

ABSTRAK

Monica Tyas Mawarni. 220541100123. Hubungan antara Efikasi diri dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Akhir di Universitas Trunodjoyo Madura. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunodjoyo Madura. 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir. Penelitian ini penting dilakukan karena fase *quarter life crisis* seringkali dialami oleh mahasiswa yang berada pada masa transisi menuju dunia kerja, sehingga memunculkan perasaan cemas, bingung, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya diyakini berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang muncul pada fase tersebut. Dengan efikasi diri yang baik, diharapkan mahasiswa mampu mengelola stres dan mengambil keputusan secara lebih adaptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasional yang dilakukan di Universitas Trunodjoyo Madura dengan melibatkan sebanyak 366 mahasiswa akhir sebagai responden penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan jenis kuota sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala efikasi diri yang disusun berdasarkan dimensi dari Bandura (1997) serta skala *quarter life crisis* yang disusun berdasarkan dimensi dari Robbins dan Wilner (2001). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,699 dengan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir. Artinya, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : efikasi diri, *quarter life crisis*, mahasiswa akhir

ABSTRACT

Monica Tyas Mawarni. 220541100123. *The Relationship between Self-Efficacy and Quarter life crisis in Final Year Students at Trunodjoyo University, Madura. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, Trunodjoyo University, Madura. 2026.*

This study aims to examine the relationship between self-efficacy and quarter-life crisis among final-year university students. This research is important as the quarter-life crisis is commonly experienced by students transitioning into the workforce, often leading to feelings of anxiety, confusion, and uncertainty about the future. Self-efficacy, defined as an individual's belief in their own abilities, is considered to play a significant role in helping individuals cope with various demands and pressures during this phase. With higher self-efficacy, students are expected to manage stress more effectively and make more adaptive decisions. This study employed a quantitative correlational approach conduct among final-year students at Trunodjoyo Madura University, involving 366 final-year students as research participants. The sampling technique used was non-probability sampling with a quota sampling method. Data were collected using a self-efficacy scale based on Bandura's dimensions (1997) and a quarter-life crisis scale based on the dimensions proposed by Robbins and Wilner (2001). Data analysis was conducted using Spearman's rho correlation test. The results showed a correlation coefficient of -0.699 with a significance value of 0.000 (< 0.05), indicating a significant negative relationship between self-efficacy and quarter-life crisis among final-year students. This means that higher levels of self-efficacy are associated with lower levels of quarter-life crisis, and vice versa. Therefore, the proposed hypothesis in this study is accepted.

Keywords: *self efficacy, quarter life crisis, final year student*