. Sebuah variabel dinyatakan memiliki pengaruh yang signifikan apabila nilai signifikansi (p -value) menunjukkan hasil $p < 0,05$.

Persamaan regresi linier berganda yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b1.X1 + b2.X2$$

Keterangan:

Y	:variabel terikat/dependent
X1	:variable bebas/independent 1
X2	:variabel bebas/independent 2
a	:nilai konstanta
b1&2	:nilai koefisien regresi

b. Uji T

Uji t dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur dan mengetahui pengaruh secara parsial dari masing-masing variabel independen, yaitu *perceived social support* dan *career decision-making self-efficacy*, terhadap variabel dependen *quarter life crisis*. Melalui uji t dapat dipahami apakah setiap variabel independen memiliki kontribusi signifikan dalam mempengaruhi variabel dependen. Suatu variabel dikatakan memiliki pengaruh signifikan apabila nilai T hitung kurang dari 0,05 maka variabel independen memiliki pengaruh signifikan secara parsial terhadap variabel dependen(Sugiyono, 2019)

c. Uji F

Uji F pada penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh kedua variabel independen secara simultan, yaitu *perceived social support* dan *career decision making self-efficacy*, dalam mempengaruhi *quarter-life crisis*. Uji ini menguji kebermaknaan model regresi secara keseluruhan dengan melihat apakah variabel independen bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Dasar pengambilan keputusan yaitu apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa semua variabel independen berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen.

d. Uji Koefisien determinasi

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen dalam menerangkan perubahan atau variasi yang terjadi pada variabel dependen dalam model regresi. Nilai koefisien determinasi berada pada rentang 0 sampai 1. Semakin tinggi nilai R^2 , maka semakin besar proporsi variasi variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen yang diteliti. Sebaliknya, apabila nilai R^2 semakin rendah, maka menunjukkan bahwa kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen masih terbatas, sehingga terdapat faktor-faktor lain di luar model penelitian yang turut memengaruhi variabel dependen.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Subjek

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 yang sedang menempuh proses penyelesaian skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan perguruan tinggi berbasis keislaman yang memiliki jumlah mahasiswa yang cukup besar dengan latar belakang yang beragam serta lingkungan akademik yang mendukung proses pembelajaran. Mahasiswa tingkat akhir dipilih karena berada pada fase transisi menuju dunia kerja yang ditandai dengan tuntutan akademik, tekanan penyelesaian studi, serta persiapan karier, sehingga kondisi tersebut relevan dengan kajian mengenai *quarter life crisis, perceived social support, dan career decision making self efficacy*.

2. Waktu Dan Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih empat minggu, yaitu pada tanggal 22 Februari 2025 hingga 19 Maret 2025. Pengumpulan data dilakukan di lingkungan mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan menggunakan dua metode, yaitu secara luring (offline) dan daring (online). Pada minggu pertama dan kedua, kuesioner disebarkan secara langsung kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian yaitu mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Selanjutnya, pada minggu ketiga dan keempat, penyebaran kuesioner dilakukan secara daring menggunakan Google Form, yang link-nya disebarkan melalui WhatsApp

3. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang yang sedang berada pada tahap penyelesaian skripsi dan berada pada rentang usia 20–25 tahun. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 317 responden yang ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling dengan jenis simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai responden. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 317 orang mahasiswa akhir angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang diperoleh dari BAK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berikut adalah gambaran subjek pada penelitian ini.

Tabel 4. 1 Data Demografis Subjek Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelain		
Laki-Laki	135	42,6%
Perempuan	182	57,4%
Fakultas		
Syariah	28	8,8%
Humaniora	24	7,6%
Psikologi	76	24%
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	23	7,3%
Ekonomi	103	32,5%
Sains dan Teknologi	30	9,5%
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	33	10,4%
Jalur Masuk		
SNMPTN	52	16,4%
SBMPTN	114	35,8%
UMPTKIN	33	10,4%
SPAN PTKIN	18	5,7%
Jalur Mandiri	101	31,8%

Berdasarkan tabel 4.1 Subjek dalam penelitian ini berjumlah 317 mahasiswa tingkat akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 135 laki-laki (42,6%) dan 182 perempuan (57,4%), dengan rata-rata usia sebesar 21,84 tahun (SD sebesar 0.967). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase emerging adulthood yang umumnya berada pada rentang usia awal 20-an. Jika ditinjau berdasarkan asal fakultas, responden berasal dari berbagai fakultas dengan proporsi yang beragam. Mayoritas responden berasal dari Fakultas Ekonomi sebanyak 103 orang (32,5%), diikuti oleh Fakultas Psikologi sebanyak 76 orang (24%). Selanjutnya, responden dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan berjumlah 33 orang (10,4%), Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 30 orang (9,5%), serta Fakultas Syariah sebanyak 28 orang (8,8%). Sementara itu, Fakultas Humaniora menyumbang 24 responden (7,6%) dan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan sebanyak 23 responden (7,3%).

Berdasarkan jalur masuk perguruan tinggi, responden didominasi oleh mahasiswa yang diterima melalui jalur SBMPTN sebanyak 114 orang (35,8%), diikuti oleh jalur Mandiri sebanyak 101 orang (31,8%) dan SNMPTN sebanyak 52 orang (16,4%). Selain itu, terdapat 33 responden (10,4%) yang masuk melalui jalur UMPTKIN dan 18 responden (5,7%) melalui jalur SPAN PTKIN. Data ini menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki latar belakang jalur masuk yang beragam, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait kondisi mahasiswa tingkat akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Tahap awal dimulai dengan penyusunan instrumen penelitian berupa tiga skala psikologis, yaitu skala *quarter life crisis*, *perceived social support*, dan *career decision making self efficacy*. Seluruh skala disusun berdasarkan indikator teoritis yang relevan dan menggunakan model skala Likert. Setelah instrumen disusun, peneliti melakukan uji coba kepada 94 responden untuk menguji validitas dan reliabilitas item dengan bantuan software JASP versi 0.19.0 Hasil uji tersebut digunakan untuk menentukan item yang memenuhi kriteria valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam pengambilan data utama.

Tahap selanjutnya, kuesioner disebarakan kepada responden melalui dua metode, yaitu secara luring dan daring. Pada metode luring, peneliti membagikan kuesioner secara langsung kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian, sedangkan pada metode daring kuesioner disebarakan melalui *Google Form* yang dibagikan melalui media sosial dan grup komunikasi mahasiswa. Pada bagian awal kuesioner, peneliti mencantumkan penjelasan mengenai tujuan penelitian, persetujuan partisipasi (*informed consent*), serta jaminan kerahasiaan data responden. Responden kemudian mengisi kuesioner secara mandiri, baik melalui lembar langsung maupun secara online. Data yang terkumpul selanjutnya diperiksa untuk memastikan kelengkapan dan kesesuaian jawaban, kemudian direkap dan dikodekan untuk dianalisis menggunakan software statistik. Analisis data yang dilakukan meliputi uji deskriptif, uji asumsi, serta uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda sesuai dengan tujuan penelitian.

5. Hambatan-Hambatan yang dijumpai

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menghadapi beberapa hambatan, terutama pada proses pengambilan data. Tidak semua responden dapat langsung mengisi kuesioner karena kesibukan dalam

penyelesaian skripsi, sehingga peneliti perlu melakukan pengingat ulang untuk mencapai jumlah sampel yang ditargetkan. Selain itu, pada penyebaran secara daring, respons yang diberikan oleh responden cenderung tidak merata dan membutuhkan waktu yang lebih lama. Pada penyebaran secara luring, beberapa responden juga memerlukan penjelasan tambahan terhadap item pernyataan agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam pengisian kuesioner. Meskipun demikian, hambatan tersebut dapat diatasi sehingga proses pengumpulan data tetap berjalan dengan baik.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

a. Skor Hipotetik

Hasil analisis deskriptif ini memberikan gambaran data penelitian, data disajikan meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata dan juga disajikan standar deviasi. Berikut hasil analisis deskriptif :

Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	MEAN	MIN	MAX	Std. Deviation
QLC	317	74,36	25	125	14,651
PSS	317	46,65	12	60	9,380
CDMSE	317	36,12	9	45	5,992

Jumlah subjek penelitian diketahui berjumlah 317 orang. Berdasarkan hasil uji deskriptif tersebut diketahui *perceived social support* (X1) memiliki nilai minimum 12, sedangkan nilai maksimum 60, nilai rata-rata 46,65 dan standar deviasinya yaitu 9,380. Variabel *career decision making self efficacy* (X2) dari data tersebut dideskripsikan bahwa nilai minimum yaitu 9, nilai

maksimum yaitu 45, dan rata-rata 36,12, sedangkan standar deviasinya sebesar 5,992. Variabel *quarter life crisis* (Y) dari data tersebut di deskripsikan bahwa nilai minimum yaitu 25, nilai maksimum yaitu 125, dan rata-rata 74,36, sedangkan standar deviasinya sebesar 14,651.

b. Kategorisasi Data

Kategorisasi data dilakukan untuk mengetahui tingkat masing-masing aspek variabel dalam penelitian, yang kemudian dikelompokkanke dalam 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi data digunakan untuk memperoleh informasi mengenai nilai mean dan standar deviasi dari masing-masing aspek variabel dengan bantuan *Microsoft Excel*, berikut penjelasannya:

a) *Quarter Life Crisis*

Tabel 4. 3 Kategorisasi Data Quarter Life Crisis

Kategori Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq 59,72$	49	15%
Sedang	$59,72 \leq X \leq 89$	224	71%
Tinggi	$X > 89$	44	14%

Hasil kategorisasi data pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang dalam variabel *quarter life crisis*, yaitu sebanyak 224 responden (71%). Selanjutnya, kategori rendah sebanyak 49 responden (15%), dan kategori tinggi sebanyak 44 responden (14%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang. Terdapat 7 aspek yang membentuk variabel *quarter life crisis* dengan masing-masing kontribusi sebagai berikut

Tabel 4. 4 Aspek Pembentuk Quarter Life Crisis

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Kebingungan</i>	4037	23575	17,1% %

<i>dalam pengambilan keputusan</i>		
<i>Putus Asa</i>	3552	15,2% %
<i>Penilaian diri yang negatif</i>	3103	13,2%
<i>Terjebak dalam situasi sulit</i>	3603	15,4%
<i>Perasaan Cemas</i>	2376	10,2%
<i>Tertekan</i>	2958	12,6%
<i>Khawatir dengan relasi interpersonal</i>	3814	16,3%
Jumlah		100%

Berdasarkan tabel 4.4 aspek yang memberikan kontribusi terbesar adalah kebingungan dalam pengambilan keputusan sebesar 17,1%. Selanjutnya diikuti oleh kekhawatiran terhadap relasi interpersonal sebesar 16,3%, perasaan terjebak dalam situasi sulit sebesar 15,4%, dan perasaan putus asa sebesar 15,2%. Sementara itu, aspek penilaian diri negatif sebesar 13,2%, perasaan tertekan sebesar 12,6%, dan yang paling rendah adalah perasaan cemas sebesar 10,2%. Hal ini menunjukkan bahwa kebingungan dalam menentukan arah hidup menjadi aspek yang paling dominan dalam *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Kemudian peneliti melakukan uji statistik *independent sample t-test* untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *quarter life crisis* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil uji tersebut ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Independent Sample T-Test Quarter Life Crisis

t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
1.383	315	0.168	0.157	0.114

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test*, diperoleh nilai t sebesar 1.383 dengan p value = 0.168 ($p > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *quarter life crisis* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Nilai Cohen's d sebesar 0.157 menunjukkan besar efek (*effect size*) dari perbedaan kedua kelompok. Berdasarkan klasifikasi Cohen, nilai tersebut termasuk dalam kategori sangat kecil/lemah, sehingga dapat diartikan bahwa pengaruh jenis kelamin terhadap perbedaan tingkat *quarter life crisis* pada penelitian ini relatif rendah.

