

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis pembahasan mengenai pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir, dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat *self efficacy* pada mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan jumlah subjek sebanyak 159 atau 49,7% dan pada kategori sedang dengan jumlah subjek 158 mahasiswa dengan nilai presentase 49,4% dari keseluruhan jumlah subjek. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa akhir memiliki keyakinan diri yang cukup kuat dalam menghadapi tugas dan tantangan akademik.
2. Tingkat dukungan sosial keluarga pada mahasiswa akhir berada pada kategori tinggi dengan jumlah subjek sebanyak 171 atau 53,4% dan pada kategori sedang dengan jumlah subjek 146 mahasiswa dengan presentase 45,6% dari keseluruhan jumlah subjek. Hasil ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan dukungan sosial keluarga yang diterima mahasiswa akhir berada pada tingkat tinggi, yang mengindikasikan bahwa keluarga memiliki peran yang besar dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan.
3. Tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan jumlah subjek sebanyak 165 atau 51,6% dan pada kategori sedang dengan jumlah subjek 153 mahasiswa dengan presentase 47,8% dari keseluruhan jumlah subjek. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa akhir memiliki

tingkat *quarter life crisis* tinggi yang rentan mengalami stres hingga ketakutan akan kegagalan dimasa mendatang terkait karier, finansial dan penurunan motivasi yang pada akhirnya dapat menghambat penyelesaian studi.

4. Hasil analisis uji hipotesis pertama diterima, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir di UIN Imam Bonjol Padang dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $4,629 > t$ tabel $1,967$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima. Oleh karena itu, mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi biasanya punya standar dan ekspektasi diri yang tinggi pula. Saat standar itu belum tercapai, maka antara ekspektasi dan realita justru bisa memicu krisis karena mereka lebih sadar (*aware*) akan tuntutan hidup dan lebih reflektif terhadap pencapaian dirinya. Ini terkadang disebut dengan fenomena (*insight paradox*) kesadaran diri. Peningkatan *self efficacy* sebaiknya dimaknai sebagai strategi atau upaya adaptif mahasiswa dalam menghadapi tekanan tersebut, bukan sebagai indikator bahwa kecemasan mereka telah hilang sepenuhnya.
5. Hasil analisis uji hipotesis kedua ditolak, bahwa tidak terdapat pengaruh secara statistik yang signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir di UIN Imam Bonjol Padang dengan nilai signifikansi sebesar $0,062 > 0,05$ dan nilai t hitung $1,872 < t$ tabel $1,967$. Kondisi ini dapat dijelaskan dari beberapa kemungkinan penyebab tersebut, yaitu bisa jadi individu pada usia *quarter life crisis* sudah mulai bergeser sumber dukungan psikologisnya, dari keluarga ke teman sebaya, pasangan,

atau lingkungan sosial lain yang dianggap lebih memahami tekanan yang mereka hadapi sehari-hari, sehingga peran keluarga menjadi tidak terlalu dominan dibanding masa-masa sebelumnya.

6. Hasil analisis uji hipotesis ketiga diterima, penelitian *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga berpengaruh secara bersama-sama terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir dengan angka *R Square* sebesar 0,135 yang artinya persentase pengaruh variabel *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* sebesar 13,5%, sedangkan sisanya 86,5% oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Disisi lain, pada kolom *Adjusted R Square* diperoleh nilai sebesar 0,130 yang berarti bahwa pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* sebesar 13,0%, sedangkan sisanya 87,0% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. *Self efficacy* yang tinggi tidak menghilangkan tekanan psikologis mahasiswa tingkat akhir, justru meningkatkan standar diri yang bila belum tercapai dapat memicu krisis (*insight paradox*). Oleh karena itu, *self efficacy* lebih tepat dimaknai sebagai strategi adaptif, bukan tanda hilangnya kecemasan. Sementara itu, dukungan keluarga cenderung meningkat seiring tingginya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, karena dukungan tersebut sering disertai ekspektasi tinggi yang justru bisa menjadi sumber tekanan tambahan bukan hanya faktor protektif.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka disarankan beberapa hal, yaitu :

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk lebih aktif melatih kemampuan regulasi emosi, seperti kesadaran diri yang sedang berada dalam kondisi lelah fisik serta mental dapat membantu mahasiswa untuk berasumsi baik terhadap pesan yang disampaikan oleh orang terdekat, sehingga dukungan yang diberikan tidak disalahartikan sebagai tekanan akademik.

