Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Karyawan Toko RMC di Kabupaten Gorontalo

INFO PENULIS

Rifky D. Pahrun
Universitas Muhammadiyah Gorontalo

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Pahrun, R. D. (2026). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Karyawan Toko RMC di Kabupaten Gorontalo. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP), 5*(2), 2149-2158.

Abstrak

Riset ini berangkat dari kenyataan bahwa fenomena *quarter life crisis* banyak dijumpai pada individu di masa dewasa awal, tak terkecuali para pekerja yang harus menghadapi beban pekerjaan, kestabilan ekonomi, serta ketidakjelasan arah hidup di masa mendatang. Tujuan penelitian ini adalah mengukur tingkat *self efficacy* dan tingkat *quarter life crisis*, sekaligus menguji keterkaitan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada karyawan Toko RMJ di Kabupaten Gorontalo. Pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif dengan rancangan korelasional. Responden penelitian berjumlah 50 karyawan yang seluruhnya diikutsertakan melalui teknik *total sampling*. Data dijaring menggunakan instrumen *General Self Efficacy* (GSE) yang disusun oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) mengacu pada konsep *self efficacy* dari Bandura (1977), serta skala *Quarter Life Crisis* rancangan Robbins dan Wilner (2001) yang dibangun dari sejumlah aspek QLC. Kedua alat ukur tersebut telah teruji valid dan reliabel. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* melalui bantuan SPSS 25. Temuan menunjukkan bahwa *self efficacy* maupun *quarter life crisis* pada responden sama-sama berada pada kategori sedang. Pengujian hipotesis memperoleh koefisien r = -0,057 dengan taraf signifikansi p = 0,898 (p > 0,05), yang berarti tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Hal ini mengindikasikan bahwa munculnya *quarter life crisis* kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar *self efficacy*, seperti kondisi ekonomi, beban pekerjaan, dinamika hubungan keluarga, ekspektasi masa depan, dan tekanan dari lingkungan sosial.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, *Quarter Life Crisis*, Dewasa Awal, Karyawan.

Abstract

This study is grounded in the fact that quarter life crisis is commonly experienced by individuals in early adulthood, including employees who must cope with job demands, financial stability, and uncertainty about the future. This study aims to measure the level of self efficacy and the level of quarter life crisis, as well as to examine the relationship between self efficacy and quarter life crisis among employees of Toko RMJ in Gorontalo Regency. The approach used is quantitative with a correlational design. The respondents consisted of 50 employees, all of whom were included through a total sampling technique. Data were collected using the General Self Efficacy (GSE) instrument developed by Schwarzer and Jerusalem (1995), based on the concept of self efficacy from Bandura (1977), as well as the Quarter Life Crisis scale developed by Robbins and Wilner (2001), constructed from several aspects of QLC. Both instruments have met the criteria of validity and reliability. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test with the assistance of SPSS 25. The results show that both self efficacy and quarter life crisis among respondents fall into the moderate category. Hypothesis testing yielded a coefficient of r = -0.057 with a significance level of p = 0.898 (p > 0.05), indicating that there is no significant relationship between self efficacy and quarter life crisis. This finding suggests that quarter life crisis is likely influenced by other factors beyond self efficacy, such as economic conditions, work pressure, family dynamics, expectations about the future, and social environmental demands.

Keywoards: Self Efficacy, Quarter Life Crisis, Early Adulthood, Employees.

A. Pendahuluan

Masa dewasa awal, yang berada pada rentang usia 20 hingga 30 tahun, merupakan fase transisi krusial dalam kehidupan individu, di mana tuntutan psikososial seperti kemandirian ekonomi, pencapaian karier, komitmen relasi, hingga kejelasan arah hidup semakin kompleks (Afnan dkk., 2020). Erikson (dalam Nurviana, 2025) menempatkan individu pada usia ini dalam tahap *intimacy vs isolation*, sehingga tekanan yang muncul pada periode ini tidak semata-mata persoalan pekerjaan, melainkan berkaitan erat dengan dinamika perkembangan sosial dan pembentukan identitas diri (Mokalu & Boangmanalu, 2021).