Kemudian untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* berdasarkan fakultas, peneliti melakukan uji *One-Way ANOVA* yang ditampilkan pada tabel 4.6 berikut.

Tabel 4. 6 Hasil Uji One-Way Anova Quarter Life Crisis

Model	f	p	η^2
Welch	1.705	0.128	0.040

Berdasarkan table 4.6 hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's test, diperoleh nilai $p < 0.001$ ($p < 0.05$) yang menunjukkan bahwa data tidak homogen. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji Welch ANOVA sebagai alternatif. Hasil uji Welch ANOVA menunjukkan nilai F sebesar 1.705 dengan nilai p sebesar 0.128 ($p > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *quarter life crisis* berdasarkan fakultas. Nilai η^2 sebesar 0.040 menunjukkan bahwa pengaruh fakultas terhadap *quarter life crisis* tergolong kecil. Dengan demikian, mahasiswa dari berbagai fakultas dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat *quarter life crisis* yang relatif serupa.

b) *Perceived Social Support*

Tabel 4. 7 Kategorisasi Data Perceived Social Support

Kategori Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq 37,28$	57	18%
Sedang	$37,28 \leq X \leq 56$	236	74%
Tinggi	$X > 56$	24	8%

Hasil kategorisasi data pada table 4.7 menunjukkan bahwa *perceived social support* pada mahasiswa tingkat akhir sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 236 responden (74%). Kategori rendah sebanyak 57 responden (18%), dan kategori tinggi sebanyak 24 responden (8%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasakan dukungan sosial pada tingkat sedang. Terdapat 3 aspek yang membentuk variabel *perceived social support* dengan masing-masing kontribusi sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Aspek Pembentuk Perceived Social Support

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Dukungan Keluarga</i>	4778	14790	32,3%
<i>Dukungan Teman</i>	4843		32,7%
<i>Significant Order</i>	5169		35%
Jumlah			100%

Berdasarkan tabel 4.8 Aspek persepsi dukungan dari significant others memberikan kontribusi terbesar yaitu sebesar 35%. Selanjutnya diikuti oleh dukungan teman sebesar 32,7%, dan dukungan keluarga sebesar 32,3%. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dari orang yang dianggap penting oleh individu memiliki peran yang paling dominan dibandingkan sumber dukungan lainnya.

Kemudian peneliti melakukan uji statistik *independent sample t-test* untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *perceived social support* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil uji tersebut ditampilkan pada tabel 4.9 berikut.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Independent Sample T-Test Perceived Social Support

t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
-3.341	315	0.001	-0.380	0.116

Berdasarkan table 4.9 hasil uji *independent sample t-test*, diperoleh nilai t sebesar -3.341 dengan $p < 0.001$ ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat *perceived social support* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Nilai Cohen's d menunjukkan besar efek (*effect size*). Nilai Cohen's d sebesar -0.380 menunjukkan bahwa perbedaan ini memiliki efek kecil. Nilai negatif menunjukkan arah perbedaan di mana mahasiswa perempuan memiliki tingkat *perceived social support* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Kemudian untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *perceived social support* berdasarkan fakultas, peneliti melakukan uji *One-Way ANOVA* yang ditampilkan pada tabel 4.10 berikut.

Tabel 4. 10 Hasil Uji One-Way Anova Perceived Social Support

Model	f	p	η^2
Anova	2.784	0.012	0.51

Berdasarkan table 4.10 hasil uji *One-Way ANOVA* diperoleh nilai F sebesar 2.784 dengan p sebesar 0.012 ($p < 0.05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan signifikan *perceived social support* berdasarkan fakultas. Berdasarkan hasil uji homogenitas

menggunakan Levene's test diperoleh $p < 0.001$ sehingga dilakukan uji lanjut Games-Howell. Namun hasil uji post hoc tidak menunjukkan pasangan fakultas yang memiliki perbedaan signifikan.

c) *Career Decision Making Self Efficacy*

Tabel 4. 11 Kategorisasi Data Career Decision Making Self Efficacy

Kategori Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq 30,14$	59	19%
Sedang	$30,14 \leq X \leq 42,12$	231	73%
Tinggi	$X > 42,12$	27	8%

Hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dalam variabel career decision-making self-efficacy, yaitu sebanyak 231 responden (73%). Kategori rendah sebanyak 59 responden (19%), dan kategori tinggi sebanyak 27 responden (8%). Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan mahasiswa dalam mengambil keputusan karier cenderung berada pada tingkat sedang. Terdapat 5 aspek yang membentuk variabel *career decision making self efficacy* dengan masing-masing kontribusi sebagai berikut:

Tabel 4. 12 Aspek Pembentuk Career Decision Making Self Efficacy

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Self Appraisal</i>	2536	11454	22,1%
<i>Occupation information</i>	2418		21,1%
<i>Goal Selection</i>	1315		11,5%
<i>Planning</i>	2598		22,7%
<i>Problem Solving</i>	2587		22,6%
Jumlah			100%

Berdasarkan tabel 4.12 aspek *planning* memberikan kontribusi terbesar sebesar 22,7%, diikuti oleh *problem solving* sebesar 22,6%, dan *self appraisal* sebesar 22,1%. Selanjutnya,

occupation information sebesar 21,1%, dan aspek dengan kontribusi paling rendah adalah *goal selection* sebesar 11,5%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan merencanakan dan menyelesaikan masalah menjadi aspek yang paling dominan dalam membentuk keyakinan pengambilan keputusan karier mahasiswa.

Kemudian peneliti melakukan uji statistik *independent sample t-test* untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *career decision making self efficacy* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil uji tersebut ditampilkan pada table 4.13 berikut.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Independent Sample T-Test Career Decision Making Self Efficacy

t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
-2.482	315	0.014	-0.282	0.115

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test*, diperoleh nilai t sebesar -2.482 dengan $p = 0.014$ ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat *career decision making self efficacy* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Nilai Cohen's d menunjukkan besar efek (*effect size*). Nilai Cohen's d sebesar -0.282 menunjukkan bahwa perbedaan ini memiliki efek kecil. Nilai negatif menunjukkan arah perbedaan di mana mahasiswa perempuan memiliki tingkat *career decision making self efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Kemudian untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *career decision making self efficacy* berdasarkan fakultas, peneliti melakukan uji *One-Way ANOVA* yang ditampilkan pada tabel 4.14 berikut.

Tabel 4. 14 Hasil Uji One-Way Anova Career Decision Making Self Efficacy

Model		Value
f		4.832
p		< 0.001
		pturkey
Ekonomi	Humaniora	0.084
	Psikologi	< 0.001
	Sains dan Teknologi	0.024
	Syariah	0.063
Humaniora	Psikologi	0.840
Psikologi	Syariah	0.973
Sains dan Teknologi	Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	0.000
	Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	0.999

Berdasarkan tabel 4.14 Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara fakultas terhadap tingkat *career decision making self efficacy* dengan nilai p sebesar < 0.001 ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's test diperoleh nilai $p < 0.001$, sehingga data dinyatakan tidak homogen dan peneliti menggunakan uji lanjut Games-Howell. Hasil uji post hoc menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ekonomi memiliki tingkat *career decision making self efficacy* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa Fakultas Psikologi dan Fakultas Sains dan Teknologi. Sementara itu, mahasiswa Fakultas Ekonomi tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan mahasiswa Fakultas Humaniora, Syariah, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, serta Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusidata dalam penelitian bersifat normal atau tidak. Dalam penelitian ini, Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov melalui program software JASP versi 0.19.0 Dasar dari pengambilan keputusan untuk uji normalitas yaitu dengan melihat nilai signifikansi $p\text{-value} > 0,05$ (Wardhana, 2024)Adapun hasil dari uji normalitas sebagai berikut:

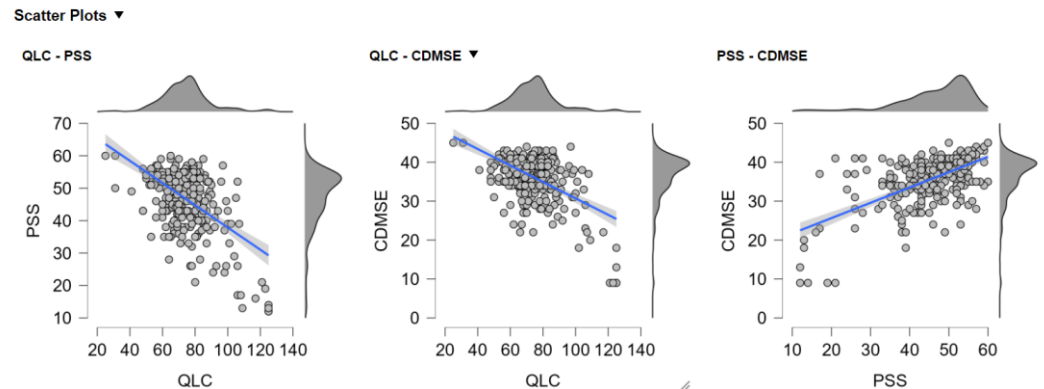
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas

<i>Test</i>	<i>Sig</i>	<i>Keterangan</i>
Kolmogorov-Smirnov	0,765	Normal

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,765 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal secara statistik. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan ke tahap analisis selanjutnya.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan grafik *scatterplot* yang diolah melalui program JASP versi 0.19.0 Grafik *scatterplot* digunakan untuk melihat pola hubungan antara *perceived social support* dan *career decision making self efficacy* terhadap *quarter life crisis*. Adapun hasil dari uji linearitas sebagai berikut:



Gambar 4. 1 Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan grafik scatterplot tersebut, terlihat bahwa hubungan antara *perceived social support* dengan *quarter-life crisis* serta *career decision making self efficacy* dengan *quarter-life crisis* tidak membentuk pola melengkung atau kurva tertentu. Sebaran titik data cenderung mengikuti arah garis lurus dan tidak menunjukkan pola non-linear. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel dalam penelitian ini bersifat linear, sehingga asumsi linearitas terpenuhi.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah antar variabel independen dalam model regresi memiliki hubungan yang terlalu kuat atau tidak. Uji ini dianalisis menggunakan *collinearity statistics*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji multikolinearitas yaitu apabila nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 , maka tidak terjadi multikolinearitas. Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

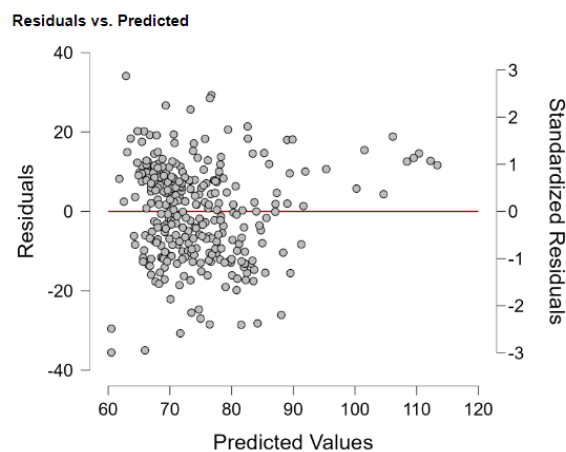
Tabel 4. 16 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Perceived Social Support</i> – <i>Career Decision Making Self Efficacy</i>	0.621	1.611	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan hasil analisis pada kolom *collinearity statistics*, diketahui bahwa variabel *Perceived Social Support* dan *Career Decision-Making Self-Efficacy* sama-sama memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,621 ($> 0,10$) dan nilai VIF sebesar 1,611 ($< 10,00$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini tidak terdapat masalah multikolinearitas, sehingga model regresi dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians residual dalam model regresi bersifat konstan atau tidak pada setiap nilai prediksi. Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dianalisis menggunakan grafik scatterplot antara nilai residual dan nilai prediksi (*Residuals vs Predicted*) melalui program JASP versi 0.19.0. Adapun hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4. 2 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan grafik *residuals vs predicted*, terlihat bahwa titik-titik residual menyebar di sekitar garis nol dan tidak membentuk pola tertentu, seperti pola mengerucut, melebar, maupun bergelombang. Sebaran titik juga tampak relatif acak pada berbagai nilai prediksi. Hal ini menunjukkan bahwa varians residual cenderung konstan, sehingga model regresi tidak menunjukkan gejala heteroskedastisitas.