2. Bagi Orang Tua

Dukungan sosial keluarga, disarankan untuk lebih menyesuaikan bentuk dukungan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan psikologis mahasiswa. Disarankan untuk mengutamakan dukungan emosional yang bersifat menenangkan, mendengarkan tanpa menghakimi, serta menciptakan ruang komunikasi yang aman dan minim tekanan bagi mahasiswa.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian dengan menambahkan faktor internal lain seperti *attachmant style* (gaya kelekatan) atau mengeksplorasi secara kualitatif bentuk-bentuk komunikasi spesifik dari masing-masing sumber dukungan yang paling rentan memicu sensitivitas mahasiswa akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190>
- Ali Muhidin, S., & Abdurahman, M. (2007). Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur Dalam Penelitian Di Lengkapi Program SPSS (1st ed.). CV Pustaka Setia.
- Alfian, L. A. D., & Iriani, R. D. D. S. (2024). Self Efficacy dan Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa UMSIDA. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 13. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.89>
- Amelia Dwi Rahmah, & Ulfa Masfufah. (2023). Krisis pada Quarter-life, Peran Dukungan Sosial dalam Membantu melewatinya. *Flourishing Journal*, 3(10), 450–458. <https://doi.org/10.17977/um070v3i102023p450-458>
- Arlotas, R. K. (2019). Dukungan Sosial dalam Qs. Ad-Dhuha dan Qs. Al-Insyirah: Social Support In Qs. Ad-Dhuha and Qs. Al-Insyirah. *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(2), 61–69.
- Arnett, J. J. (2020). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (3rd ed.). Retrieved from Oxford University Press: <https://global.oup.com/academic/product/emerging-adulthood97801900905>
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-Life Time Period : An Age Of Indulgence, Crisis Or Both?. *Journal Of Contemporary Family Therapy*, 30, 233–250. DOI: 10.1007/S10591-008-9066-2.
- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Azwar, S. (2011). Sikap dan Perilaku Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2013). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2018). Dasar-dasar Psikometrika (ed.3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, Albert. 1997. *Self-Efficacy: The Excercise of Control*. New York: Freeman.
- Baron, Robert A., and Donn Byrne. 2004. *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. United States: Allyn & Bacon.
- Barus, G. (2022). Investigating three factors of supporting acceleration student thesis writing. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 12(2), 96–108.

- Diri, E., & Tingkat, M. (2024). *Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Akhir*. 6, 630–640.
- Creswell, J.W. and Creswell, J.D. (2018). *Qualitative Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage, Los Angeles
- Erlina, L. (2020). Efikasi Diri Dalam Meningkatkan Kemampuan Mobilisasi Pasien. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung*. 69-71.
- Fatoni, A., & Rosmaharani, S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Stress Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di Dusun Gebang Malang Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang: The Correlation Of Family Social Support With Stress Level For The Elderly As Old As 60-74 Years At Gebang Malang Sub Village, Bandung Village, Diwek Sub District, In Jombang District. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 2(2), 84-90.
- Febrianti, A. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Dan Efikasi Diri Terhadap Ketangguhan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di UIN Imam Bonjol Padang.
- Feldman, E. L., Callaghan, B. C., Pop-busui, R., Zochodne, D. W., Wright, D. E., Bennett, D. L., Bril, V., Russell, J. W., & Viswanathan, V. (2019). Diabetic neuropathy. *Nature Reviews. Disease* <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0097-9>
- Firdaus & Fina (2020). Hubungan Self efficacy Dengan Quarter life crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Ejournal Psikologi*. 05(01), 2548-4044.
- Frei, G. V. M., Jubin, J., Bucher, C. O., & Bachmann, A. O. (2024). Self-efficacy, mindfulness, and perceived social support as resources to maintain the mental health of students in Switzerland's universities of applied sciences: a cross sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17692-x>
- Guzman Villegas-Frei, M., Jubin, J., Bucher, C. O., & Bachmann, A. O. (2024). Self-efficacy, mindfulness, and perceived social support as resources to maintain the mental health of students in Switzerland's universities of applied sciences: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17692-x>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Haqq, M. V. (2021). Psikoterapi Abū Naṣr al-Sarrāj al-Ṭūsī: Tinjauan atas al-Maqāmāt al-Rūḥāniyyah dalam Kitab al- Luma'. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 1(3), 174–194. <https://doi.org/10.15575/jpiu.12704>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(January), 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>

