

Hubungan *Self Efficacy* Dan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir

Elisa Juliana*¹, Azam Arifyadi², Munifah³, Muh Yusran⁴

^{1,2,3,&4} Universitas Tadulako, Indonesia

Corresponding Author: elisaajuliana@gmail.com

Received: 25 April 2025

Revised: 22 Mei 2025

Accepted: 25 Mei 2025

Abstract

This research investigates the relationship between self-efficacy and quarter-life crisis among final-semester students of the Education Science Department at the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP), Tadulako University. The research employed a quantitative method and used purposive sampling to select 100 participants from the target population. Data was collected using Likert-scale instruments—specifically, a self-efficacy scale based on Bandura's theoretical framework and the quarter-life crisis scale developed by Robbins and Wilner. The analysis incorporated descriptive and inferential statistical methods, primarily employing Pearson's product-moment correlation. The findings revealed a significant negative correlation between self-efficacy and quarter-life crisis ($r = -0.304$, $p = 0.002$), indicating that the hypothesis was supported. This negative relationship demonstrates that students with lower self-efficacy experience higher levels of a quarter-life crisis, while students with higher self-efficacy exhibit lower levels.

Keywords: self-efficacy, quarter-life crisis

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir jurusan ilmu pendidikan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, subjek penelitian ini mahasiswa akhir jurusan ilmu pendidikan FKIP Universitas Tadulako. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala likert. Skala *self efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan teori bandura dan skala *quarter life crisis* yang digunakan dalam penelitian ini yang dibuat oleh Robbins dan Wilner. Teknik analisis data yang digunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial secara statistik dengan rumus korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Hal ini berdasarkan hasil perhitungan korelasi *product moment*, dimana nilai $r = -0,304$ dengan taraf signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan hipotesis yang diajukan diterima yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dimiliki mahasiswa akhir, sebaliknya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir.

Kata Kunci: *Self Efficacy*; *Quarter Life Crisis*

How to cite Juliana, E., Arifyadi, A., Munifah, M & Yusran, M. (2025). Hubungan Self Efficacy Dan Quarter Life Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*, 10 (1), 8-14.

E-ISSN 2502-4000

Published by Universitas Tadulako

Copyright Holder:

© Author (2025)

First Publication Right:

© Jurnal Konseling dan Psikoedukasi

This article is under:



PENDAHULUAN

Setiap manusia akan memasuki masa perkembangan yang berbeda dalam setiap tahap kehidupannya, mahasiswa mencerminkan fase peralihan dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal. Pada tahap ini, mahasiswa yang berada pada tingkat akhir studi seringkali mengalami berbagai persoalan baik dari faktor internal maupun eksternal, Individu yang tidak mampu

merespon berbagai permasalahan yang dihadapi diprediksi akan mengalami masalah psikologis seperti merasa terisolasi, perasaan putus asa, perasaan ragu dengan kemampuan yang dimiliki serta takut akan kegagalan. Kondisi seperti ini dikenal dengan istilah *Quarter Life Crisis* (Lintang, C, A, 2023),

Quarter life crisis atau krisis seperempat abad merupakan kondisi yang kerap terjadi pada manusia yang mulai memasuki masa dewasa. Zulfikar, (2022) menjelaskan *quarter life* merupakan usia pada masa paruh baya yaitu 18-30 tahun dan mahasiswa adalah salah satu yang terkena dampak *quarter life crisis*. Pada saat ini mahasiswa harus bertanggung jawab terhadap perkembangan dirinya sendiri salah satunya adalah bertanggung jawab terhadap kehidupan dewasanya, sebagai seorang yang menyandang gelar mahasiswa tentu akan di tuntut untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab baik di lingkungan kampus maupun diluar kampus (Rasido et al., 2025). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Yogyakarta dari beberapa perguruan tinggi, ada 14 dari 17 partisipan mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dengan rentang usia partisipan adalah 20-30 tahun yang umumnya mahasiswa tingkat akhir. Dari hasil penelitian mereka berhasil mengungkapkan bahwa kekhawatiran yang dialami oleh mahasiswa adalah berupa kekhawatiran mengenai kelanjutan karir, pendidikan, percintaan, dan finansial. Munculnya kekhawatiran tersebut disebabkan karena adanya tuntutan diri maupun lingkungan (Grehenson, 2022).