3. Uji Hipotesis

a. Uji T

Uji t dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen, yaitu *perceived social support* dan *career decision making self efficacy* terhadap *quarter life crisis*. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, di mana jika nilai Sig. < 0,05 maka variabel independen berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen.

Tabel 4. 17 Hasil Uji T

Coefficients			
Model		t	Sig
H1	(intercept)	29.878	<.001
	PSS	-6.025	<.001
	CDMSE	-5.193	<.001

Berdasarkan table 4.17 nilai signifikansi variabel *perceived social support* adalah < 0,001 dan variabel *career decision making self efficacy* adalah < 0,001. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa *perceived social support* dan *career decision making self-efficacy* memiliki pengaruh secara parsial terhadap *quarter life*

crisis, artinya setiap variabel secara independen dapat memengaruhi tingkat *quarter life crisis*.

b. Uji F

Uji F dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, di mana jika nilai Sig. < 0,05 maka variabel independen secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

Tabel 4. 18 Hasil Uji F

ANOVA

Model		df	F	Sig
H1	Regression	2	82.028	<.001
	Residual	314		
	Total	316		

Berdasarkan tabel ANOVA, diperoleh nilai signifikansi sebesar < 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *perceived social support* dan *career decision making self efficacy* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*.

c. Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel independen mampu menjelaskan variasi pada variabel dependen. Nilai R^2 berkisar antara 0 sampai 1. Semakin besar nilai R^2 , maka semakin besar pula kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai R^2 kecil, maka kemampuan penjelasannya juga terbatas.

Tabel 4. 19 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary			
Model	R	R²	Adjusted R²
H0	0,000	0,000	0,000
H1	0,586	0,343	0,339

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,343 atau 34,3%. Hal ini menunjukkan bahwa *perceived social support* dan *career decision making self-efficacy* secara bersama-sama mampu menjelaskan 34,3% variasi pada *quarter life crisis*. Sedangkan sisanya sebesar 65,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4. 20 Hasil Uji Koefisien Determinasi Perceived Social Support

Model Summary			
Model	R	R²	Adjusted R²
H0	0,000	0,000	0,000
H1	0,535	0,287	0,284

Berdasarkan hasil pada tabel 4.20 diperoleh nilai *R Square* pada variabel *perceived social support* sebesar 0,287. Hal ini menunjukkan bahwa *perceived social support* mampu menjelaskan sebesar 28,7% variasi pada *quarter life crisis*, sedangkan sisanya sebesar 71,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 4. 21 Hasil Uji Koefisien Determinasi Career Decision Making Self Efficacy

Model Summary			
Model	R	R²	Adjusted R²
H0	0,000	0,000	0,000
H1	0,517	0,267	0,265

Berdasarkan table 4.21 diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,268. Hal ini menunjukkan bahwa *career decision making self efficacy* mampu menjelaskan sebesar 26,7% variasi pada *quarter*

life crisis, sedangkan sisanya sebesar 73,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

d. Analisis Uji regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui hubungan serta arah pengaruh antara variabel *perceived social support* dan *career decision making self efficacy* terhadap *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

Tabel 4. 22 Hasil Uji Analisis Persamaan Linear Berganda

Coefficients			
Model		Unstandardized	p
H1	(intercept)	126,501	<.001
	PSS	-0,546	<.001
	CDMSE	-0,737	<.001

Dengan demikian berdasarkan tabel tersebut, diperoleh persamaan regresi linier berganda sebagai berikut.

$$Y = 126,501 + (-0,546) X_1 + (-0,737) X_2$$

- a) Nilai konstanta sebesar 126,501 menunjukkan bahwa apabila *perceived social support* dan *career decision-making self-efficacy* dianggap konstan atau bernilai nol, maka nilai *quarter life crisis* diprediksi sebesar 126,501.
- b) Koefisien regresi *perceived social support* (X_1) sebesar $-0,546$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan pada *perceived social support* akan menurunkan *quarter life crisis* sebesar 0,546 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap. Hal ini berarti *perceived social support* memiliki pengaruh negatif terhadap *quarter life crisis*.
- c) Koefisien regresi *career decision making self efficacy* (X_2) sebesar $-0,737$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1

satuan pada *career decision making self efficacy* akan menurunkan *quarter life crisis* sebesar 0,737 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap. Hal ini berarti *career decision making self efficacy* juga memiliki pengaruh negatif terhadap *quarter life crisis*.

C. Pembahasan

1. Tingkat *quarter life crisis*, *perceived social support*, dan *career decision making self efficacy* pada Mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

a. Tingkat *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dalam mengalami *quarter life crisis*, dengan jumlah 224 responden atau sebesar 71%. Sementara itu, sebanyak 49 responden (15%) berada pada kategori rendah, dan 44 responden (14%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kondisi krisis yang tidak terlalu tinggi, namun juga belum sepenuhnya stabil. Dalam hal ini, mereka mengalami *quarter life crisis* dalam kadar menengah, di mana krisis tidak terlalu membebani secara emosional, namun tetap memengaruhi cara berpikir dan pengambilan keputusan. Kondisi ini mencerminkan bahwa mahasiswa sedang berada dalam fase transisi menuju dewasa awal yang ditandai dengan adanya ketidakpastian, tekanan, serta proses pencarian identitas diri.

Jika dilihat lebih dalam dari aspek pembentuknya, *quarter life crisis* pada mahasiswa dalam penelitian ini paling banyak dipengaruhi oleh aspek kebingungan dalam pengambilan keputusan dengan

persentase sebesar 17,1%, diikuti oleh aspek kekhawatiran terhadap relasi interpersonal sebesar 16,3% dan perasaan terjebak dalam situasi sulit sebesar 15,4%. Sementara itu, aspek dengan kontribusi paling rendah adalah perasaan cemas sebesar 10,2%. Dominannya aspek kebingungan dalam pengambilan keputusan menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan hidup, terutama terkait karier dan masa depan. Hal ini wajar terjadi mengingat fase ini merupakan periode penting dalam menentukan arah kehidupan setelah lulus, sehingga individu dituntut untuk membuat keputusan yang matang di tengah berbagai tekanan dan ekspektasi.

Berdasarkan hasil uji independent sample t-test, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *quarter life crisis* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dapat dialami oleh mahasiswa tanpa memandang jenis kelamin, karena baik laki-laki maupun perempuan sama-sama berada pada fase emerging adulthood yang ditandai dengan ketidakpastian masa depan, tuntutan akademik, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup setelah lulus. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mirza et al., (2023) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *quarter life crisis* pada laki-laki dan perempuan dalam rentang usia emerging adulthood di Banda Aceh. Selain itu, hasil uji One-Way ANOVA dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat *quarter life crisis* berdasarkan fakultas. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan terkait masa depan, kebingungan karier, dan tuntutan akademik pada mahasiswa tingkat akhir cenderung dirasakan secara merata oleh mahasiswa dari berbagai fakultas. Meskipun setiap fakultas memiliki karakteristik akademik yang berbeda, mahasiswa tetap berada pada tahap perkembangan yang sama sehingga memiliki kerentanan yang relatif serupa terhadap *quarter life crisis*.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian fadhillah (2022) yang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Penemuan dalam penelitian ini juga mendukung hasil survei awal yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami *quarter life crisis*. Dalam konteks yang sama, penelitian oleh Fina & Firdaus (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi cenderung berada pada kategori *quarter-life crisis* sedang. Selain itu, kekhawatiran serta kebingungan terkait karier juga ditemukan sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir (Ummah, 2021 dalam Dai, 2024). Hal ini memperkuat bahwa fase akhir perkuliahan merupakan periode yang rentan terhadap munculnya krisis psikologis akibat tekanan dalam menentukan masa depan.

Mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dalam *quarter life crisis* menunjukkan adanya kondisi psikologis yang lebih berat. Hal ini menandakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* tinggi umumnya merasa tidak aman secara emosional, terus-menerus diliputi ketakutan akan kegagalan, serta merasa tertekan oleh ketidakpastian arah hidup. Kondisi ini sejalan dengan penjelasan Arnett (2023) mengenai fase *emerging adulthood* sebagai periode yang ditandai oleh eksplorasi identitas yang intens dan ketidakpastian arah hidup, yang sering kali memicu tingkat kecemasan yang tinggi. Kecemasan tersebut dapat bersumber dari berbagai faktor, seperti harapan sosial, tekanan keluarga, maupun tuntutan pribadi untuk segera mencapai keberhasilan dalam karier dan kehidupan.

Sebaliknya, mahasiswa yang berada pada kategori rendah menunjukkan kondisi yang relatif lebih stabil dalam menghadapi fase dewasa awal. Individu dalam kategori ini cenderung memiliki arah hidup yang lebih jelas, mampu mengelola tekanan dengan baik, serta tidak terlalu terbebani oleh ketidakpastian masa depan. Mereka juga

lebih adaptif dalam menghadapi tantangan dan mampu mengambil keputusan dengan lebih tenang, sehingga risiko mengalami tekanan psikologis yang berat menjadi lebih rendah.

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa *quarter life crisis* merupakan pengalaman psikologis yang cukup umum di kalangan mahasiswa tingkat akhir, meskipun intensitasnya bervariasi. Tingginya dominasi aspek kebingungan dalam pengambilan keputusan serta kekhawatiran terhadap relasi interpersonal mengindikasikan bahwa banyak individu pada fase ini masih berjuang dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan dan perubahan hidup yang sedang dihadapi. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan psikologis dan sosial bagi mahasiswa agar mampu melalui fase transisi ini secara lebih adaptif dan konstruktif.

b. Tingkat *Perceived social support* Mahasiswa tingkat akhir UIN MaulanaMalik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat *perceived social support* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebesar 74% responden, diikuti kategori rendah sebesar 18% dan kategori tinggi sebesar 8%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya, namun belum sepenuhnya kuat atau konsisten. Dalam kondisi ini, mahasiswa tetap memiliki orang yang bisa diandalkan, tetapi pada situasi tertentu mereka masih merasa harus menghadapi masalah secara mandiri. Dukungan yang dirasakan belum selalu hadir ketika dibutuhkan, sehingga terkadang menimbulkan perasaan kurang diperhatikan dan membuat proses adaptasi terhadap tekanan menjadi kurang optimal.

Jika dilihat dari aspek pembentuknya, sumber dukungan terbesar berasal dari *significant others* atau orang yang dianggap paling dekat dan berharga, dengan persentase 35%, diikuti oleh dukungan teman

sebesar 32,7% dan keluarga sebesar 32,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih banyak merasa didukung oleh orang-orang yang memiliki kedekatan emosional secara personal. Dukungan dari orang terdekat ini biasanya dirasakan lebih tulus, lebih memahami kondisi individu, dan lebih mudah diakses ketika dibutuhkan, sehingga menjadi sumber kekuatan utama dalam menghadapi tekanan yang dialami.

Dominannya peran dari *significant others* ini juga diperkuat oleh penelitian Sari et al., (2025) yang menjelaskan bahwa persepsi dukungan sosial tidak selalu berasal dari lingkungan formal seperti keluarga, tetapi juga dapat muncul dari lingkaran sosial nonformal yang memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosi secara bebas. Dukungan dalam bentuk ini membantu individu merasa lebih didengar, dipahami, dan diterima, sehingga mampu menjaga kestabilan emosinya. Artinya, keberadaan orang yang benar-benar dekat secara emosional menjadi penting karena dapat menjadi tempat berbagi tanpa tekanan, terutama saat individu menghadapi kebingungan dan ketidakpastian dalam hidup.

