

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* DAN *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP  
*QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA PEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)



DAFFA ABRAR DHIFALDI

11020121064

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

**2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh *Self-Efficacy* dan *Social Support* Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Pekerja” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 25 Desember 2024



Daffa Abrar Dhifaldi

11020121064

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

Pengaruh *Self-Efficacy* dan *Social Support* Terhadap *Quarter Life Crisis*  
Mahasiswa Pekerja

Oleh

Daffa Abrar Dhifaldi

11020121064

Telah Disetujui untuk Diajukan dalam Sidang Skripsi

Surabaya, 30 Desember 2024



Dosen Pembimbing

Dr. Lufiana Harnany Utami, M. Si.  
NIP. 197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* DAN *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA PEKERJA**

Yang disusun oleh:  
Daffa Abrar Dhifaldi  
11020121064

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
pada Tanggal 07 Januari 2025

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Disetujui oleh  
NIP. 197007251996031004 §

Susunan Tim Penguji  
Penguji I

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd., M.Si.  
NIP. 197602272009122001

Penguji II

Mierma, Dra. Psi, M.Si  
NIP. 196804132014112001

Penguji III

Nova Lusiana, M.Keb.  
NIP. 198111022014032001

Penguji IV

Funsu Andiarna, M.Kes  
NIP. 198710142014032002



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Daffa Abrar Dhifaldi

NIM : 11020121064

Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan

E-mail address : @daffadhifaldi81@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

Pengaruh *Self-Efficacy* dan *Social Support* Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Pekerja

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Januari 2025

Penulis  


(  
Daffa Abrar Dhifaldi  
)

### **ABSTRACT**

*Quarter Life Crisis is a feeling of anxiety felt by individuals due to the uncertainty of future life related to work, relationships, and social life. The high level of quarter life crisis in working students is one of the obstacles for them in living their lives and determining their future. This study aims to determine the effect of self-efficacy and social support on the quarter life crisis of working students. The subjects of this study were working students aged 20-30 years at a university in Surabaya and involved 274 students. This study used a quantitative correlational method with multiple regression analysis techniques. The measuring instruments used in this study include the Quarter Life Crisis Scale, General Self-Efficacy Scale, and Multidimensional Scale of Perceived Social Support. The results of this study indicate that self-efficacy and social support each have a significant effect on quarter life crisis. Self-efficacy and social support also jointly influence quarter life crisis.*

*Keyword : Quarter Life Crisis, Self-Efficacy, Social Support*

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

COVER .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Keaslian Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	9
B. <i>Self-Efficacy</i> .....	12
C. <i>Social Support</i> .....	14
D. Hubungan Antar Variabel.....	16
E. Kerangka Teoritik.....	18
F. Hipotesis .....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	21
A. Rancangan Penelitian .....	21

B.	Identifikasi Variabel .....	21
C.	Definisi Konseptual .....	21
D.	Definisi Operasional .....	22
E.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	23
1.	Populasi .....	23
2.	Sampel .....	23
F.	Teknik Pengumpulan Data .....	25
G.	Analisis Data .....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		36
A.	Hasil Penelitian .....	36
1.	Deskripsi Data Demografis Subjek .....	36
2.	Kategorisasi Variabel .....	39
3.	Data Tabulasi Silang .....	40
B.	Pengujian Hipotesis .....	45
C.	Pembahasan .....	47
BAB V PENUTUP .....		53
A.	Kesimpulan .....	53
B.	Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....		56
LAMPIRAN .....		64