- Jalil, M. (2018). Falsafah Hakikat Iman Islam dan Kufur.
- Latipun. (2015). Psikologi eksperimen (ed.2). Malang: UMM Press
- Majidah, A. M., & Lestari, S. (2023). Religious Coping pada Penghafal Al-Qur'an dalam Menghadapi Fase Krisis Seperempat Baya. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 6(2), 77–94. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.24990>
- Manyu, F. H. A., Deniati, K., & Indrawati, L. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepercayaan Diri Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa di STIKES Medistra Indonesia. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.61878/bnj.v5i1.57>.
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Maghfiroh, F. M. S., Natalina, S. A., & Efendi, R. (2023). Transformasi ekonomi digital: Connection integration e-commerce dan s-commerce dalam upaya perkembangan ekonomi berkelanjutan. *Proceedings of Islamic Economics, Business, and Philanthropy*, 2(1), 1-10.
- Melkman, E. P., & Sulimani-Aidan, Y. (2025). The link between social support networks, self-efficacy and future orientation during emerging adulthood. *Child & Family Social Work*, 30(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/cfs.13021>
- Mujid, Pratomo, T., Lestari, M., Jumadi, Sriwiyanti. (2024). Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Akhir. 6, 630–640.
- Muna, A., Santi, T. D., & Ariscasari, P. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(1), 413–422. <https://doi.org/10.54082/jupin.1217>
- Muslimin, z, I. (2021). Berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115–131.
- M, Tasi`, N. (2024). Kiat-Kiat Mengelola Quarter life crisis Ala Muslim. PT Elex Media Komputindo. 9-22.
- Nash, R.J., & Murray, M.C., (2010). Helping College Students Find Purpose : The Campus Guide To Meaning-Making. San Fransisco : Jossey Bass. ISBN: 978 0470408148.
- Noorhidayati, S., & Rohman, M. A. (2022). Revolusi Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar. *Dar El-Ilmi : Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora*, 9(1), 16–38. <https://doi.org/10.52166/darelilmi.v9i1.3055>
- Nurcahyati, Lubis, Z. H, & Muhammad, H. N. (2026). The Integration of Psycology and Qur`anic Spirituality in Self-Concept: Implications of Hamka's Tafsir Al