Berdasarkan analisis uji beda, ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat *perceived social support* berdasarkan jenis kelamin, di mana mahasiswa perempuan memiliki tingkat *perceived social support* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih mudah membangun hubungan interpersonal yang dekat, lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, serta lebih aktif mencari dukungan ketika menghadapi permasalahan dibandingkan laki-laki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tifferet (2020) yang menemukan bahwa perempuan cenderung memberikan dan menerima dukungan sosial lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sementara itu, hasil uji *One-Way ANOVA* juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *perceived social support* berdasarkan fakultas. Namun, hasil uji lanjut Games-Howell tidak

menunjukkan pola perbedaan antar fakultas yang konsisten untuk diinterpretasikan lebih lanjut. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat perbedaan secara umum, persepsi dukungan sosial pada mahasiswa kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh kualitas hubungan personal dibandingkan latar belakang fakultas akademik.

Adapun mahasiswa tingkat akhir yang berada pada kategori persepsi dukungan sosial tinggi dan rendah menunjukkan kondisi yang cukup kontras. Mahasiswa dengan persepsi dukungan sosial tinggi cenderung lebih stabil secara emosional, memiliki harapan yang lebih baik, serta lebih siap menghadapi tantangan masa depan karena merasa didukung oleh lingkungannya. Sebaliknya, mahasiswa dengan persepsi dukungan sosial rendah (18%) umumnya mengalami kesulitan dalam menghadapi permasalahan karena minimnya bantuan dari lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan pendapat Garmezy dan Rutter (dalam Madinah & Nofriza, 2024) yang menyatakan bahwa rendahnya dukungan sosial membuat individu lebih sulit menyelesaikan masalah. Selain itu, Rossi & Mebert (2011) juga menjelaskan bahwa semakin rendah persepsi dukungan sosial, maka semakin tinggi risiko individu mengalami depresi pada masa *emerging adulthood*. Sebaliknya, penelitian Wijaya dan Saprowi (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dirasakan, maka semakin mudah individu menghadapi fase *quarter life crisis*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa tingkat akhir, terutama dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian masa depan. Dukungan yang berasal dari orang terdekat, teman, maupun keluarga dapat membantu individu merasa lebih tenang, percaya diri, dan mampu beradaptasi dengan tuntutan kehidupan dewasa awal. Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial dapat membuat individu lebih rentan terhadap stres dan kesulitan dalam menghadapi masalah,

sehingga keberadaan lingkungan yang suportif menjadi faktor yang sangat dibutuhkan pada fase ini.

c. Tingkat *Career decision making self efficacy* Mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat *career decision-making self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 231 responden (73%). Sementara itu, 59 responden (19%) berada pada kategori rendah, dan 27 responden (8%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki keyakinan diri yang cukup dalam mengambil keputusan karier, namun belum sepenuhnya kuat. Artinya, mereka sudah mulai memiliki gambaran dan keberanian dalam menentukan pilihan karier, tetapi masih disertai keraguan dan pertimbangan yang cukup besar. Kondisi ini wajar terjadi pada fase dewasa awal, ketika individu sedang berada pada masa transisi menuju dunia kerja yang penuh tuntutan dan ketidakpastian.

Jika dilihat dari aspek pembentuknya, kemampuan perencanaan karier (22,7%) dan pemecahan masalah (22,6%) menjadi aspek yang paling dominan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa relatif sudah mampu menyusun langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai karier yang diinginkan serta mampu menghadapi hambatan yang muncul. Selain itu, aspek penilaian diri (*self-appraisal*) sebesar 22,1% dan pencarian informasi karier sebesar 21,1% juga menunjukkan kontribusi yang cukup besar. Namun, aspek penetapan tujuan (*goal selection*) memiliki persentase paling rendah yaitu 11,5%. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menentukan tujuan karier yang benar-benar spesifik dan pasti, meskipun mereka sudah memiliki kemampuan dalam merencanakan dan mencari informasi.

Berdasarkan hasil analisis uji *independent sample t-test*, ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat *career decision-making self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin, di mana mahasiswa perempuan memiliki tingkat keyakinan pengambilan keputusan karier yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan dalam penelitian ini cenderung lebih yakin dalam mengevaluasi pilihan karier, mencari informasi, serta merencanakan masa depan kariernya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lee dan Lee (2021) yang menemukan bahwa perempuan cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dalam eksplorasi karier dan perencanaan masa depan dibandingkan laki-laki. Selain itu, hasil uji One-Way ANOVA juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *career decision-making self-efficacy* berdasarkan fakultas. Hasil uji lanjut menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ekonomi memiliki tingkat *career decision-making self-efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa Fakultas Psikologi dan Fakultas Sains dan Teknologi. Hal ini dimungkinkan karena mahasiswa Fakultas Ekonomi cenderung memiliki paparan yang lebih besar terhadap perencanaan karier, dunia kerja, kewirausahaan, serta orientasi profesi yang lebih spesifik, sehingga dapat meningkatkan keyakinan mereka dalam mengambil keputusan karier.

Secara teoritis, kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori efikasi diri dari Bandura (1977) yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya akan memengaruhi cara berpikir, pengambilan keputusan, serta tindakan yang dilakukan. Dalam konteks karier, *career decision making self efficacy* merujuk pada keyakinan individu bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan pemilihan karier (Taylor & Betz, 1983; Basid & Nisya, 2022). Ketika efikasi diri berada pada tingkat sedang, individu cenderung sudah mulai aktif mengeksplorasi pilihan, tetapi belum sepenuhnya yakin dalam menentukan keputusan akhir. Hal ini

terlihat pada hasil penelitian, di mana mahasiswa lebih kuat dalam tahap perencanaan dan analisis, namun masih ragu dalam menetapkan tujuan karier secara pasti.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Asma dkk. (2024) yang menyebutkan bahwa *career decision making self efficacy* terdiri dari beberapa kemampuan utama, yaitu penilaian diri, pencarian informasi, penetapan tujuan, perencanaan, dan pemecahan masalah. Selain itu, penelitian Khatijatusshalihah dkk. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa di Indonesia umumnya memiliki tingkat efikasi diri karier yang cukup baik, meskipun masih terdapat variasi dalam tingkat keyakinan diri antar individu. Arjangga dkk. (2020) juga menemukan bahwa efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier berperan penting dalam membantu mahasiswa membentuk arah karier yang lebih jelas.

Mahasiswa yang berada pada kategori tinggi menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang kuat dalam menentukan pilihan karier. Mereka cenderung lebih yakin terhadap kemampuan diri, lebih aktif mencari informasi, serta lebih berani mengambil keputusan terkait masa depan. Sebaliknya, mahasiswa yang berada pada kategori rendah cenderung masih mengalami kebingungan, keraguan, dan kurang percaya diri dalam menentukan arah karier. Kondisi ini dapat berdampak pada munculnya kecemasan, penundaan dalam pengambilan keputusan, serta ketidakjelasan arah setelah lulus.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *career decision making self efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkat sedang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa sudah memiliki dasar keyakinan diri dalam menentukan karier, namun masih memerlukan penguatan. Dominasi aspek perencanaan dan pemecahan masalah menunjukkan bahwa mahasiswa sebenarnya sudah cukup siap secara kognitif, tetapi masih membutuhkan dukungan dalam menetapkan tujuan karier secara lebih jelas dan spesifik. Oleh karena itu, adanya

bimbingan karier, pelatihan, maupun dukungan dari lingkungan sekitar menjadi penting untuk membantu meningkatkan keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja.

2. Pengaruh *perceived social support* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil uji hipotesis terhadap variabel *perceived social support* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,287 atau 28,7%, yang berarti *perceived social support* memiliki kontribusi sebesar 28,7% dalam menjelaskan variasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *perceived social support* dan *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa akhir.

Secara teoretis, hasil tersebut dapat dipahami melalui konsep dukungan sosial yang menekankan pentingnya keberadaan orang-orang terdekat dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup. Persepsi dukungan sosial yang dirasakan secara positif dapat memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu individu dalam memaknai situasi sulit dengan cara yang lebih adaptif. Mahasiswa yang merasa didukung oleh lingkungan sekitarnya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi, mengambil keputusan, serta menghadapi ketidakpastian yang muncul pada masa transisi menuju dunia dewasa. Sebaliknya, ketika individu merasa kurang mendapatkan dukungan, mereka lebih rentan mengalami kebingungan, kecemasan, dan tekanan psikologis yang dapat memperparah kondisi *quarter life crisis*. Dengan demikian, persepsi dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang mampu menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh temuan Putri (2023) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara persepsi dukungan sosial dan *quarter life crisis* dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Dalam penelitiannya pada mahasiswa keperawatan, dijelaskan bahwa persepsi dukungan sosial berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi ketidakpastian, kecemasan karier, serta tekanan dalam relasi sosial. Dukungan dari lingkungan sekitar membuat individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi fase transisi, sehingga mampu mengurangi perasaan tertekan dan kebingungan arah hidup. Temuan ini menegaskan bahwa keberadaan dukungan sosial yang memadai dapat menjadi faktor protektif yang penting dalam menjaga kestabilan emosi pada masa *emerging adulthood*.

Sejalan dengan itu, penelitian oleh Adlu dkk, (2022) menemukan bahwa persepsi dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 8,5% terhadap *quarter life crisis* pada individu usia dewasa awal. Meskipun kontribusinya tidak terlalu besar, hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tetap memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis. Selain itu, penelitian oleh Wijaya dan Saprowi (2021) juga menjelaskan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan *quarter life crisis*, terutama pada aspek dukungan keluarga yang menjadi sumber utama dalam memberikan rasa aman dan stabilitas emosional. Persepsi dukungan yang diberikan secara konsisten dapat membantu individu menghadapi kebingungan dalam menentukan pilihan hidup, serta mengurangi ketakutan terhadap masa depan yang tidak pasti.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* memiliki peran yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Persepsi dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu dalam menghadapi tekanan dan

ketidakpastian masa depan. Semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dirasakan, maka individu cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil serta mampu mengelola kecemasan secara lebih adaptif. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mempertahankan hubungan sosial yang positif, serta bagi lingkungan sekitar untuk memberikan dukungan yang tepat agar dapat membantu mahasiswa melewati fase transisi menuju dunia dewasa dengan lebih baik.

3. Pengaruh *career decision making self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil uji hipotesis terhadap variabel *career decision making self efficacy* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,267 atau 26,7%, yang berarti *career decision making self efficacy* memberikan kontribusi sebesar 26,7% dalam menjelaskan variasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *career decision making self efficacy* dan *quarter life crisis*. Dengan kata lain, semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam mengambil keputusan karier, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura, yang menekankan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya akan memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan tindakan dalam menghadapi suatu situasi. Mahasiswa yang memiliki *career decision making self efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menentukan pilihan karier, mampu mengeksplorasi berbagai alternatif, serta lebih siap menghadapi risiko dari keputusan yang diambil. Kondisi ini membuat individu tidak mudah terjebak dalam kebingungan atau kecemasan berlebihan terkait masa depan. Sebaliknya, individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah

cenderung meragukan kemampuannya sendiri, sehingga lebih rentan mengalami ketidakpastian, kecemasan, dan tekanan psikologis yang menjadi ciri dari *quarter life crisis*. Dengan demikian, *career decision-making self-efficacy* dapat berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan tingkat krisis pada masa transisi menuju dunia kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wahid et al., (2024) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *career decision-making self efficacy* dan *quarter life crisis*. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki keyakinan tinggi dalam mengambil keputusan karier cenderung lebih mampu mengelola ketidakpastian masa depan dan tidak mudah mengalami krisis. Keyakinan terhadap kemampuan diri membuat individu lebih proaktif dalam mencari informasi karier, menetapkan tujuan, serta mengambil langkah konkret dalam merencanakan masa depan.