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Rumus <i>Isaac</i> dan <i>Michael</i> .....	24
Tabel 3.2. <i>Blue Print Quarter Life Crisis Scale</i> .....	26
Tabel 3.3. Hasil Uji Validitas <i>Quarter Life Crisis Scale</i> .....	27
Tabel 3.4. <i>Blue Print Quarter Life Crisis Scale</i> Setelah Uji Coba Terpakai .....	28
Tabel 3.5. Hasil Uji Reliabilitas <i>Quarter Life Crisis Scale</i> .....	28
Tabel 3.6. <i>Blue Print General Self-efficacy (GSE) Scale</i> .....	29
Tabel 3.7. Hasil Uji Validitas <i>General Self-Efficacy Scale</i> .....	30
Tabel 3.8. Hasil Uji Reliabilitas <i>General Self-Efficacy Scale</i> .....	30
Tabel 3.9. <i>Blue Print Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> .....	31
Tabel 3. 10. Hasil Uji Validitas <i>Multidimensional Scale of Social Support</i> .....	32
Tabel 3. 11. Hasil Uji Reliabilitas <i>Multidimensional Scale of Social Support</i> .....	32
Tabel 3.12. Hasil Uji Normalitas .....	34
Tabel 3.13. Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	34
Tabel 3. 14. Hasil Uji Multikolinierisitas.....	35
Tabel 4.1. Hasil Klasifikasi Data Demografis .....	36
Tabel 4.2. Hasil Kategorisasi Variabel .....	40
Tabel 4.3. Tabulasi Silang Rentang Usia dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	41
Tabel 4.4. Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	41
Tabel 4.5. Tabulasi Silang Perguruan Tinggi dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	41
Tabel 4.6. Tabulasi Silang Rentang Gaji dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	42
Tabel 4.7. Tabulasi Silang Asal Sekolah dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	43
Tabel 4.8. Tabulasi Silang Pengalaman Merantau dengan <i>Quarter Life Crisis</i> ....	43
Tabel 4.9. Tabulasi Silang Durasi Merantau dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	43
Tabel 4.10. Tabulasi Silang Pekerjaan Orangtua dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	44
Tabel 4.11. Tabulasi Silang <i>Self-Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	44
Tabel 4.12. Tabulasi Silang <i>Social Support</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	45
Tabel 4. 13. Hasil Uji T.....	45
Tabel 4.14. Hasil Uji F .....	46
Tabel 4.15. Koefisien Determinasi.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	19
---------------------------------	----



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	65
Lampiran 2. Hasil Kuesioner .....	72
Lampiran 3. Output SPSS dan JASP Uji Validitas dan Reliabilitas .....	90
Lampiran 4. Output SPSS Uji Prasyarat Regresi Berganda.....	95
Lampiran 5. Output SPSS Klasifikasi Responden dan Kategorisasi Variabel.....	96
Lampiran 6. Output SPSS Tabulasi Silang .....	99
Lampiran 7. Output SPSS Hasil Analisis Regresi Berganda .....	104



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2269>
- Alwisol. (2019). *Psikologi kepribadian*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Amelia, C., Rusdani, R., & Febriani, F. M. W. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Self Efficacy dalam Kegiatan Pembelajaran Siswa SMP Kartini 2 Kota Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(3), 213–223.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15–31.
- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15–23. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.26176>
- Anugrah, M. N., & Darminto, E. (2021). Self efficacy dan prokrastinasi Akademik di Fase Remaja Akhir pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas. *Konseling, Bimbingan Pendidikan, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 12(1), 551–558.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial dan kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 1, 1149–1156. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2690>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30, 233–250.
- Azni, H. N. P., & Nugraha, S. (2019). Hubungan social support dengan parenting stress pada ibu dengan anak tunagrahita di SLB-C Z Bandung. *Jurnal Psikologi*, 3(1).
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*.
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis Resilience Study of Bandung Students Who Have a Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494–500.
- Bandura, A. (1978). Reflections on self-efficacy. *Advances in Behaviour Research*

*and Therapy*, 1(4), 237–269.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. In *Journal of management* (Vol. 38, Issue 1, pp. 9–44). Sage publications Sage CA: Los Angeles, CA.

Battulga, B., Benjamin, M. R., Chen, H., & Bat-Enkh, E. (2021). The impact of social support and pregnancy on subjective well-being: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 710858.

Beck, C. W., & Blumer, L. S. (2021). The relationship between perceptions of instructional practices and student self-efficacy in guided-inquiry laboratory courses. *CBE—Life Sciences Education*, 20(1), ar8.

Bedaso, A., Adams, J., Peng, W., & Sibbritt, D. (2021). The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Reproductive Health*, 18, 1–23.

Beta, A. R., Syobah, S. N., Tahir, M., & Inayah, S. S. (2023). *The influence of intrapersonal communication and social support on quarter-life crisis*. 9058, 507–513.

Blumenthal, J. A., Burg, M. M., Barefoot, J., Williams, R. B., Haney, T., & Zimet, G. (1987). Social support, type A behavior, and coronary artery disease. *Psychosomatic Medicine*, 49(4).  
[https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/fulltext/1987/07000/social\\_support\\_type\\_a\\_behavior\\_and\\_coronary.2.aspx](https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/fulltext/1987/07000/social_support_type_a_behavior_and_coronary.2.aspx)

Cahyasari, M. S. D., & Winta, M. V. I. (2022). Menemukanali berbagai manifestasi quarter life crisis pada perempuan usia dewasa awal yang belum menikah. *Reswara Journal of Psychology*, 1(1), 1–15.

Chaplin, J. P. (1995). *Kamus lengkap psikologi*.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.

