

# HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UPN "VETERAN" JAKARTA

Ike Trisnawati

## Abstrak

Fenomena *quarter life crisis* sering terjadi pada usia 18-29 tahun, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan dalam menyelesaikan pendidikan, merencanakan karir, serta memenuhi ekspektasi keluarga dan sosial. Kondisi ini menimbulkan kecemasan dan kebingungan tentang masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UPN "Veteran" Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan 384 responden yang diperoleh melalui teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan yakni kuesioner *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), *General Self Efficacy Scale* (GSES), dan *Quarter Life Crisis Scale* berdasarkan aspek *Quarter Life Crisis*. Hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UPN "Veteran" Jakarta dengan *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ), serta terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UPN "Veteran" Jakarta dengan *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ). Peneliti menyarankan mahasiswa tingkat akhir untuk membangun jaringan sosial positif, bergabung dengan komunitas yang mendukung, serta meningkatkan *self-efficacy* dengan mengembangkan keterampilan baru yang dapat meningkatkan kepercayaan diri seperti keterampilan pengelolaan stres.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, Mahasiswa Tingkat Akhir, *Quarter Life Crisis*, *Self Efficacy*

# ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND SELF EFFICACY WITH QUARTER LIFE CRISIS TO FINAL YEAR STUDENTS AT UPN "VETERAN" JAKARTA***

**Ike Trisnawati**

## ***Abstract***

*The phenomenon of quarter life crisis often occurs at the age of 18-29 years, especially in final year students who face pressure in completing their education, planning their careers, and meeting family and social expectations. This condition causes anxiety and confusion about the future. This study aims to determine the relationship between social support and self efficacy with Quarter Life Crisis in final year students at UPN "Veteran" Jakarta. This study uses a quantitative method of analytical survey with the approach cross sectional. The number of samples used was 384 respondents obtained through the Stratified random sampling. The instrument used was a questionnaire Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), General Self Efficacy Scale (GSES), and Quarter Life Crisis Scale based on aspects Quarter Life Crisis. The results of the study found that there was a relationship between social support and Quarter Life Crisis to final year students at UPN "Veteran" Jakarta with p-value 0.001 ( $p < 0.05$ ), and there is a relationship between self efficacy with Quarter Life Crisis to final year students at UPN "Veteran" Jakarta with p-value 0.001 ( $p < 0.05$ ). Researchers advise final year students to build a positive social network, join a supportive community, and improve self-efficacy by developing new skills that can increase confidence such as stress management skills.*

**Keywords:** *Final Year Students, Quarter Life Crisis, Self Efficacy, Social Support*