Data Badan Pusat Statistik (2025) menunjukkan tingginya partisipasi kerja penduduk usia 20–29 tahun di Indonesia, yang di sisi lain diiringi oleh meningkatnya tren pengunduran diri karyawan sebagai indikator adanya faktor psikologis, sosial, maupun organisasi yang memengaruhi keputusan kerja seseorang (Tjandra & Erdiansyah, 2024). Survei Michael (dalam Sadya, 2023) mencatat bahwa promosi karier, keseimbangan kerja-kehidupan, serta ketidakpuasan gaji menjadi alasan utama karyawan berhenti bekerja, sementara sebagian lain tetap bertahan meski tengah mengalami *quarter life crisis* (Argasiam, 2025). Temuan FlexJobs (dalam Crist, 2025) bahkan mengungkap bahwa lebih dari separuh pekerja usia 20–30 tahun di Amerika Serikat pernah mengalami *quarter life crisis*, ditandai dengan stres, kelelahan kerja, dan ketidakpastian arah masa depan.

Kondisi serupa turut ditemukan melalui wawancara awal terhadap karyawan Toko RMJ, yang menunjukkan adanya kebingungan arah karier, kejenuhan terhadap rutinitas pekerjaan, kecenderungan membandingkan diri dengan rekan kerja, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Menurut Wibisono dan Hakim (2022), tuntutan untuk memiliki karier mapan dan stabilitas finansial dalam waktu relatif singkat inilah yang memicu munculnya *quarter life crisis* pada masa dewasa awal. Namun demikian, krisis ini dapat dilalui dengan lebih baik oleh individu yang memiliki *self efficacy* tinggi (Gendolang & Ambarwati, 2023), sebaliknya individu dengan *self efficacy* rendah cenderung mudah ragu, cepat menyerah, dan lebih rentan mengalami tekanan psikologis (Dhowy, 2022; Siregar & Putri, 2020). Perspektif ini turut selaras dengan QS. Ar-Ra'd ayat 11 dan QS. Al-Insyirah ayat 5, yang menegaskan pentingnya usaha dan ketahanan psikologis individu dalam menghadapi kesulitan hidup.

Toko RMJ dipilih sebagai lokasi penelitian karena mayoritas karyawannya berada pada rentang usia dewasa awal dengan beban kerja yang tergolong tinggi bekerja dari pukul 08.00 hingga 22.00 tanpa sistem shift dan hari libur yang terbatas sehingga berpotensi memunculkan tekanan psikologis yang mengarah pada *quarter life crisis*. Selain itu, penelitian mengenai *quarter life crisis* selama ini lebih banyak berfokus pada mahasiswa atau pekerja sektor formal, sementara kajian pada karyawan sektor usaha lokal masih terbatas, sehingga pemilihan Toko RMJ memberikan nilai kebaruan bagi kajian psikologi. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian

ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self efficacy*, tingkat *quarter life crisis*, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut pada karyawan Toko RMJ di Kabupaten Gorontalo.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* (variabel bebas) dengan *quarter life crisis* (variabel terikat) tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan di Toko RMJ, sebuah toko serba ada (TOSERBA) di Kabupaten Gorontalo, pada bulan Maret 2026.

Populasi penelitian ini adalah seluruh karyawan Toko RMJ yang berjumlah 50 orang dan berada pada rentang usia dewasa awal (20–30 tahun). Mengingat jumlah populasi kurang dari 100 orang, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Sutisna, 2020).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode skala Likert dengan empat pilihan jawaban, dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Variabel *self efficacy* diukur menggunakan skala *General Self Efficacy* (GSE) yang disusun oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) berdasarkan aspek *level*, *strength*, dan *generality* dari Bandura (1977), terdiri atas 10 aitem dengan koefisien Alpha Cronbach 0,82–0,93. Adapun variabel *quarter life crisis* diukur menggunakan skala hasil adaptasi Sari (2022) berdasarkan aspek-aspek Robbins dan Wilner (2001) — meliputi kebimbangan mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, keterjebakan situasi sulit, kecemasan masa depan, tekanan, dan kekhawatiran relasi dengan 27 aitem dan koefisien Alpha Cronbach 0,83–0,95.

Uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan bantuan SPSS 25, dan seluruh aitem pada kedua skala dinyatakan valid (r hitung > r tabel = 0,273). Uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach menunjukkan skala *self efficacy* (0,816) dan skala *quarter life crisis* (0,734) berada dalam kategori reliabel.

Analisis data diawali dengan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas untuk menentukan teknik uji hipotesis yang sesuai. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* apabila data berdistribusi normal, atau korelasi *Spearman Rank* apabila data tidak berdistribusi normal, dengan bantuan SPSS 25 for Windows, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada karyawan Toko RMJ di Kabupaten Gorontalo.

C. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan seluruh karyawan Toko RMJ di Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 50 orang sebagai responden, yang diperoleh melalui teknik total sampling mengingat jumlah populasi kurang dari 100 orang. Pengambilan data dilakukan melalui pengisian kuesioner skala Likert yang mencakup variabel self efficacy dan quarter life crisis. Sebelum membahas hasil uji statistik utama, penting untuk terlebih dahulu memaparkan gambaran demografis responden guna memberikan konteks yang lebih utuh terhadap temuan penelitian.

Dilihat dari sisi jenis kelamin, responden penelitian didominasi oleh perempuan sebanyak 33 orang (66%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 17 orang (34%). Komposisi ini mencerminkan karakteristik tenaga kerja di sektor ritel lokal seperti Toko RMJ, yang secara umum lebih banyak mempekerjakan karyawan perempuan pada bagian pelayanan dan penjualan langsung kepada konsumen.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase
18	3	6%
20	7	14%
21	8	16%
22	8	16%
23	6	12%
25	10	20%
28	8	16%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel di atas, responden terbanyak berada pada usia 25 tahun dengan persentase 20%, diikuti oleh usia 21 dan 22 tahun yang masing-masing berjumlah 8 orang (16%). Sebaran usia ini menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada rentang usia dewasa awal (18–28 tahun), sehingga sesuai dengan fokus penelitian yang mengkaji fenomena quarter life crisis pada fase perkembangan tersebut.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Hubungan

Status	Frekuensi	Persentase
Menikah	4	8%
Berpacaran	14	28%
Belum memiliki pasangan	32	64%
Total	50	100%

Data status hubungan menunjukkan bahwa mayoritas responden belum memiliki pasangan (64%), sedangkan yang berstatus menikah hanya sebesar 8%. Gambaran ini relevan untuk dikaitkan dengan kondisi psikologis dewasa awal, sebab minimnya dukungan emosional dari pasangan berpotensi berkontribusi terhadap ketidakstabilan psikologis yang menjadi ciri khas quarter life crisis.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan per Bulan

Penghasilan (Rp)	Frekuensi	Persentase
1.000.000	28	56%
1.200.000	8	16%
1.300.000	4	8%
1.500.000	7	14%
1.800.000	3	6%
Total	50	100%

Sebagian besar responden (56%) berada pada tingkat penghasilan dasar sebesar Rp1.000.000 per bulan. Peningkatan penghasilan pada responden lain umumnya berkaitan dengan lamanya masa kerja, di mana penghasilan tertinggi sebesar Rp1.800.000 diperoleh karyawan yang telah bekerja sekitar tujuh tahun. Pola ini mengindikasikan bahwa sistem penggajian di Toko RMJ bersifat bertahap dan berbasis loyalitas kerja, bukan berdasarkan jenjang karier formal, sehingga karyawan yang baru bergabung berpotensi menghadapi tekanan finansial yang lebih besar dibandingkan karyawan senior.

Deskripsi Data Variabel Self Efficacy dan Quarter Life Crisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai sebaran skor masing-masing variabel penelitian.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Rentang	Rata-rata	Std. Deviasi
Self Efficacy	50	25	40	15	31,82	3,707
Quarter Life Crisis	50	60	105	45	72,72	8,167

Nilai rata-rata self efficacy sebesar 31,82 dengan standar deviasi 3,707 menunjukkan sebaran skor yang relatif homogen antarresponden, artinya tingkat keyakinan diri karyawan Toko RMJ cenderung berada pada rentang yang tidak terlalu jauh berbeda satu sama lain. Sebaliknya, variabel quarter life crisis memiliki standar deviasi yang jauh lebih besar (8,167), yang mengindikasikan variasi pengalaman krisis yang lebih beragam di antara responden, sebagian mengalami tekanan psikologis yang cukup berat sementara sebagian lain relatif lebih tenang menghadapi masa transisi menuju kedewasaan.

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Self Efficacy

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	7	14%
Sedang	35	70%
Tinggi	8	16%
Total	50	100%

Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Quarter Life Crisis

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	8	16%
Sedang	36	72%
Tinggi	6	12%
Total	50	100%

Kedua variabel menunjukkan pola kategorisasi yang serupa, yakni mayoritas responden berada pada kategori sedang, masing-masing sebesar 70% untuk self efficacy dan 72% untuk quarter life crisis. Pola ini mengindikasikan bahwa meskipun karyawan Toko RMJ memiliki keyakinan diri yang cukup memadai dalam menjalankan tugas pekerjaan, keyakinan tersebut belum sepenuhnya mampu menghilangkan kekhawatiran mereka terhadap masa depan, karier, maupun stabilitas ekonomi. Dengan kata lain, self efficacy dan quarter life crisis pada penelitian ini tampak berjalan secara paralel, alih-alih saling meniadakan satu sama lain.