Individu dapat melangkah maju untuk membantu mendapatkan perspektif tentang kehidupan terutama saat individu mempelajari tentang kemampuannya sendiri, mengembangkan kepercayaan pada dirinya hal ini sama dengan memiliki *self efficacy* yang tinggi (Hasan et al., 2019). Menurut (Alwilsol, 2004), efikasi adalah persepsi mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Self efficacy tidak terkait dengan keterampilan yang dimiliki tetapi terkait dengan keyakinan individu terhadap keterampilan yang dimiliki. Dalam hal ini masa dewasa awal atau *quarter life crisis* bisa dilaksanakan dengan baik apabila mempunyai *self efficacy* yang tinggi, saat individu memiliki *self efficacy* yang tinggi individu akan percaya terhadap dirinya dan kemampuan yang ada dalam dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sesuai dengan Gist dan Mitchell (dalam Arif et al., 2024), mengatakan bahwa *self efficacy* mempengaruhi tujuan, pilihan, penyelesaian masalah dan juga ketekunan individu dalam berusaha sehingga *self efficacy* dapat menyebabkan perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama.

Masa dewasa awal atau *quarter life crisis* bisa dijalankan dengan baik jika memiliki *self efficacy*. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Aziz, 2022), dengan responden 354 mahasiswa Fakultas Psikologi tahun 2017 dan hasilnya menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Individu yang kurang memiliki kepercayaan dan keyakinan pada kemampuan dirinya saat menguasai kondisi, dan kurang dapat bereaksi agar mencapai suatu tujuan, dapat mengalami *quarter life crisis* yang meliputi rasa takut, cemas, tertekan, perasaan khawatir, dan frustrasi.

Tingkat *self efficacy* yang tinggi mendorong individu untuk lebih percaya diri, termotivasi, dan mampu menghadapi tantangan, sedangkan *self efficacy* yang rendah cenderung membuat individu merasa cemas dan ragu (Silalahi et al., 2023). Konsep ini berperan penting dalam memengaruhi perilaku, emosi, dan keberhasilan dalam berbagai situasi. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Aziz (2022), dengan responden 354 mahasiswa Fakultas Psikologi tahun 2017 dan hasilnya menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan yakin dengan kemampuan yang ada pada dirinya, sehingga dapat melewati suatu persoalan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan terdapat hubungan yang negatif

signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa (Gendolang & Ambarwati, 2023). Namun, belum banyak penelitian yang menguji hubungan *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir jurusan ilmu pendidikan yang berada dalam penyelesaian skripsi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa adanya hubungan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis untuk pengembangan program bimbingan karir yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik calon pendidik. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi para penelitian selanjutnya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian jenis korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Korelasi menurut merupakan salah satu teknik analisis data statistik yang di gunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih yang bersifat kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir jurusan ilmu pendidikan FKIP Universitas Taulako, sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa berdasarkan teknik purposive sampling.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *quarter life crisis* yang dikembangkan oleh Robbins dan Wilner, kemudian diadaptasi oleh Sari dan Aziz (2022), yang terdiri dari 30 item dengan reliabilitas $\alpha = .932$ dan skala *self-efficacy* yang dikembangkan oleh Bandura, kemudian diadaptasi oleh Khaazanatuzazahra (2023), yang terdiri dari 20 item dengan reliabilitas $\alpha = .868$. Jenis skala penelitian ini adalah skala Likert dan masing-masing item dijawab dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) setuju, (4) sangat setuju.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial secara statistik dengan rumus korelasi *product moment* yang berbantuan IMB SPSS versi 22.