- Azhar Analysis. 6(1).
- Nuryadi, N., Tutut Dewi, A., Sri Endang, U., & M, B. (2017). Dasar-Dasar Statistik Penelitian. Sibuku Media.
- 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>
- Quran, D. P. (2019). *Ulumuddin : Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*. 9, 171–186.
- Rahmadian, K. R. (2022). *Terhadap Quarter Life Crisis Pada Anggota*.
- Rahmah, A. D. & Masfufah, U. (2023). Krisis pada Quarter-life, Peran Dukungan Sosial dalam Membantu melewatinya. *Flourishing Journal*, 3(10), 450–458. <https://doi.org/10.17977/um070v3i102023p450-458>
- Ramadani, N. A., Mubina, N., Minarsih, Y., & Perjuangan, U. B. (2025). *Predicting Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood through Self- Efficacy and Resilience*. 9(2), 184–198. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v9i2.12715>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarter life crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties. New York: Tarcner/Putman.
- Robinson, O. C., Petrov, N., Vleioras, G., Çok, F., Özdoğan, H. K., Yeler, Z., Berber, K., Millova, K., Sajjad, S., Dutra-Thomé, L., Rahayu, M. N. M., Rasyida, A., Aprodita, N. P., Mishra, S., Sharma, P., Srivastava, A., Dermitzaki, I., Spyrou, A., Mante, E., ... Fisher, A. (2025). Quarter-life Crisis Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries. *Emerging Adulthood*, 13(6), 1491–1506. <https://doi.org/10.1177/21676968251380890>
- Rohmawati, N. (2025). *Peran Penting Ayah dalam Perspektif Al- Qur'an : Solusi Fenomena Fatherless Analisis Tafsir Maqashidi Prof. Abdul Mustaqim*. 24–89.
- Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *Plos One*, 20(7 July), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212>
- Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa di usia dewasa. *GCouns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, <https://journal.upy.ac.id/index.php/g-couns/article/view/>
- Saifuddin, A. (2020). Penyusunan Skala Psikologi (1st ed.). Kencana. Saifuddin, A. (2022). Psikologi Umum Dasar (Pertama). Kencana.
- Salamah, N. D. (2024). Out Of Darkness Comes Light An Analysis Of Tafsīr Fa'id { Al-Rahmān Qs. Al-Baqarah (2): 257 By Kh. Sholeh Darat. *Mushaf: Jurnal Tafsir Berwawasan Keindonesiaan*, 4(2), 102–124. <https://doi.org/10.33650/mushaf.v4i2.8430>

- Sarafino, Edward P. 1994. *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. 2nd ed. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari Diantri Trisna. (2022). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter. *Fakultas Psikologi Universitas Medan* , 1–102.
- Siregar, Syofian. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual & SPSS*. Jakarta: KENCANA PRENADA MEDIA GROUP.
- Siti, N. (2022). Pengaruh Self efficacy dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Proses Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Suatin, W., Kasanah, S. U., Purwaningrum, D., Firmansyah, S. F., & Prasetyo, Y. D. (2024). Konsep Islam sebagai Problem Solving dalam Menghadapi Quarter life crisis di Era Milenial. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 2(1), 37–43. <https://doi.org/10.28926/psychoaksara.v2i1.1350>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sumatha, 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.
- Suprayogi, M. N., & Santoso, W. B. (2024). Role of Emotional Maturity and Social Support in Predicting Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood Using Multiple Linear Regression Analysis †. *Engineering* <https://doi.org/10.3390/engproc2024074065>
- Sholikhah, T. M., & Fauzan, A. (2025). Quarter Life Crisis in College Students: How Do Religiosity and Self-Efficacy Affect? *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 8(1), 87. <https://doi.org/10.24042/ajp.v8i1.18337>
- Syahida, A. A., & Daliman, D. (2023). Kesejahteraan Psikologis pada Guru PAUD laki-laki (Sebuah Pemaknaan diri sebagai Figur Ayah). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6327–6342. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.4188>
- Syalafiyah. A., & Katkar. K. (2025). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Reswara Journal of Psychology*, 4(2). DOI : <https://doi.org/10.26623/rjp.v3i2>.

- Syarifuddin, & Al Saudi, I. (2022). Metode Riset Praktis Regresi Berganda dengan SPSS. Bobby Digital Center
- Tsabita. Q, L. et al. (2024). Peran Self Efficacy dalam Mengatasi Quarter Life Crisis: Analisis Berdasarkan Jenis Kelamin. *Prosiding PsychoNutrition*, 1(1).
- Uchino, B. N. (2004a). Social Support and Physical Health: Understanding the Health Consequences of Relationships. Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/yale/9780300102185.001.0001>
- Uchino, B. N. (2004b). Social Support and Physical Health: Understanding the Health Consequences of Relationships. *American Journal of Epidemiology*, 9–32.
- Warner, L. M., & Schwarzer, R. (2020). Self-Efficacy and Health. Dalam *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology* (hlm. 605–613).
- Zhou, J., & Yu, H. (2021). Contribution of social support to home-quarantined Chinese college students' well-being during the COVID-19 pandemic: the mediating role of online learning self-efficacy and moderating role of anxiety. *Social Psychology of Education*, 24(6), 1643–1662. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09665-4>
- 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

UIN IMAM BONJOL
PADANG