Hasil Uji Asumsi Klasik

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, penelitian ini terlebih dahulu memastikan data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas sebagai syarat penggunaan analisis statistik parametrik.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Self Efficacy	0,199	Normal
Quarter Life Crisis	0,200	Normal

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi kedua variabel berada di atas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal. Pemilihan uji Kolmogorov-Smirnov didasarkan pada pertimbangan bahwa uji ini dinilai cukup sensitif dan akurat untuk menguji normalitas pada jumlah sampel yang tidak terlalu besar, sebagaimana kondisi pada penelitian ini dengan 50 responden.

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Kesimpulan
Self Efficacy – Quarter Life Crisis	0,905	Linear

Nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,905, yang jauh melampaui ambang batas 0,05, menunjukkan bahwa hubungan antara self efficacy dan quarter life crisis bersifat linear. Terpenuhinya kedua asumsi ini menjadi dasar bagi penggunaan uji korelasi Pearson Product Moment sebagai teknik analisis hipotesis pada tahap berikutnya.

Hasil Uji Hipotesis: Hubungan antara Self Efficacy dan Quarter Life Crisis

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r hitung	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Self Efficacy – Quarter Life Crisis	-0,057	0,898	Tidak terdapat korelasi signifikan

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan koefisien korelasi sebesar r = -0,057 dengan nilai signifikansi p = 0,898. Oleh karena nilai signifikansi jauh melampaui ambang batas 0,05, hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan adanya hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis ditolak, sedangkan hipotesis nol (H0) diterima. Dengan demikian, penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel pada karyawan Toko RMJ di Kabupaten Gorontalo.

Meskipun tidak signifikan, arah koefisien yang negatif tetap memberikan informasi yang bermakna secara teoretis: kecenderungan yang ada menunjukkan bahwa semakin tinggi self efficacy seseorang, semakin rendah quarter life crisis yang dialaminya, dan sebaliknya. Hanya saja, kekuatan hubungan tersebut sangat lemah, sehingga tidak dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan adanya keterkaitan nyata antara kedua variabel dalam konteks penelitian ini.

Pembahasan Teoretis atas Temuan Penelitian

Menurut teori yang dikemukakan Bandura (1977), self efficacy berperan penting dalam membentuk kemampuan individu menghadapi tantangan serta mempertahankan usaha ketika menemui kesulitan. Berdasarkan logika teori tersebut, individu dengan self efficacy tinggi semestinya lebih tahan terhadap tekanan psikologis termasuk quarter life crisis. Namun, temuan penelitian ini justru menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak terbukti signifikan, sehingga mengindikasikan bahwa quarter life crisis merupakan konstruk psikologis yang jauh lebih kompleks daripada sekadar fungsi dari keyakinan diri semata.

Pandangan ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan Fischer (2008), bahwa quarter life crisis dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal yang muncul secara bersamaan pada masa transisi menuju kedewasaan. Faktor internal seperti self efficacy hanyalah satu dari sekian banyak variabel yang membentuk pengalaman krisis tersebut, sehingga tidak mengherankan apabila pengaruhnya menjadi kurang terlihat ketika berhadapan dengan tekanan eksternal yang jauh lebih dominan, seperti kondisi ekonomi dan lingkungan kerja.

Temuan ini juga relevan untuk dikaitkan dengan konsep tahapan psikososial Erikson mengenai intimacy vs isolation pada masa dewasa awal. Keberhasilan seseorang melewati tahap ini tidak hanya ditentukan oleh keyakinan terhadap kompetensi kerja, melainkan juga oleh kemampuan membangun relasi yang bermakna serta kejelasan arah hidup, dua aspek yang tidak diukur secara langsung melalui instrumen self efficacy yang digunakan dalam penelitian ini.

Perbandingan dengan Hasil Penelitian Terdahulu

Temuan tidak signifikannya hubungan antara self efficacy dan quarter life crisis dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Azzahra dkk. (2023) pada kelompok dewasa awal, yang juga menemukan tidak adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Kesamaan ini memperkuat dugaan bahwa quarter life crisis pada konteks tertentu memang tidak selalu berkorelasi kuat dengan tingkat keyakinan diri individu.

Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Sari dkk. (2023) pada karyawan PT X, yang menemukan hubungan negatif signifikan antara self efficacy dan quarter life crisis. Perbedaan hasil ini kemungkinan besar disebabkan oleh perbedaan karakteristik subjek penelitian: karyawan PT X kemungkinan bekerja pada sektor formal dengan struktur karier dan jaminan kerja yang lebih jelas, sedangkan karyawan Toko RMJ bekerja pada sektor ritel lokal dengan jam kerja panjang dan sistem penggajian yang lebih sederhana. Perbedaan konteks pekerjaan semacam ini dapat menyebabkan faktor eksternal memainkan peran yang jauh lebih besar dalam memunculkan quarter life crisis dibandingkan faktor psikologis internal semata.

Faktor Ketidakstabilan Finansial

Salah satu faktor eksternal yang diduga kuat berkontribusi terhadap quarter life crisis pada penelitian ini adalah ketidakstabilan finansial. Sebagaimana ditunjukkan pada data karakteristik responden, lebih dari separuh karyawan (56%) berpenghasilan dasar sebesar Rp1.000.000 per bulan, sementara mereka berada pada usia yang mulai memikirkan kebutuhan jangka panjang seperti pernikahan, tempat tinggal, dan tabungan masa depan. Kesenjangan antara penghasilan yang diterima dengan kebutuhan hidup yang semakin kompleks berpotensi menimbulkan kekhawatiran finansial yang independen dari tingkat keyakinan diri karyawan.

Merujuk pada Mawadah dan Sumiati (2025), rendahnya kesejahteraan finansial berkaitan erat dengan pengalaman quarter life crisis pada dewasa awal, karena individu yang mengalami stres finansial cenderung lebih mudah merasa cemas dan tidak aman terhadap masa depannya, terlepas dari seberapa yakin mereka terhadap kompetensi kerja yang dimiliki.

Faktor Tekanan Lingkungan Kerja

Faktor kedua yang diduga berperan adalah tekanan lingkungan kerja. Karyawan Toko RMJ bekerja mulai pukul 08.00 hingga 22.00 tanpa sistem shift, dengan hari libur yang hanya diberikan pada hari Minggu di minggu kedua setiap bulan. Pola kerja seperti ini jauh melampaui durasi kerja standar 7–8 jam per hari, sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun psikologis yang berkelanjutan.

Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat memengaruhi cara karyawan memandang masa depan kariernya. Ketika perkembangan karier dirasa berjalan lambat akibat rutinitas kerja yang monoton dan menyita waktu istirahat, perasaan khawatir mengenai masa depan

dapat muncul dan berkembang menjadi bagian dari quarter life crisis, terlepas dari seberapa yakin karyawan terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas harian.

Faktor Perbandingan Sosial dan Tekanan Kelompok Sebaya

Faktor ketiga adalah kecenderungan melakukan perbandingan sosial (social comparison) dengan rekan sebaya. Pada masa dewasa awal, individu cenderung membandingkan pencapaian karier, tingkat pendapatan, maupun status hubungan dengan teman-teman seusianya. Perbandingan semacam ini, sebagaimana dikemukakan Wahyuni dkk. (2025), menjadi salah satu pemicu quarter life crisis yang muncul akibat tuntutan dan ekspektasi sosial selama masa transisi menuju kedewasaan.

Individu dengan self efficacy tinggi sekalipun tidak sepenuhnya kebal terhadap dampak psikologis dari perbandingan sosial ini, karena rasa percaya diri terhadap kompetensi kerja tidak serta-merta menghilangkan kekhawatiran mengenai posisi diri dibandingkan pencapaian orang lain. Hal ini turut menjelaskan mengapa self efficacy tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan quarter life crisis dalam penelitian ini.

Faktor Kurangnya Perencanaan Hidup Jangka Panjang

Faktor keempat yang diduga turut berkontribusi adalah minimnya perencanaan hidup jangka panjang (lack of life planning). Sebagian responden yang masih berada pada tahap awal perkembangan karier belum memiliki gambaran yang jelas mengenai tujuan hidup dan arah masa depan yang ingin dicapai. Ketidakjelasan ini, sebagaimana dijelaskan Permana dan Sulastri (2025), dapat menyebabkan individu mengalami keraguan dalam mengambil keputusan dan kebingungan dalam menentukan arah karier, dua hal yang menjadi karakteristik inti dari quarter life crisis.