HASIL

Hasil kategorisasi dari variabel *self efficacy* menunjukkan bahwa paling banyak masuk dalam kategori rendah dengan nilai presentase sebesar 66 % atau sebesar 66 mahasiswa. Mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi memiliki nilai presentase sebesar 27% atau sebesar 27 mahasiswa, mahasiswa yang masuk dalam kategori sangat rendah memiliki nilai presentase sebesar 6% atau sebesar 6 mahasiswa, dan mahasiswa yang masuk dalam kategori sangat tinggi memiliki nilai presentase sebesar 1% atau sebesar 1 mahasiswa.

Tabel 1. Klasifikasi dan Persentase *Self Efficacy* Pada Mahasiswa Semester Akhir

No	Klasifikasi <i>Self Efficacy</i>	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	1	1%
2	Tinggi	27	27%
3	Rendah	66	66%
4	Sangat Rendah	6	6%
Jumlah		100	100%

Selanjutnya, hasil kategorisasi dari variabel *quarter life crisis* menunjukkan bahwa paling banyak masuk dalam kategori tinggi dengan nilai presentase sebesar 50% atau sebesar 50 mahasiswa. Mahasiswa yang masuk dalam kategori rendah memiliki nilai presentase sebesar 47% atau sebesar 47 mahasiswa, dan mahasiswa yang masuk dalam kategori sangat rendah memiliki nilai presentase sebesar 3% atau sebesar 3 mahasiswa.

Tabel 2. Klasifikasi dan Persentase *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir

No	Klasifikasi <i>Quarter Life Crisis</i>	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	0	0%
2	Tinggi	50	50%
3	Rendah	47	47%
4	Sangat Rendah	3	3%
Jumlah		100	100%

Sedangkan, Hasil analisis hubungan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* dapat dilihat pada tabel 3. Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* sangat tinggi dan *quarter life crisis* sangat rendah, ada 1 mahasiswa yang memiliki *self efficacy* sangat tinggi dan *quarter life crisis* tinggi, ada 2 mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dan *quarter life crisis* sangat rendah, ada 8 mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dan *quarter life crisis* rendah, ada 17 mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dan *quarter life crisis* tinggi, ada 1 mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah dan *quarter life crisis* sangat rendah, ada 34 mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah dan *quarter life crisis* rendah, ada 31 mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah dan *quarter life crisis* tinggi, ada 5 mahasiswa yang memiliki *self efficacy* sangat rendah dan *quarter life crisis* rendah, dan ada 1 mahasiswa yang memiliki *self efficacy* sangat rendah dan *quarter life crisis* tinggi.

Tabel 3. Klasifikasi Self Efficacy dan Quarter Life Crisis

Klasifikasi <i>Self Efficacy</i>	Klasifikasi <i>Quarter Life Crisis</i>				Jumlah
	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Sangat Tinggi	0	0	1	0	1
Tinggi	2	8	17	0	27
Rendah	1	34	31	0	66
Sangat Rendah	0	5	1	0	6
Jumlah	3	47	50	0	100

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji one-sampel Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas pada skala *self efficacy* mempunyai skor signifikan 0,200 dan $> 0,05$, dan hasil uji normalitas pada skala *quarter life crisis* mempunyai skor signifikan 0,051 dan $> 0,05$. Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua skala tersebut memiliki distribusi normal. Hasil uji linearitas pada penelitian ini dari kedua variabel menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,059 atau $> 0,05$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*.

Lebih lanjut, data hasil penelitian ini dianalisis secara inferensial menggunakan uji Korelasi *product moment* untuk mengetahui adanya hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis*, atau tidak terdapat hubungan *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel 4. Hasil uji korelasi *Product moment* pada tabel 4 menunjukkan bahwa $r = -0.304$. sedangkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,002$ yang dimana nilai tersebut $< 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Artinya, bahwa hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dari itu, semakin tinggi *self-efficacy* maka akan

semakin rendah *quarter life crisis*, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka akan semakin tinggi *quarter life crisis*.