Sejalan dengan itu, penelitian Damayanti dan Prahoro (2025) juga menemukan adanya hubungan signifikan antara kemampuan pengambilan keputusan karier dan *quarter life crisis* pada generasi Z. Meskipun hubungan yang ditemukan relatif lemah, hasil tersebut tetap menunjukkan bahwa aspek karier menjadi salah satu sumber utama kecemasan pada masa transisi menuju dunia kerja. Ketika individu belum memiliki keyakinan yang kuat dalam menentukan arah karier, maka rasa ragu dan ketidakpastian akan lebih mudah muncul dan berkembang menjadi tekanan psikologis yang berkepanjangan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *career decision-making self-efficacy* memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengambil keputusan karier membantu individu menghadapi tuntutan masa depan dengan lebih siap dan terarah. Oleh karena itu, penguatan *career decision-making self-efficacy* menjadi hal yang penting untuk dilakukan, baik melalui pengalaman, dukungan lingkungan, maupun akses terhadap informasi karier yang memadai, agar

mahasiswa dapat melalui masa transisi menuju dunia kerja dengan lebih percaya diri dan minim tekanan psikologis.

4. Pengaruh *perceived social support* dan *career decision making self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil uji hipotesis secara simultan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,343 atau 34,3%. Hal ini menunjukkan bahwa *perceived social support* dan *career decision-making self-efficacy* secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 34,3% dalam menjelaskan variasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*.

Hasil ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa tidak dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan merupakan hasil interaksi dari berbagai aspek psikologis dan sosial. Dalam konteks ini, *perceived social support* berperan sebagai faktor eksternal yang berasal dari lingkungan, sedangkan *career decision making self efficacy* merupakan faktor internal yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Kombinasi keduanya membentuk kondisi psikologis yang memengaruhi bagaimana individu menghadapi tekanan dan ketidakpastian pada masa transisi menuju dunia dewasa.

Jika dilihat lebih dalam, kontribusi sebesar 34,4% menunjukkan bahwa *perceived social support* dan *career decision-making self-efficacy* memiliki peran yang cukup kuat dalam menjelaskan *quarter life crisis*. Namun demikian, masih terdapat sebesar 65,7% variasi *quarter life crisis* yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat meliputi tekanan akademik yang berkaitan dengan tuntutan

penyelesaian studi, kebingungan dalam menentukan arah karier, ekspektasi sosial dari lingkungan sekitar, dinamika hubungan interpersonal, serta faktor psikologis seperti kepribadian, regulasi emosi, tingkat resiliensi, dan pengalaman individu sebelumnya. Hal ini menegaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional, sehingga tidak dapat dijelaskan hanya dari satu sudut pandang saja, melainkan perlu dipahami melalui berbagai faktor yang saling berinteraksi.

Secara psikologis, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi sekaligus keyakinan diri yang baik dalam mengambil keputusan karier akan cenderung lebih mampu menghadapi fase transisi dengan lebih stabil. Dukungan sosial memberikan rasa aman serta menjadi tempat berbagi, sementara *career decision making self efficacy* membantu individu dalam menentukan arah dan mengambil langkah konkret terkait masa depan. Bandura (1977) menjelaskan bahwa efikasi diri berperan penting dalam menentukan bagaimana individu berpikir, merasa, dan bertindak dalam menghadapi tantangan. Ketika kedua aspek ini hadir secara bersamaan, individu memiliki sumber daya yang cukup baik, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, untuk menghadapi tekanan yang muncul.

Sebaliknya, ketika salah satu atau bahkan kedua faktor tersebut berada pada tingkat rendah, maka risiko mengalami *quarter life crisis* akan semakin besar. Mahasiswa yang merasa kurang didukung oleh lingkungan serta tidak yakin terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mudah mengalami kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian dalam menentukan arah hidup. Kondisi ini dapat memperkuat munculnya tekanan psikologis yang berkepanjangan, terutama pada fase akhir perkuliahan yang penuh tuntutan dan keputusan penting. Hal ini sejalan dengan pandangan Arnett (2000) yang menyatakan bahwa masa *emerging adulthood* merupakan periode yang rentan terhadap eksplorasi identitas dan ketidakstabilan emosional. Selain itu, penelitian oleh Rossi

dan Mebert (2011) juga menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap tekanan psikologis pada masa transisi menuju dewasa.

Temuan ini juga memperlihatkan bahwa peran faktor internal dan eksternal tidak dapat dipisahkan. Persepsi dukungan sosial yang tinggi tanpa diimbangi dengan keyakinan diri yang memadai belum tentu cukup untuk membantu individu keluar dari kebingungan karier. Sebaliknya, keyakinan diri yang tinggi tanpa adanya dukungan sosial dapat membuat individu merasa harus menghadapi tekanan seorang diri. Oleh karena itu, keseimbangan antara keduanya menjadi hal yang penting dalam membantu individu melewati fase *quarter life crisis*. Hal ini juga didukung oleh temuan Lent et al., (1994) dalam *Social Cognitive Career Theory* yang menekankan bahwa interaksi antara faktor personal dan lingkungan berperan dalam proses pengambilan keputusan karier.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Wahid et al., (2024) yang menunjukkan bahwa *career decision-making self efficacy* berhubungan negatif dengan *quarter life crisis*, di mana individu dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola ketidakpastian masa depan. Selain itu, penelitian oleh Putri (2023) menemukan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan *quarter life crisis*, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah tingkat krisis yang dialami individu. Temuan lain dari Adlu et al., (2022) juga menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial memberikan kontribusi terhadap *quarter life crisis*, meskipun tidak dominan, namun tetap berperan dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara faktor personal seperti efikasi diri dan faktor lingkungan seperti dukungan sosial menjadi aspek penting dalam membantu individu beradaptasi dengan berbagai tuntutan pada masa *emerging adulthood*.

Berdasarkan hasil pengujian parsial, diketahui bahwa *perceived social support* menunjukkan kontribusi yang lebih besar terhadap *quarter*

life crisis dibandingkan *career decision making self efficacy*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi *perceived social support* sebesar 28,7%, yang lebih tinggi dibandingkan *career decision making self efficacy* sebesar 26,8%. Temuan ini mengindikasikan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki peran yang lebih dominan dalam menjelaskan variasi *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, meskipun *career decision making self efficacy* tetap berfungsi sebagai faktor internal yang membantu individu dalam mengelola diri dan mengambil keputusan karier.

Perceived social support menunjukkan kontribusi yang lebih besar dibandingkan *career decision making self efficacy* karena pada fase *quarter life crisis*, individu cenderung lebih membutuhkan dukungan dari lingkungan sosial untuk menghadapi ketidakpastian yang dialami. Dukungan dari keluarga, teman, maupun orang terdekat dapat memberikan rasa aman, penerimaan, serta bantuan emosional yang secara langsung membantu individu dalam mengurangi tekanan psikologis. Dalam situasi yang penuh ketidakpastian, keberadaan dukungan sosial seringkali menjadi sumber utama dalam menenangkan kecemasan sebelum individu mampu mengelola dirinya secara mandiri. Oleh karena itu, peran *perceived social support* menjadi lebih dominan dalam memengaruhi tingkat *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil pengujian secara simultan, diketahui bahwa pengaruh *perceived social support* dan *career decision making self efficacy* secara bersamaan terhadap *quarter life crisis* lebih besar dibandingkan pengaruh masing-masing variabel secara parsial. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling melengkapi dalam memengaruhi kondisi psikologis individu. Dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan dapat memberikan rasa aman, kenyamanan, serta sumber bantuan dalam menghadapi tekanan, sementara keyakinan terhadap kemampuan diri membantu individu dalam mengambil keputusan karier secara lebih

percaya diri. Ketika kedua faktor ini hadir secara bersamaan, individu tidak hanya merasa didukung secara eksternal, tetapi juga memiliki kekuatan internal untuk menghadapi tantangan, sehingga dampaknya terhadap penurunan *quarter life crisis* menjadi lebih kuat dibandingkan jika hanya salah satu faktor saja yang berperan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* dan *career decision-making self-efficacy* secara bersama-sama berperan penting dalam memengaruhi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Kedua variabel ini saling melengkapi dalam membantu individu menghadapi ketidakpastian masa depan, baik melalui dukungan dari lingkungan maupun melalui keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi *quarter life crisis* tidak hanya berfokus pada penguatan individu, tetapi juga perlu melibatkan lingkungan sosial yang suportif agar mahasiswa dapat menjalani masa transisi dengan lebih adaptif dan minim tekanan psikologi

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *perceived social support* dan *career decision-making self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat disimpulkan bahwa kondisi *quarter life crisis* pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa dukungan sosial yang dipersepsikan serta faktor internal berupa keyakinan individu dalam mengambil keputusan karier.

1. Tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir mayoritas berada pada kategori sedang, dengan distribusi sebesar 68% kategori sedang, 16% kategori tinggi, dan 26% kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kebingungan dan tekanan dalam kadar menengah. Pada variabel *perceived social support*, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 74% sedang, 18% tinggi, 8% rendah), yang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup merasakan dukungan sosial, namun belum sepenuhnya optimal. Sementara itu, pada variabel *career decision making self efficacy*, mayoritas mahasiswa juga berada pada kategori sedang sebesar 73%, diikuti kategori rendah 19%, dan tinggi 8%, yang menunjukkan bahwa keyakinan mahasiswa dalam mengambil keputusan karier masih berada pada tingkat cukup.
2. *Perceived social support* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan kontribusi sebesar 28,7% (R Square = 0,287). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dipersepsikan mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

3. *Career decision-making self-efficacy* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan kontribusi sebesar 26,7% (R Square = 0,267). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan mahasiswa dalam mengambil keputusan karier, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami.
4. Secara simultan, *perceived social support* dan *career decision-making self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan kontribusi sebesar 34,3% (R Square = 0,343). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan *quarter life crisis*, sedangkan sebesar 65,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

B. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pengalaman langsung peneliti selama proses pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa keterbatasan yang dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya. Keterbatasan ini bukan sebagai kelemahan semata, melainkan sebagai bentuk refleksi ilmiah agar penelitian di masa mendatang dapat dilakukan dengan lebih optimal dan komprehensif. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga hasil penelitian ini masih terbatas pada konteks tersebut dan belum dapat digeneralisasikan secara luas pada mahasiswa di perguruan tinggi lain yang memiliki karakteristik, budaya akademik, serta tuntutan lingkungan yang berbeda.
2. Subjek dalam penelitian ini difokuskan pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga tidak mencakup individu pada fase *emerging adulthood* lainnya, seperti *fresh graduate* atau individu yang sudah

bekerja. Padahal, dinamika *quarter life crisis* dapat berbeda tergantung pada fase transisi yang sedang dijalani individu.

3. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner berbasis skala psikologis (*self-report*), sehingga seluruh jawaban bergantung pada persepsi subjektif responden. Hal ini memungkinkan munculnya bias, seperti kecenderungan menjawab secara sosial diharapkan (*social desirability*) atau kurangnya ketelitian dalam memahami item pernyataan.
4. Penelitian ini tidak menggunakan metode pendalaman lain seperti wawancara atau pendekatan kualitatif, sehingga belum mampu menggali pengalaman individu secara lebih mendalam terkait bagaimana mereka memaknai dukungan sosial, membangun keyakinan diri dalam pengambilan keputusan karier, serta mengalami *quarter life crisis* dalam kehidupan sehari-hari.
5. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terbatas pada *perceived social support* dan *career decision making self efficacy*, sehingga belum mencakup faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi *quarter life crisis*, seperti regulasi emosi, resiliensi, *self compassion*, tekanan akademik, serta dinamika relasi interpersonal.
6. Dalam proses penyebaran kuesioner, terdapat kemungkinan respon yang kurang optimal, seperti partisipan yang mengisi secara terburu-buru atau tidak sepenuhnya memahami setiap pernyataan, sehingga hal ini dapat memengaruhi keakuratan data yang diperoleh.

C. Saran dan Arah

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Saran bagi Mahasiswa

Mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat lebih aktif dalam mempersiapkan diri menghadapi masa transisi menuju dunia kerja

dengan meningkatkan *career decision making self efficacy*. Hal ini dapat dilakukan melalui eksplorasi minat dan potensi diri, mengikuti pelatihan karier, serta memperbanyak pengalaman yang relevan seperti magang atau kegiatan organisasi. Selain itu, mahasiswa juga perlu membangun keyakinan terhadap kemampuan diri agar lebih percaya diri dalam mengambil keputusan karier. Di sisi lain, mahasiswa diharapkan mampu membangun dan memanfaatkan *perceived social support* dari lingkungan sekitar, baik dari keluarga, teman, maupun orang terdekat lainnya. Persepsi dukungan sosial yang dirasakan secara positif dapat membantu mengurangi tekanan psikologis dan memberikan rasa aman dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya mengandalkan kemampuan diri, tetapi juga terbuka terhadap bantuan dan dukungan dari lingkungan.