Faktor ini bersifat independen terhadap self efficacy, sebab seseorang dapat saja memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas pekerjaan sehari-hari, namun tetap belum memiliki kejelasan mengenai arah hidup jangka panjangnya.

Faktor Status Hubungan dan Dukungan Sosial

Karakteristik status hubungan responden turut relevan untuk dicermati dalam menjelaskan quarter life crisis pada penelitian ini. Mayoritas responden belum memiliki pasangan (64%), sehingga berpotensi menghadapi kekhawatiran tersendiri mengenai kehidupan berkeluarga di masa depan, ditambah dengan minimnya sumber dukungan emosional yang biasanya diperoleh dari kehadiran pasangan.

Sebaliknya, responden yang telah menikah (8%) diduga memiliki dukungan sosial yang lebih stabil, sejalan dengan pandangan Rahmah dan Masfufah (2023) bahwa dukungan sosial dari orang-orang terdekat berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan pada masa dewasa awal, sehingga dapat mengurangi kecenderungan mengalami quarter life crisis. Sayangnya, proporsi responden yang telah menikah dalam penelitian ini sangat kecil, sehingga potensi dukungan sosial semacam ini belum banyak dirasakan oleh mayoritas karyawan Toko RMJ.

Implikasi Teoretis Penelitian

Secara teoretis, temuan penelitian ini memperkaya pemahaman bahwa quarter life crisis merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan secara memadai hanya melalui pendekatan psikologi kognitif seperti self efficacy. Diperlukan kerangka analisis yang lebih holistik, yang turut mempertimbangkan faktor sosial-ekonomi, lingkungan kerja, dan relasi interpersonal, guna memahami secara utuh bagaimana krisis ini terbentuk pada individu dewasa awal, khususnya pada konteks pekerja sektor informal atau usaha lokal yang selama ini kurang mendapat perhatian penelitian dibandingkan mahasiswa atau pekerja sektor formal.

Implikasi Praktis Penelitian

Bagi karyawan, temuan ini menegaskan pentingnya membangun ketahanan psikologis yang tidak hanya bertumpu pada keyakinan terhadap kompetensi kerja, tetapi juga pada kemampuan mengelola ekspektasi sosial, merencanakan tujuan hidup jangka panjang, serta membangun jejaring dukungan sosial yang sehat, baik dari keluarga, pasangan, maupun rekan kerja

Bagi pihak manajemen Toko RMJ, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk mempertimbangkan penyesuaian jam kerja, penambahan waktu istirahat, serta peninjauan sistem penggajian, mengingat beban kerja yang tinggi dan penghasilan dasar yang relatif terbatas diduga menjadi faktor eksternal yang berkontribusi terhadap quarter life crisis

karyawan. Kebijakan semacam ini berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan tanpa harus bergantung sepenuhnya pada program peningkatan self efficacy semata.

Bagi program studi dan fakultas psikologi, penelitian ini memberikan tambahan referensi empiris mengenai dinamika quarter life crisis pada sektor usaha lokal, yang dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi psikologis atau pelatihan manajemen stres bagi pekerja muda di lingkungan kerja serupa.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, jumlah responden yang relatif terbatas (50 orang) menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi karyawan sektor ritel yang lebih luas. Kedua, penelitian ini hanya berfokus pada satu variabel psikologis, yaitu self efficacy, sehingga belum mampu menjelaskan secara komprehensif faktor-faktor lain yang kemungkinan memiliki pengaruh lebih besar terhadap quarter life crisis. Ketiga, pendekatan kuantitatif yang digunakan belum mampu menggali pengalaman subjektif responden secara mendalam terkait penyebab munculnya krisis tersebut, sehingga sejumlah dugaan faktor eksternal dalam pembahasan ini masih bersifat interpretatif dan memerlukan konfirmasi lebih lanjut melalui pendekatan kualitatif.

Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang relevan, seperti dukungan sosial, kepuasan kerja, kondisi ekonomi keluarga, maupun kualitas relasi interpersonal, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan quarter life crisis pada karyawan sektor usaha lokal. Selain itu, penggunaan pendekatan kualitatif atau mixed methods juga disarankan untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif karyawan dalam menghadapi masa transisi menuju kedewasaan, sehingga temuan yang diperoleh dapat saling melengkapi antara data kuantitatif dan pemahaman kontekstual yang lebih kaya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data mengenai keterkaitan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada karyawan Toko RMJ di Kabupaten Gorontalo, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik. Uji korelasi *Pearson Product Moment* menghasilkan koefisien r = -0,057 dengan taraf signifikansi p = 0,898 (p > 0,05), sehingga hipotesis yang menduga adanya keterkaitan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* tidak dapat dibuktikan dalam penelitian ini.