Detik.com. (2023). *Pria Kalimantan Tewas Gantung Diri di Gresik Diduga Depresi Tak Dapat Kerja*. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-6753185/pria-kalimantan-tewas-gantung-diri-di-gresik-diduga-depresi-tak-dapat-kerja>

Ermita, R., Rifani, R., & Hamid, H. (2022). Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 2549–9297.  
<https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.224>

- Fahira, J., Daud, M., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(5), 960–967.
- Fauziah, S., Hamidah, E., & Anggraeni, N. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES X Cianjur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(1), 412–419. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2227–2234.
- Figuroa, J. L., Khotimah, H., & Juliadilla, R. (2023). Self Efficacy Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Rantau. *Senasif*, 7(1), 4165–4173.
- Firmansyah, D. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. Supercollege, Llc.
- Gendolang, N. M., & Ambarwati, K. D. (2023). Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Rantau dari Luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 253–264. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3759>
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), 511–520.
- Gusti, L. C. A. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Quarter life crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling (SMAILING)*, 1(1), 178–183.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(1), 37–45.
- Hasan, M. Z. Bin, Hossain, T. Bin, & Islam, A. (2014). Factors affecting self-efficacy towards academic performance: A study on polytechnic students in Malaysia. *Advances in Environmental Biology*, 695–706.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral*

*Medicine*, 40(2), 218–227.

- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
- Holt-Lunstad, J., & Uchino, B. N. (2019). Social ambivalence and disease (SAD): A theoretical model aimed at understanding the health implications of ambivalent relationships. *Perspectives on Psychological Science*, 14(6), 941–966.
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80–92.
- JawaPos.com. (2022). *Hadapi Quarter Life Crisis, Penyebab dan Kiat Mengatasinya*. <https://www.jawapos.com/lifestyle/01393708/hadapi-quarter-life-crisis-penyebab-dan-kiat-mengatasinya>
- JPNN.com. (2023). *Sering Dicurhati, Teman Mahasiswi Unair Ungkap Korban Alami Quarter Life Crisis*. <https://jatim.jpnn.com/jatim-terkini/25521/sering-dicurhati-teman-mahasiswi-unair-ungkap-korban-alami-quarter-life-crisis?page=2>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527.
- Kneavel, M. (2021). Relationship between gender, stress, and quality of social support. *Psychological Reports*, 124(4), 1481–1501.
- Kompas.com. (2023). *Pria Bandung Bunuh Diri karena Sulit Dapat Kerja, Berapa Jumlah Pengangguran Saat Ini?* [https://www.kompas.com/tren/read/2023/11/10/163000065/pria-bandung-bunuh-diri-karena-sulit-dapat-kerja-berapa-jumlah-pengangguran?page=all#google\\_vignette](https://www.kompas.com/tren/read/2023/11/10/163000065/pria-bandung-bunuh-diri-karena-sulit-dapat-kerja-berapa-jumlah-pengangguran?page=all#google_vignette)
- Kumparan.com. (2019). *Survei: Quarter Life Crisis Terjadi di Usia 27 Tahun, Ini Alasannya*. <https://kumparan.com/kumparanwoman/survei-quarter-life-crisis-terjadi-di-usia-27-tahun-ini-alasannya-1sBQOtx4Z0D>
- Lesmana, T. (2019). Hubungan antara academic self-concept dan academic self-efficacy dengan flow pada mahasiswa Universitas X. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(2), 117–134.
- Lianto, L. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Lismawanti, T. D., Muslimah, A. I., & Ekasari, A. (2022). Emotional intelligence dan Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *SOUL*:

*Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 41–55.

- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90–98.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439–457.
- Maimunah, S., Afiatin, T., & Febriani, A. (2023). Parent–adolescent sexual communication in Indonesia: Study of Z generation. In *Families Mental Health and Challenges in the 21st Century*. <https://doi.org/10.1201/9781003402381-9>
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik Edisi 2. *Zifatama Jawara*, 53.
- Mukti, S. A. S., & Ansyah, E. H. (2023). The relationship between parental social support and academic stress in university students. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21, 10–21070.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. ... *Jurnal Psikologi*, 05, 75–84. <http://repository.uin-malang.ac.id/8383/%0Ahttp://repository.uin-malang.ac.id/8383/1/8383.pdf>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. John Wiley & Sons.
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen general self efficacy scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1–9.
- Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Olson-Madden, J. H. (2007). *Correlates and predictors of life satisfaction among 18 to 35-year olds: An exploration of the "Quarterlife crisis" Phenomenon*. ProQuest.
- Permatasari, A., Nurazizah, A., Pratiwi, Y. R., & Anggarani, F. K. (2020). Pengaruh penggunaan permainan “kartu nrimo” dalam meningkatkan penerimaan diri di masa quarter life crisis. *Proceedings National Conference PKM Center*, 1(1).
- Prabasari, N. A. (2021). Self efficacy, self care management, dan kepatuhan pada lansia hipertensi (studi fenomenologi). *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 1–10.
- Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). Kualitas hidup mahasiswa: tinjauan dari peran dukungan sosial keluarga, teman, dan significant others. *Jurnal*



*Psikologi Tabularasa*, 19(1), 59–72.

