



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

**SKRIPSI**

**IKE TRISNAWATI**

**2110711063**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**2025**



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

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan**

**IKE TRISNAWATI**

**2110711063**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ike Trisnawati  
NIM : 2110711063  
Tanggal : 10 Januari 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 Januari 2025

Yang Menyatakan,



(Ike Trisnawati)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ike Trisnawati  
NIM : 2110711063  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul: Hubungan Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasi skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 10 Januari 2025

Yang Menyatakan,



Ike Trisnawati

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Ike Trisnawati  
NIM : 2110711063  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul : Hubungan Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* dengan  
*Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN  
"Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.




Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Ketua Penguji

  
Ns. Nourmayana Vidya Anggrahni, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Ns. Desmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat, PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

  
Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji III (Pembimbing)

  
Ns. Ganyu Tri Utami, M.Kep

Koordinator Program Studi  
Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 10 Januari 2025

# 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*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta”. Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada: Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKP, M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Mareta Dea Rosaline, S.Kep., M.Kep selaku Sekretaris Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji 1, Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji 2, dan Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan saran yang bermanfaat bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak UPN “Veteran” Jakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Mama, Ayah, Adik, serta keluarga besar saya yang tidak henti-hentinya memberikan semangat dan doa. Kepada teman-teman lain yang turut serta membantu dalam pembuatan skripsi ini, dan terkhusus untuk Zahra, Naila, Nida dan Maya yang selalu memberikan saran dan semangat. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis berharap mendapatkan saran dan kritik dari pembaca yang dapat membangun agar terciptanya skripsi yang lebih baik di masa yang akan datang.

Jakarta, 10 Januari 2025

Penulis



Ike Trisnawati



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR SKEMA .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	8
I.3 Tujuan Penelitian .....	9
I.4 Manfaat Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	11
II.1 Konsep Dewasa Awal .....	11
II.2 Konsep Mahasiswa .....	15
II.3 Konsep <i>Quarter Life Crisis</i> .....	17
II.4 Konsep Dukungan Sosial .....	26
II.5 Konsep <i>Self Efficacy</i> .....	31
II.6 Peran Perawat .....	37
II.7 Kerangka Teori .....	41
II.8 Penelitian Terdahulu .....	44
BAB III METODE PENELITIAN .....	51
III.1 Kerangka Konsep .....	51
III.2 Hipotesis Penelitian .....	52
III.3 Definisi Operasional .....	53
III.4 Desain Penelitian .....	56
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	57
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	60
III.7 Metode Pengumpulan Data .....	61
III.8 Instrumen Penelitian .....	63
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	67
III.10 Analisis Data .....	71
III.11 Etika Penelitian .....	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	77
IV.1 Hasil Penelitian .....	77
IV.2 Pembahasan.....	86
IV.3 Keterbatasan.....	101

BAB V PENUTUP.....	103
V.1 Kesimpulan .....	103
V.2 Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA .....	106
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Hasil Penelitian Terdahulu .....	44
Tabel 2	Definisi Operasional .....	53
Tabel 3	Jumlah Sampel Setiap Prodi .....	58
Tabel 4	Kisi-kisi Kuesioner Dukungan Sosial .....	64
Tabel 5	Kisi-kisi Kuesioner <i>Self Efficacy</i> .....	65
Tabel 6	Kisi-kisi Kuesioner <i>Quarter Life Crisis</i> .....	66
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Kuesioner Dukungan Sosial .....	68
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>Self Efficacy</i> .....	68
Tabel 9	Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>Quarter Life Crisis</i> .....	69
Tabel 10	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner .....	71
Tabel 11	Analisis Univariat .....	72
Tabel 12	Analisis Bivariat .....	73
Tabel 13	Hasil Uji Normalitas .....	78
Tabel 14	Karakteristik Usia Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta .....	78
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta.....	79
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Karakteristik Program Studi Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta.....	80
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Karakteristik Status Tempat Tinggal Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta .....	81
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Karakteristik Pendidikan Orang Tua Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta .....	82
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan Orang Tua Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta .....	82
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Karakteristik Pendapatan Orang Tua Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta .....	83
Tabel 21	Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta .....	83
Tabel 22	Distribusi Frekuensi <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta .....	84
Tabel 23	Distribusi Frekuensi <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta .....	84
Tabel 24	Analisis Hubungan Dukungan Sosial dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta .....	85
Tabel 25	Analisis Hubungan Dukungan Sosial dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UPN “Veteran” Jakarta .....	86

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori .....	43
Skema 2	Kerangka Konsep .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Validitas
- Lampiran 4 Surat Balasan Izin Validitas
- Lampiran 5 Surat Pemohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Etik
- Lampiran 7 Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 8 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 9 Kuesioner A (Demografi Responden)
- Lampiran 10 Kuesioner B (Dukungan Sosial)
- Lampiran 11 Kuesioner C (*Self Efficacy*)
- Lampiran 12 Kuesioner D (*Quarter Life Crisis*)
- Lampiran 13 *Timeline* Penelitian
- Lampiran 14 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 15 Hasil Uji Turnitin