Baik variabel *self efficacy* maupun *quarter life crisis* pada mayoritas responden berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa karyawan Toko RMJ secara umum memiliki keyakinan diri yang cukup memadai dalam menjalankan tugas dan menghadapi rutinitas pekerjaan sehari-hari, namun keyakinan tersebut ternyata tidak serta-merta melindungi mereka dari kecemasan, kebingungan arah hidup, maupun kekhawatiran terhadap masa depan yang menjadi ciri khas *quarter life crisis*.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa munculnya *quarter life crisis* pada individu dewasa awal — khususnya dalam konteks pekerja sektor ritel lokal seperti Toko RMJ — kemungkinan besar lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar keyakinan diri, seperti kondisi ekonomi, beban kerja, tekanan sosial, dan minimnya perencanaan hidup jangka panjang, dibandingkan oleh tinggi rendahnya *self efficacy* semata. Temuan ini juga memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi mengenai dinamika hubungan antarvariabel psikologis yang dapat berbeda-beda tergantung karakteristik subjek, lingkungan kerja, serta kondisi sosial yang melatarbelakanginya, sekaligus membuka ruang bagi penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang lebih relevan dalam menjelaskan fenomena *quarter life crisis* pada pekerja muda di lingkungan kerja lokal.

E. Referensi

Afnan, R., Fauzia, & Tanau, M. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, *3*(1), 23–29.

Amaliah, A., & Wardani, L. M. I. (2021). *Psychological capital, psychological empowerment, dan employee well-being*. Penerbit NEM.

Argasiam, B. (2025). *Quarter life crisis: Dinamika resiliensi, jalan menuju kejelasan, dan kepuasan hidup*. Unakipress Publisher.

Arnett, J. J., & Tanner, J. L. (2000). *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. American Psychological Association.

Asmin Tyasty Sandaputri, L. I. M. (2024). *Hubungan antara dukungan sosial dan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa di usia dewasa* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo].

Atkinson, R. L., & Hilgard, E. R. (1996). *Introduction to psychology*. Harcourt Brace.

Azzahra. (2023). Self efficacy pada mahasiswa yang mengalami quarter life crisis di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Jurnal Psikologi*, *1*(1), 331–342.

Badan Pusat Statistik. (2025). *Angkatan kerja (AK) menurut golongan umur*. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Njk4IzI=/angkatan-kerja--ak--menurut-golongan-umur.html

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Baron, R. A., & Byrne, D. E. (1984). *Social psychology: Understanding human interaction*. Allyn and Bacon.

Crist, C. (2025, [tanggal akses]). *Half of workers have experienced a quarter-life career crisis, survey shows*. HR Dive. https://www.hrdive.com/news/workers-experience-quarter-life-career-crisis/757760/

Dhamayanthie. (2020). Dampak game online terhadap perilaku mahasiswa Akamigas Balongan. *Jurnal Rekayasa, Teknologi, dan Sains*, *4*, 13–15.

Dhowy, B. (2022). Pengaruh perceived self-efficacy terhadap nasionalisme yang dimediasi oleh identitas nasional. *Diversita*, *8*(2). https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/6003

Ekawati, Y. N., Saputra, N. E., & Periantalo, J. (2018). Konstruksi alat ukur karakter religius siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Jambi*, 131–139.

Farhansyah, J. (2026). *Aturan lengkap jam kerja karyawan terbaru menurut Depnaker*. Talenta. https://www.talenta.co/blog/penjelasan-lengkap-aturan-jam-kerja-karyawan-terbaru-menurut-depnaker/

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. SuperCollege.

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

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, *5*(2), 129. https://doi.org/10.22146/gamajop.48948

Hanifah. (2023). *Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. *Studi Bimbingan Konseling*, *53*(1), 1–19.

Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, *18*(1), 80–98.