- Prilyanti, D., & Supriyantini, S. (2021). The relationship between social support with career maturity among high school students in Kisaran: Hubungan antara dukungan sosial dengan kematangan karir pada siswa-siswi SMA di Kisaran. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 16(2), 51–54.
- Putra, R. R., & Aulia, F. (2024). Hubungan Efikasi Diri dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Universitas Negeri Padang. *Arzusun*, 4(2), 354–366. <https://doi.org/10.58578/arzusun.v4i2.2730>
- Qonita, D. N., & Pupitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1–12.
- Rahmi, N., & Lukmawati, L. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate Ke-82 Di UIN Raden Fatah Palembang. *Proceeding Conference on Genuine Psychology*, 3, 192–198.
- Ratnasari, D., Grafiyana, G. A., Nur'aeni, N., & Wahidah, F. R. N. (2023). Coping with quarter-life crisis: An analysis of the role of social support and coping stress on senior university students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(2), 143–149. <https://doi.org/10.32505/inspira.v4i2.6977>
- Riskinanti, K., & Ningrum, H. W. (2019). Hubungan antara Intelegensi dengan Efikasi Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri “X” Kota Bogor. *Biopsikosial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 3(1), 61.
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis: Advice from twentysomethings who have been there and survived*. Penguin.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O. (2015). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17–30). Routledge.
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179.
- Sakinah, D., Nurhayati, S. A., & Rofiqi, M. A. (2023). The Effect Self-Efficacy on Quarter-Life Crisis in Semester VIII Students College. *Proceeding International Conference on Education*, 20(2020), 121–126.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada

- Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103–2124. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>
- Samsuddin, A. F., & Retnawati, H. (2022). Self-efficacy Siswa dalam Pembelajaran Matematika. *Buana Matematika: Jurnal Ilmiah Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 12(1), 17–26.
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan-Educational Psychology (Ketiga ed.)*. (D. Angelica, Trans.) Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82–90. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>
- Schultz, D. P., Schultz, S. E., & Enos, M. (2009). *Theories of personality*.
- Setiani, R., Kamillah, S., & Sihura, S. S. G. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023 Riska Setiani Universitas Indonesia Maju puluhan , fokus pada rentang usia 18 hingga 29 tahun . Proses eksplorasi diri i. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 29–45.
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(1), 13–24. <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13985>
- Sigar, V., Solang, D. J., & Sengkey, M. M. (2023). The Relationship between Social Support and Quarter Life Crisis in Early Adulthood in Kolongan Village, Tomohon City. *JISIP : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 7(04), 3321–3329. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5802/http>
- Simanjuntak, C. E., Simangunsong, R. M., & Hasugian, A. P. (2019). Gambaran self efficacy pada mahasiswa psikologi universitas hkbp nommensen medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(1), 36–42.
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240.
- Sugiyono, S. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS): A

- Rasch Model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103.
- Sumartha, A. R. (2020). *Pengaruh trait kepribadian neuroticism terhadap quarter-life crisis dimediasi oleh harapan pada mahasiswa tingkat akhir universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Supriastut, E. (2022). Prosiding the 6 th. *Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri*, 3(2), 2746–1246.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2002). *Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight*.
- Utami, S. E., Ihsani, H., Titisemita, A., & Handayani, S. (2023). Peran Religious Coping terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 05(03), 8299–8307.
- Widaad, E.-T. R., Arbin Janu Setiyowati, & Diniy Hidayatur Rahman. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3), 203–216. <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216>
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>
- Wulandari, A. S. (2024). *Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa*. 1, 212–221.
- Yunita, A. E., Nurjanah, S., & Supardi, U. S. (2023). IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN KOMPETISI ANTAR KELOMPOK (KAK) DENGAN STRATEGI KONFLIK KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN SELF-EFFICACY. *Berajah Journal*, 3(2), 425–432.
- Zega, Y. (2020). Hubungan self efficacy terhadap motivasi belajar dalam pembelajaran matematika. *DIDAKTIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Humaniora, Sains Dan Pembelajarannya*, 14(1), 2410–2416.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)
- Zuhriyah, K. (2021). *Pengaruh self compassion terhadap quarter life crisis mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.