2. Saran bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan yang tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga realistis dan tidak disertai tekanan yang berlebihan. Dukungan yang positif, seperti memberikan motivasi, mendengarkan keluhan, serta menghargai proses yang sedang dijalani mahasiswa, dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan menurunkan tingkat *quarter life crisis*. Selain itu, keluarga juga perlu memahami bahwa setiap individu memiliki waktu dan proses yang berbeda dalam menentukan arah hidup dan karier. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk menghindari perbandingan sosial atau tuntutan yang terlalu tinggi, serta lebih berperan sebagai sistem pendukung yang memberikan rasa aman dan kenyamanan bagi mahasiswa.

3. Saran bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya universitas dan fakultas, diharapkan dapat menyediakan program yang mendukung kesiapan karier mahasiswa secara lebih terstruktur. Program tersebut dapat

berupa layanan konseling karier, pelatihan pengambilan keputusan karier, seminar pengembangan diri, serta workshop terkait dunia kerja. Selain itu, pihak kampus juga disarankan untuk meningkatkan akses mahasiswa terhadap informasi karier melalui kerja sama dengan dunia industri, alumni, maupun penyedia layanan profesional. Kegiatan seperti *career fair*, program mentoring, serta magang dapat membantu mahasiswa meningkatkan *career decision making self efficacy* sekaligus memperluas jaringan sosial mereka. Dengan adanya dukungan dari institusi, mahasiswa akan lebih siap dalam menghadapi masa transisi dan meminimalkan risiko mengalami *quarter life crisis*.

4. Saran bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian agar tidak hanya terbatas pada mahasiswa tingkat akhir di satu universitas, sehingga hasil penelitian dapat memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Penelitian mendatang juga dapat melibatkan kelompok *emerging adulthood* lainnya, seperti *fresh graduate* maupun individu yang telah bekerja, untuk melihat perbedaan dinamika *quarter life crisis* pada setiap fase transisi perkembangan dewasa awal. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed method* agar dapat menggali pengalaman subjektif individu secara lebih mendalam, khususnya terkait bagaimana individu memaknai dukungan sosial serta proses pengambilan keputusan karier dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Penelitian berikutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang relevan, seperti resiliensi, regulasi emosi, *self-compassion*, maupun faktor kepribadian untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlu, K., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Menggali Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada Emerging Adulthood di Indonesia. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14(4), 779. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i4.11014>
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2024). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale*. 8(3).
- Afifah Primala Wijaya, D., & Sofiyana Noor Saprowi, F. (2022). Analisis dimensi: Dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41–49.
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi Deskriptif Quarterlife Crisis Pada Fase Emerging Adulthood Di Kota Mataram Saat Masa Pandemi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i01.639>
- Al-Ghazali. (2010). *Ihya' 'Ulum al-Din* (T. Khalid, Trans.). Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Arjanggi, R., Rahardjo, P., & Kusumaningsih, L. P. S. (2020). Career decision-making self-efficacy and career adaptability among university students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01234>
- Arlotas, R. K. (2021). Dukungan Sosial Dalam QS. AD-Duha dan QS. Al-Insyirah. *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(2), 61–69.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Armayani, E. (2024). Quarter Life Crisis dalam Pandangan Hadis. *Shaih: Jurnal*

Ilmu Kewahyuan, 7(2), 196–210.

Asma, N., Rahmawati, D., & Putri, A. (2024). Career decision-making self-efficacy pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 13(1), 45–56.

Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time crisis: Young adults finding meaning in life's challenging passages. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4(1), 76–85. <https://doi.org/10.1037/h0100832>

Badri, M. (2000). *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. International Institute of Islamic Thought (IIIT).

Basid, R. A., & Nisya, D. A. (2022). The impact of self-efficacy on career choices of generation Z: The mediating role of decision-making difficulties in DKI Jakarta. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 11(2), 145–158. <https://doi.org/10.33096/jmb.v11i2.927>

Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. 84(2), 191–215.

Barrera, M., Sandler, I. N., & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9(4), 435–447. <https://doi.org/10.1007/BF00918174>

Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). *Journal of*. <https://doi.org/10.1177/106907279600400103>

Black, J. (2010). The quarter-life crisis: A 21st century phenomenon. *Journal of Youth Studies*, 13(4), 483–498. <https://doi.org/10.1080/13676261003801734>

Byock, I. (2010). *The Best Care Possible: A Physician's Quest to Transform Care Through the End of Life*. Avery Publishing.

Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press.

- Creed, P., Patton, W., & Prideaux, L. A. (2006). Causal relationship between career indecision and career decision-making self-efficacy: A longitudinal cross-lagged analysis. *Journal of Career Development, 33*(1), 47–65. <https://doi.org/10.1177/0894845306289535>
- Damayanti, A. K., & Prahoro, A. P. (2025). *Career Decision Making and the Quarter-Life Crisis in Generation Z. IX*(2454), 112–117. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter, 2*(1), 29–35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Faoziyah, S. (2023). Inklusi Sosial Dalam Perspektif Keislaman: Meningkatkan Kesejahteraan Sosial Untuk Semua. *Akselerasi: Jurnal Ilmiah Nasional, 5*(1), 47–56.
- Fischer, M. (2008). Quarter-life crisis: Causes, symptoms and treatments. *Journal of College Student Development, 49*(6), 573–576.
- Gianakos, I. (2001). *Predictors of Career*. 101–114.
- Haber, M. G., Cohen, J. L., Lucas, T., & Baltes, B. B. (2007). The relationship between self-reported received and perceived social support: A meta-analytic review. *American Journal of Community Psychology, 39*(1–2), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9100-9>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). *Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru*. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1036/781>
- Hill, E. (2011). The quarterlife crisis: young, insecure and depressed. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/society/2011/may/05/quarterlife-crisis-young-insecure-depressed>
- Hsieh, H., & Huang, J. (2014). *The Effects of Socioeconomic Status and Proactive Personality on Career Decision Self-Efficacy*. 62(March), 29–43.

<https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2014.00068>.

- Khatijatussalihah, K., Riamanda, I., Aprilia, E. D., & Nisa, H. (2022). Career decision self-efficacy of Indonesian students. *INSPIRA Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 17–22. <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4131>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Lim, M. T., & Kartasasmita, S. (2018). Dukungan sosial dan quarter life crisis pada dewasa awal di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 340–346. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1631>
- LinkedIn News. (2017, November). New LinkedIn research shows 75 percent of 25–33 year-olds have experienced a *quarter-life crisis*. LinkedIn. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>
- Madinah, S. R., & Nofriza, F. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa semester akhir Prodi Bimbingan Konseling, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *JHIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(8), 8539–8544. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i8.5003>
- Mirza, M., Ibrahim, M. B., & Riady, M. A. (2023). Description and differences in quarter life crisis in terms of gender in the age range of emerging adulthood in Banda Aceh. *Proceedings of International Conference on Psychology and Education*, 1–12.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05, 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Nasiyati, N., Sugiyo, S., & Sunawan, S. (2022). Gender differences in career

- decision-making self-efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 120–128.
<https://doi.org/10.15294/jubk.v12i4.76068>
- Nurhayati, F. (2020). Self-efficacy dan arah penetapan karier pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Pendidikan*, 9(1), 34–44.
- Oktavia, S. (2022). *Peran Dukungan Sosial Terhadap Career Decision Making Self-Efficacy Mahasiswa S1 Di Masa Pandemi Self-Efficacy Among Undergraduates Student During Pandemic*. 6(3), 255–267.
- Peterson, S. L. (1993). Career decision-making self-efficacy and institutional integration of underprepared college students. *Research in Higher Education*, 34(6), 659–685. <https://doi.org/10.1007/BF00992162>
- Purnama, C. Y., & Ernawati, L. (2021). *A psychometric evaluation of the career decision making self-efficacy scale*. 25(1), 77–87.
- Putri, K. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada kota Bandung*.
- Rahmawati, A. (2021). Peran nilai spiritual dan dukungan sosial terhadap keyakinan pengambilan keputusan karier mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Religi*, 12(2), 112–124
- Revilla, M. A., Saris, W. E., & Krosnick, J. A. (2014). Choosing the Number of Categories in Agree-Disagree Scales. *Sociological Methods and Research*, 43(1), 73–97. <https://doi.org/10.1177/0049124113509605>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Putnam. <http://amazon.com/dp/1585421065>
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does informal social support matter among emerging adults? *Journal of Adult Development*, 18(1), 1–10.

<https://doi.org/10.1007/s10804-010-9101-7>

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Samsu. (2017). *METODE PENELITIAN: Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development*.
- Saputra, T. (2022). Konsep Ta'awun dalam Al-Qur'an Sebagai Penguat Tauhid dan Solidaritas Sosial (Studi Tafsir Mawdlu'iy). *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 19(2), 184–200. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah>.
- Sari, S., Winangsih, R., & Widyaningtyas, M. D. (2025). *Peran Dukungan Sosial Dalam pemebntukan Resiliensi Diri Pada Penyintas Quarter - Life Crisis*. 02(3).
- Sigal Tifferet. (2020). Gender differences in social support on social network sites: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(4), 199–209. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0516>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Edisi Terbaru)*. Alfabeta.
- Syahrum, & Salim. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif.pdf*.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: a Literature Study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). *Applications of Self-Efficacy Theory to the Understanding and Treatment of Career Indecision*. 81, 63–81.
- Vasquez, J. P. R. (2015). Development And Validation Of Quarterlife Crisis For Filipinos. *The Asian Conference On Psychology & the Behavioral Sciences*, 447–459.

- Wahid, A. N., Siswanti, D. N., Djalal, N. M., & Crisis, Q. L. (2024). *Hubungan Antara Career Decision Making Self-Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. 4(1), 234–241.
- Walker, T. L., & Tracey, T. J. G. (2012). The role of future time perspective in career decision-making. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 150–158. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.06.002>
- Wardhana, A. (2024). *Uji Asumsi Klasik*. July.
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis dimensi: Dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *PSIKOVIDYA*, 20(1), 41–50.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian gabungan*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala penelitian

Skala Penelitian *Quarter Life Crisis*

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya tidak pernah menyangka betapa sulitnya menentukan pilihan dalam hidup saat menjadi dewasa					
2	Saya merasa yakin dengan jalan yang dipilih saat ini karena telah dipertimbangkan dengan sebaik mungkin					
3	Saya masih kesulitan menyelesaikan masalah dalam hidup meskipun telah beranjak dewasa					
4	Saya merasa hidup berjalan sesuai harapan					
5	Saya tidak yakin perngorbanan yang dilakukan di dewasa ini sesuai dengan hasil yang diharapkan					
6	Menjadi dewasa mendekatkan saya pada kesejahteraan hidup					
7	Beberapa orang berharga dalam hidup ini telah saya kecewakan					
8	Saya memiliki relasi yang memudahkan untuk memasuki dunia kerja					
9	Kehidupan dewasa membuat saya merasa menjadi individu yang tidak beruntung					
10	Saya merasa menjadi orang yang kompeten atas pengalaman yang dimiliki					
11	Saya merasa kesulitan untuk memenuhi harapan yang diberikan keluarga					
12	Saya cemas akan nasib diri sendiri setelah melihat keberhasilan yang diraih orang lain					
13	Saya takut pilihan yang telah diambil di usia dewasa ini adalah keputusan yang salah					
14	Setiap solusi yang saya pilih tepat untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami					
15	Saya merasa kekurangan relasi yang dapat mendorong untuk meningkatkan kualitas diri					
16	Tertinggal dari teman-teman membuat saya semakin semangat mengejar tujuan hidup					
17	Saya ingin membangun relasi baru namun kesulitan untuk memulai hubungan dengan orang baru					
18	Kualifikasi yang dimiliki menjadikan saya yakin					

	untuk dapat mencapai impian					
19	Sulitnya menjadi dewasa membuat saya ingin menyerah					
20	Saya merasa paham akan hal yang seharusnya dipilih dalam hidup ketika menjadi dewasa					
21	Saya merasa pengalaman dalam hidup belum cukup sebagai bekal berjuang di kehidupan dewasa					
22	Saya pantas mencapai keberhasilan karena telah berjuang dengan keras					
23	Saya merasa standard yang berlaku di masyarakat dan keluarga tidak realistis					
24	Saya beruntung dapat memenuhi tanggung jawab sebagai individu dewasa karena dukungan berbagai pihak					
25	Pengorbanan fisik dan psikis yang diberikan untuk kehidupan yang lebih baik hanya menambah rasa sakit saya					
26	Saya merasa beruntung memiliki relasi yang produktif					