Ismunarti, D. H., Zainuri, M., Sugianto, D. N., & Saputra, S. W. (2020). Pengujian reliabilitas instrumen terhadap variabel kontinu untuk pengukuran konsentrasi klorofil-a perairan. *Buletin Oseanografi Marina*, *9*(1), 1–8. https://doi.org/10.14710/buloma.v9i1.23924

Jay, M. (2012). *The defining decade: Why your twenties matter and how to make the most of them now*. Canongate Books.

Kaloko, B., Lubis, S. A., Daulay, N., & Ananda, R. (2025). *Motivasi belajar (Analisis pengaruh dukungan sosial, asertivitas, dan efikasi diri)*.

Mawadah, B., & Sumiati, S. (2025). Determinants of financial well-being in young adults' quarter-life crisis. *[Nama Jurnal]*, *28*(2), 423–446.

Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori psikososial Erik Erikson: Implikasinya bagi pendidikan agama Kristen di sekolah. *Vox Edukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *12*(2), 180–192.

Nash, R., & Murray, M. (2010). *Helping college students find purpose*.

Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.

Nourma Annisa' Cahyani. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial keluarga dan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo].

Nurviana, D. (2025). *Tantangan psikososial quarter-life crisis mahasiswa S2 MIAI UII tahun akademik 2022–2024: Studi implementasi teori perkembangan Erik Erikson dalam kehidupan akademik dan sosial*.

Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan self regulated learning pada mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, *2*(1), 26–33.

Pajares, F. (1996). Self-efficacy in academic settings. *[Nama Jurnal]*, *1*(1), 35–38.

Periantalo, J., & Azwar, S. (2017). Pengembangan skala kepribadian siswa SMA dari tipologi kepribadian Jung dan Myers-Briggs. *Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, *1*, 191–207.

Permana, & Sulastri. (2025). Quarter life crisis in emerging adulthood. *[Nama Jurnal]*, *14*(2), 187–195.

Rachhman, A., Yochanan, Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. CV Saba Jaya Publisher.

Rahmah, A. D., & Masfufah, U. (2023). Krisis pada quarter-life: Peran dukungan sosial dalam membantu melewatinya. *[Nama Jurnal]*, *3*(10), 450–458.

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher/Putnam.

Robinson, O. C. (2011). *Development through adulthood: An integrative sourcebook*. Palgrave Macmillan.

Robinson, O. C. (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.

Sabil, A. R., & Ghofar, A. (2023). *Efikasi diri membangun kesuksesan dalam manajemen perbankan*. Nas Media Pustaka.

Sadya, S. (2023). *Bukan cuma gaji, ini sederet alasan pekerja Indonesia resign*. Dataindonesia.id. https://dataindonesia.id/tenaga-kerja/detail/bukan-cuma-gaji-ini-sederet-alasan-pekerja-indonesia-resign

Sahir, S. H. (2022). *Metodologi penelitian*. Universitas Medan Area.

Sari, & Affandi. (2024). Peranan self efficacy dan konsep diri terhadap kematangan karir mahasiswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, *5*(1), 26–35. https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.24995

Sari, H. (2022). *[Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya]*.

Sari, S. K., Rini, A. P., & Ariyanto, E. A. (2023). Self-efficacy dan dukungan sosial dengan quarter life crisis pada karyawan. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *1*(2).

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, *60*, 101832. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832

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

Siregar, & Putri. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, *6*(2), 91–95. https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sutisna, I. (2020). *Statistik deskriptif untuk penelitian*. Universitas Negeri Gorontalo.

Tjandra, M., & Erdiansyah, R. (2024). Peran stres kerja dan komitmen organisasi terhadap [judul terpotong]. *Jurnal Manajemen Bisnis dan Kewirausahaan*, *8*(3), 592–606.

Wahyuni, F., Adinda, S., Putri, P., & Permitasari, I. R. A. (2025). The influence of social comparison on quarter life crisis mediated by psychological well-being in emerging adults. *[Nama Jurnal]*, *20*, 252–265.

Wahyuningsih, D. E. (2015). Pengaruh kepemimpinan transformasional dan self efficacy terhadap motivasi guru sekolah dasar negeri di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, *6*(1), 1039. https://doi.org/10.21009/jmp.06105

Wibisono, G., & Hakim, Z. A. (2022). Telaah literatur sistematis intervensi dalam usaha meminimalisir quarter life crisis. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, *6*(2), 75–88.

Yulianto, A. (2019). Pengaruh self-efficacy terhadap hasil belajar ekonomi siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 8–12.

Zwagery. (2021). Psikoedukasi "Quarter life crisis: Choose the right path, what should I do next?" *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(3). https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i3.819