Skala Penelitian Perceived Social Support

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Ada seseorang yang berharga di sekitar saya saat saya membutuhkan bantuan					
2	Saya memiliki seseorang yang berharga untuk berbagi suka dan duka.					
3	Keluarga saya benar-benar berusaha untuk berbagi suka dan duka.					
4	Saya mendapat dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga.					
5	Saya memiliki seseorang yang berharga yang benar-benar menjadi sumber kenyamanan bagi saya.					
6	Teman-teman saya benar-benar berusaha membantu saya.					
7	Saya bisa mengandalkan teman-teman saya saat ada masalah.					
8	Saya bisa membicarakan masalah saya dengan keluarga saya.					
9	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka.					
10	Ada seseorang yang berharga dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya.					
11	Keluarga saya bersedia membantu saya dalam					

	membuat keputusan.					
12	Saya bisa membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya.					

Skala Penelitian *Career Decision Making Self Efficacy*

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya mengukur dan memahami kemampuan yang saya miliki					
2	Saya akan tekun dan menjalani karir saya meskipun sedang dalam keadaan frustrasi					
3	Saya memilih satu karir utama dari daftar pilihan pekerjaan yang menjadi pertimbangan saya					
4	Saya memutuskan hal apa yang penting bagi saya dalam sebuah pekerjaan					
5	Saya mencari tahu pendapatan rata-rata per tahun pada orang yang bekerja di bidang yang saya minati					
6	Saya menentukan jenis pekerjaan yang ideal bagi diri saya					
7	Saya berdiskusi dengan orang yang bekerja di bidang yang saya minati					
8	Saya mencari informasi mengenai program pendidikan yang mendukung pengembangan karir					
9	Saya mengidentifikasi beberapa alternatif karir apabila saya tidak mendapatkan karir yang saya inginkan					
10	Saya menentukan langkah-langkah yang akan diambil jika saya mengalami masalah akademik pada jurusan yang saya pilih					

Lampiran 2 Uji Validitas

- Uji Validitas *Quarter Life Crisis* (Uji Coba)

Factor loadings

Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
						Lower	Upper	
Factor 1	P1	1.416	0.119	11.874	< .001	1.182	1.650	0.931
	P13	1.387	0.117	11.841	< .001	1.157	1.616	0.929
	P20	1.256	0.107	11.743	< .001	1.046	1.465	0.925
Factor 2	P2	1.251	0.108	11.545	< .001	1.039	1.464	0.916
	P19	1.153	0.126	9.115	< .001	0.905	1.401	0.811
	P9	1.025	0.119	8.621	< .001	0.792	1.258	0.781
Factor 3	P16	1.010	0.121	8.376	< .001	0.774	1.246	0.764
	P4	1.152	0.113	10.153	< .001	0.930	1.375	0.872
	P7	1.414	0.140	10.095	< .001	1.140	1.689	0.929
Factor 4	P21	1.021	0.131	7.786	< .001	0.764	1.278	0.748
	P10	0.892	0.122	7.330	< .001	0.654	1.131	0.710
	P3	0.619	0.125	4.975	< .001	0.375	0.864	0.532
Factor 5	P25	0.980	0.136	7.194	< .001	0.713	1.248	0.718
	P14	0.781	0.117	6.699	< .001	0.553	1.010	0.671
	P6	1.061	0.121	8.745	< .001	0.823	1.299	0.846
Factor 6	P5	0.929	0.124	7.506	< .001	0.687	1.172	0.715
	P12	0.240	0.162	1.479	0.139	-0.078	0.558	0.167
	P18	1.117	0.110	10.143	< .001	0.901	1.332	0.908
Factor 7	P22	1.115	0.128	8.733	< .001	0.865	1.366	0.804
	P11	0.746	0.123	6.045	< .001	0.504	0.988	0.641
	P23	1.097	0.139	7.884	< .001	0.824	1.370	0.852
Factor 8	P24	0.782	0.121	6.485	< .001	0.545	1.018	0.690
	P15	0.968	0.131	7.407	< .001	0.712	1.224	0.731
	P17	0.930	0.126	7.392	< .001	0.683	1.177	0.723
Factor 9	P8	1.050	0.120	8.732	< .001	0.815	1.286	0.828
	P26	0.854	0.132	6.483	< .001	0.596	1.113	0.650

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.961
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.951
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.951
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.878
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.700
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.847
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.962
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.961

Other fit measures ▼

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.065
RMSEA 90% CI lower bound	0.048
RMSEA 90% CI upper bound	0.080
RMSEA p-value	0.070
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.058
Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)	77.686
Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)	82.152
Goodness of fit index (GFI)	0.799
McDonald fit index (MFI)	0.578
Expected cross validation index (ECVI)	5.858

- Uji Validitas *Perceived Social Support* (Uji Coba)

Factor loadings

Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
						Lower	Upper	
Factor 1	P3	0.866	0.103	8.397	< .001	0.664	1.068	0.780
	P4	0.852	0.107	7.928	< .001	0.641	1.063	0.748
	P8	0.762	0.123	6.199	< .001	0.521	1.003	0.629
	P11	0.658	0.089	7.388	< .001	0.484	0.833	0.723
Factor 2	P6	0.613	0.079	7.722	< .001	0.457	0.768	0.743
	P7	0.826	0.106	7.782	< .001	0.618	1.035	0.757
	P9	0.582	0.083	7.004	< .001	0.419	0.745	0.696
	P12	0.738	0.109	6.758	< .001	0.524	0.952	0.677
Factor 3	P1	0.430	0.086	5.012	< .001	0.262	0.598	0.501
	P2	0.610	0.075	8.155	< .001	0.463	0.757	0.761
	P5	0.746	0.091	8.203	< .001	0.568	0.924	0.760
	P10	0.806	0.085	9.454	< .001	0.639	0.973	0.855

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.975
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.968
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.968
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.874
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.676
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.837
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.976
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.975

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.047
RMSEA 90% CI lower bound	0.000
RMSEA 90% CI upper bound	0.084
RMSEA p-value	0.528
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.056
Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)	107.074
Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)	120.538
Goodness of fit index (GFI)	0.990
McDonald fit index (MFI)	0.946
Expected cross validation index (ECVI)	1.468

- Uji Validitas *Career Decision Making Self Efficacy* (Uji Coba)

Factor loadings ▼

Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
						Lower	Upper	
Factor 1	P1	0.650	289.027	0.002	0.998	-565.832	567.133	0.824
	P2	0.398	176.835	0.002	0.998	-346.193	346.988	0.438
Factor 2	P6	0.618						0.791
	P3	0.085						0.105
Factor 3	P5	0.764	332.517	0.002	0.998	-650.958	652.486	0.767
	P7	0.545	237.199	0.002	0.998	-464.357	465.447	0.511
Factor 4	P8	0.773						0.767
	P9	0.362						0.400
Factor 5	P4	0.680	120.738	0.006	0.996	-235.963	237.323	0.853
	P10	0.620	110.093	0.006	0.996	-215.159	216.399	0.631

Fit indices ▼

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	1.000
Tucker-Lewis Index (TLI)	1.025
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	1.025
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.957
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.532
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.923
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	1.013
Relative Noncentrality Index (RNI)	1.014

Other fit measures ▼

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.000
RMSEA 90% CI lower bound	0.000
RMSEA 90% CI upper bound	0.057
RMSEA p-value	0.929
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.024
Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)	186.136
Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)	218.891
Goodness of fit index (GFI)	0.998
McDonald fit index (MFI)	1.030
Expected cross validation index (ECVI)	1.045

- Uji Validitas *Quarter Life Crisis* (Uji Final)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlatio n	Cronbach' s Alpha if Item Deleted
P1	70.1735	205.960	.307	.879
P2	72.1388	198.462	.499	.874
P3	70.6404	199.307	.458	.875
P4	71.5710	200.625	.384	.877
P5	70.9779	197.338	.459	.875
P6	71.9495	199.618	.441	.876
P7	70.9495	197.339	.440	.876
P8	71.7066	197.961	.444	.876
P9	71.2965	193.735	.520	.874
P10	72.0442	199.106	.478	.875
P11	70.6498	197.051	.512	.874
P13	70.3281	198.905	.446	.876
P14	71.9621	201.011	.426	.876
P15	70.7003	197.888	.431	.876
P16	72.1073	202.229	.303	.880

P17	70.6435	197.553	.474	.875
P18	72.0789	200.142	.418	.876
P19	71.2965	189.279	.570	.872
P20	72.1009	200.357	.444	.876
P21	70.3249	204.018	.350	.878
P22	72.5552	198.874	.522	.874
P23	70.7950	200.176	.379	.878
P24	72.3312	199.330	.492	.875
P25	71.1420	197.856	.409	.877
P26	72.3943	196.455	.589	.872

- Uji Validitas *Perceived Social Support* (Final)

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	42.5331	76.535	.584	.894
P2	42.5710	75.391	.619	.893
P3	42.7918	73.767	.646	.891
P4	42.7792	72.799	.686	.889
P5	42.6183	74.079	.655	.891
P6	42.8170	75.239	.643	.891
P7	42.9811	75.202	.554	.896
P8	43.2240	72.282	.599	.894
P9	42.6940	75.416	.650	.891
P10	42.5962	75.014	.629	.892
P11	42.7571	74.912	.611	.893
P12	42.8549	74.517	.594	.894

- Uji Validitas *Career Decision Making Self Efficacy* (Final)

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	32.2114	29.477	.546	.853
P2	32.0536	29.532	.542	.854
P4	32.0158	29.332	.614	.848
P5	32.3344	27.869	.589	.850
P6	31.9842	29.471	.566	.852
P7	32.3028	27.984	.582	.851
P8	32.0379	28.410	.659	.843
P9	32.0315	28.505	.655	.843
P10	32.0883	29.062	.601	.848

Lampiran 3 Uji reliabilitas

- a. Uji Reliabilitas *Quarter Life Crisis* (Uji Coba)

Frequentist Scale Reliability Statistics ▼

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.961

Note. Of the observations, pairwise complete cases were used.

- b. Uji Reliabilitas *Perceived Social Support* (Uji Coba)

Frequentist Scale Reliability Statistics ▼

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.862

- c. Uji Reliabilitas *Career Decision Making Self Efficacy* (Uji Coba)

Frequentist Scale Reliability Statistics ▼

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.811

- d. Uji Reliabilitas *Quarter Life Crisis* (Uji Final)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	25

- e. Uji Reliabilitas *Perceived Social Support* (Uji Final)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.900	12

- f. Uji Reliabilitas *Career Decision Making Self Efficacy* (Uji Final)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	9

Lampiran 4 Analisis Deskriptif*Descriptives* ▼

	N	Mean	SD	SE
QLC	317	74.369	14.651	0.823
PSS	317	46.656	9.380	0.527
CDMSE	317	36.132	5.992	0.337

Analisis Deskriptif Usia*Descriptive Statistics*

Umur	
Valid	316
Missing	682
Mean	21.839
Std. Deviation	0.967
Minimum	19.000
Maximum	25.000

Lampiran 5 Uji Asumsi klasik

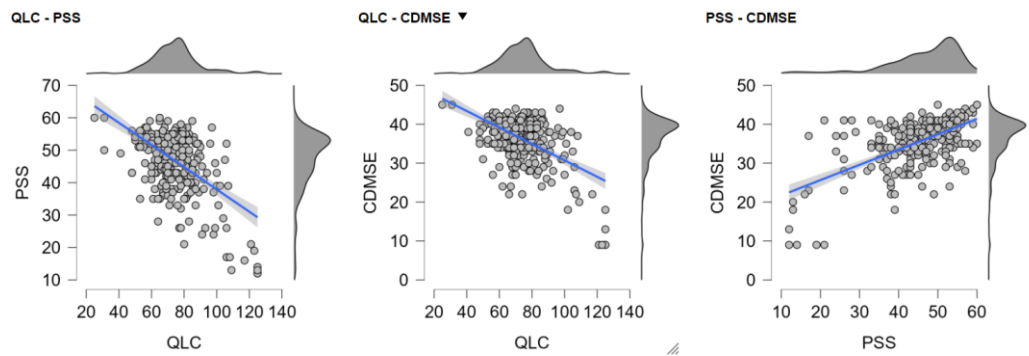
- a. Normalitas

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.037	0.765

- b. Linearitas

Scatter Plots ▼



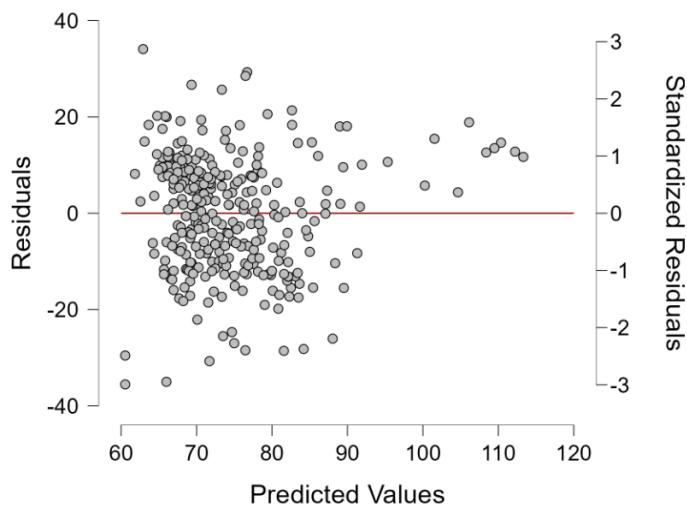
c. Multikolinearitas

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	74.369	0.823		90.374	< .001		
M ₁	(Intercept)	126.501	4.234		29.878	< .001		
	PSS	-0.546	0.091	-0.350	-6.025	< .001	0.621	1.611
	CDMSE	-0.737	0.142	-0.302	-5.193	< .001	0.621	1.611

d. Heteroskedastisitas

Residuals vs. Predicted



Lampiran 6 Uji Hipotesis

a. Uji T

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	74.369	0.823		90.374	< .001		
M ₁	(Intercept)	126.501	4.234		29.878	< .001		
	PSS	-0.546	0.091	-0.350	-6.025	< .001	0.621	1.611
	CDMSE	-0.737	0.142	-0.302	-5.193	< .001	0.621	1.611

b. Uji F

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	23278.790	2	11639.395	82.028	< .001
	Residual	44555.027	314	141.895		
	Total	67833.817	316			

Note. M₁ includes PSS, CDMSE

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

c. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary - QLC

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	14.651
M ₁	0.586	0.343	0.339	11.912

Note. M₁ includes PSS, CDMSE

Model Summary - QLC ▼

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	14.651
M ₁	0.535	0.287	0.284	12.393

Note. M₁ includes PSS

Model Summary - QLC ▼

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	14.651
M ₁	0.517	0.267	0.265	12.562

Note. M₁ includes CDMSE

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 655/FPsi.1/PP.009/4/2026

15 April 2026

Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Kepala Bagian Akademik UIN Maulana Malik
Ibrahim Malang
Jl. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota
Malang, Jawa Timur 65144
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : AGISTHA DWI HAPSARI/220401110187
Tempat Penelitian : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi : PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN *CAREER DECISION MAKING SELF EFFICACY* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2022 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
Dosen : 1. Muchamad Adam Basori, MA (TESOL).
Pembimbing : 2. Muh. Anwar Fu'ady, MA.
Tanggal Penelitian : 14-04-2026 s.d 20-04-2026
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:

Lampiran 8 Izin Menggunakan Skala Penelitian

a. Skala *Quarter Life Crisis*

← 📄 ⓘ 🗑️ 📧 📎 ⋮ 12 dari 65 < > ✎

Agistha Dwi Hapsari <agistha.dwhapsari@gmail.com> kepada Nailhidayaafandi@gmail.com
Min, 9 Nov 2025, 15:35 ☆ 😊 ↶ ⋮

Yth. Nail Hidayat Afandi

Perkenalkan, saya Agistha Dwi Hapsari, mahasiswa akhir Jurusan Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang menyusun tugas akhir dengan judul "Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan Career Decision Making Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Malang."

Melalui surat ini, saya bermaksud untuk memohon izin kepada Ibu untuk menggunakan aitem yang terdapat dalam jurnal Ibu yang berjudul "Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale" Instrumen tersebut akan saya gunakan sebagai bagian dari alat ukur penelitian saya, dengan tetap mencantumkan nama Ibu sebagai sumber acuan pada karya ilmiah saya.

Selain memohon izin penggunaan, saya juga bermaksud untuk izin meminta salinan atau daftar item dari skala adaptasi versi bahasa Indonesia apabila Ibu berkenan, agar dapat saya gunakan secara tepat dan sesuai dengan versi yang telah Ibu gunakan. Saya akan mencantumkan nama Ibu dan sumber jurnal secara lengkap pada bagian referensi dalam karya ilmiah saya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan. Saya sangat berterima kasih atas waktu dan izin yang Ibu berikan. Semoga Ibu senantiasa diberikan kesehatan dan kelancaran dalam setiap kegiatan akademik.


Hormat saya,
Agistha Dwi Hapsari
Mahasiswa Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

↶ Balas ↷ Teruskan 😊

Nail <nailhidayaafandi@gmail.com> kepada saya
Sen, 24 Nov 2025, 15:47 ☆ 😊 ↶ ⋮

Selamat Sore.
Maaf baru saya respon.
Silakan digunakan dengan sebagaimana mestinya, semoga dilancarkan penelitiannya.
Terima kasih.

Satu lampiran • Dipindai oleh Gmail ⓘ 📎 Tambahkan ke Drive



↶ Balas ↷ Teruskan 😊

b. Skala *Perceived Social Support*

Agistha Dwi Hapsari <agistha.dwhapsari@gmail.com> kepada rahmatsintang@universitasbosowa.ac.id
Sen, 29 Des 2025, 07:41 ☆ 😊 ↶ ⋮

Yth. Bapak Rahmat S. Bintang

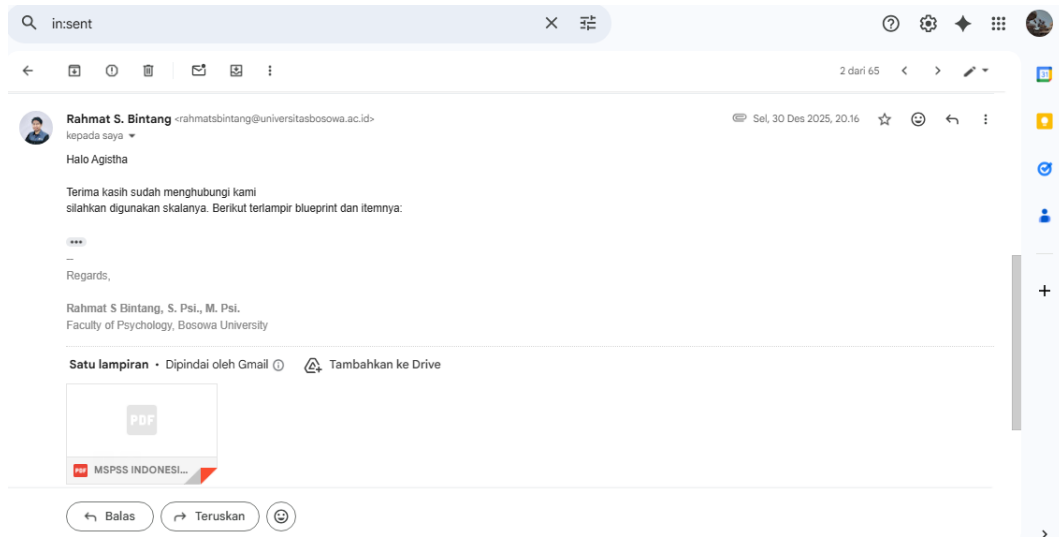
Perkenalkan, saya Agistha Dwi Hapsari, mahasiswa akhir Program Studi Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang menyusun tugas akhir dengan judul "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial dan Career Decision Making Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Malang."

Melalui surat ini, saya bermaksud untuk memohon izin kepada bapak untuk menggunakan aitem yang terdapat dalam jurnal bapak yang berjudul "Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): Uji Validitas Konstruktif dengan Confirmatory Factor Analysis (CFA)" Instrumen tersebut akan saya gunakan sebagai bagian dari alat ukur penelitian saya, dengan tetap mencantumkan nama bapak dan rekan sebagai sumber acuan pada karya ilmiah saya.

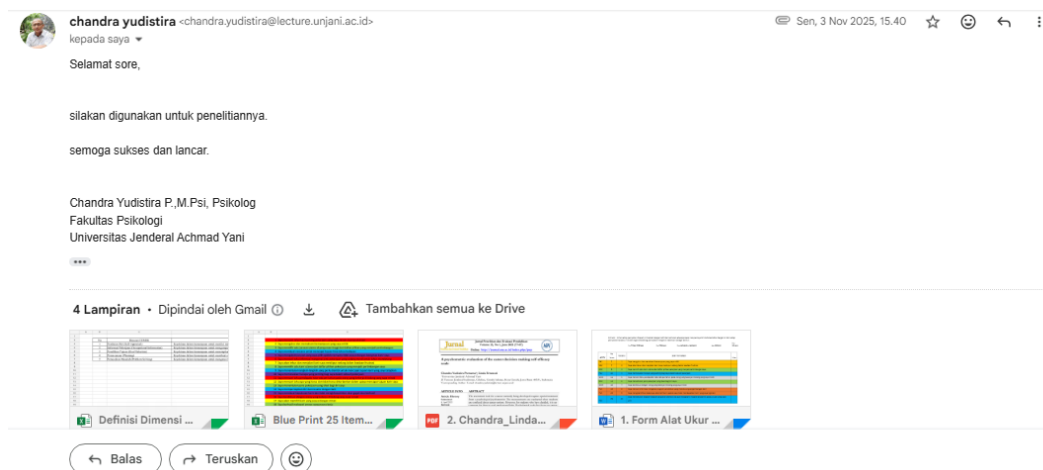
Selain memohon izin penggunaan, saya juga bermaksud untuk meminta salinan atau daftar aitem dari skala adaptasi tersebut, agar dapat saya gunakan secara tepat dan sesuai dengan versi yang telah bapak gunakan. Saya akan mencantumkan nama bapak dan sumber jurnal secara lengkap pada bagian referensi dalam karya ilmiah saya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan. Saya sangat berterima kasih atas waktu dan izin yang bapak berikan. Semoga bapak senantiasa diberikan kesehatan dan kelancaran dalam setiap kegiatan akademik.

Hormat saya,
Agistha Dwi Hapsari
Mahasiswa Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim



c. Skala *Career Decision Making Self Efficacy*



Lampiran 9 Turnitin



Page 2 of 152 - Integrity Overview

Submission ID: trn.oid::3618:139554992




18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

- 13%  Internet sources
 - 7%  Publications
 - 12%  Submitted works (Student Papers)
-