Tabel 4. Korelasi Product Moment

Self Efficacy	Pearson	1	-.304**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	100	100
Quarter Life crisis	Pearson	-.304**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	100	100

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir jurusan ilmu pendidikan FKIP Universitas Tadulako. Hasil penelitian yang didapat yaitu koefisien korelasi sebesar -0,304 dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,002$ ($p < 0,05$). Maka dari itu semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami. Sedangkan semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami.

Dalam penelitian tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir jurusan ilmu pendidikan FKIP Universitas Tadulako, berada pada kategori *self efficacy* rendah yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri pada mereka masih kurang yaitu mahasiswa cenderung memiliki penilaian negatif terhadap kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan khususnya dalam penyelesaian tugas akhir. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Bandura (dalam Nazilah, 2024), menekankan bahwa individu dengan *self efficacy* tinggi lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan hidup, termasuk masa transisi seperti *quarter life crisis*. Namun dalam hal ini mahasiswa dengan *self efficacy* rendah cenderung lebih rentan mengalami *quarter life crisis* karena kurangnya keyakinan untuk mengatasi tuntutan dan ketidakpastian masa depan.

Hal ini juga sejalan dengan teori Robbins dan Wilner (dalam Putri, 2022), yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu respon terhadap ketidakstabilan yang diakibatkan oleh adanya perubahan tugas tugas perkembangan, dihadapkan dengan banyaknya pilihan, yang dialami oleh individu yang berada di fase dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun. Dalam hal ini sebagian besar mahasiswa termasuk dalam kategori *quarter life crisis* tinggi, yang mana kebanyakan dari mereka merasa tertinggal dengan teman-teman yang lain terkait penyelesaian tugas akhir, merasa bimbang dan khawatir akan keberlanjutan kehidupannya setelah lulus kuliah, serta tuntutan dari orang tua yang semakin menambah kekhawatiran mereka. Permasalahan yang terjadi cukup rumit dikarenakan mahasiswa belum sepenuhnya siap untuk menjalani kehidupan dimasa dewasa dan juga mahasiswa sering dituntut harus lebih baik dalam nasib pendidikan dan pekerjaan.

Selain itu, dalam penelitian ini juga terdapat individu yang sedang berada dalam semester akhir mengakui dirinya belum mempunyai tujuan hidup setelah lulus kuliah, mahasiswa tersebut merasa khawatir akan masa depan dan dalam hal ini juga individu tidak memiliki seseorang yang dapat diajak berdiskusi terkait permasalahan pribadi serta tidak cocok dengan lingkungan sekitar. Tinggi rendahnya *quarter life crisis* bisa dilihat dari bagaimana individu dapat melewati permasalahan yang sulit dengan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain, memunculkan perasaan bahwa dirinya sangat berharga, dan belajar mencintai diri sendiri serta menemukan

dukungan sosial jika mahasiswa memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi, mereka akan lebih mampu menghadapi fase *quarter life crisis* dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada individu (Gendolang & Ambarwati, 2023). Namun, dalam penelitian ini lebih memfokuskan pada mahasiswa semester akhir yang sedang dalam penyelesaian skripsi.

Berdasarkan hasil inferensial yang diperoleh bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang berbanding lurus dengan *quarter life crisis*, yang artinya tinggi atau rendahnya *self efficacy* berkaitan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa, sehingga dapat diketahui bahwa ada hubungan negatif antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Tadulako. Artinya mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah akan berkesempatan lebih untuk mengalami *quarter life crisis*. Begitu juga sebaliknya, jika individu memiliki *self efficacy* yang tinggi maka potensi dalam mengalami *quarter life crisis* rendah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian diterima yang dimana terdapat hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir jurusan ilmu pendidikan FKIP Universitas Tadulako. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini didapatkan hasil nilai koefisien korelasi sejumlah $-0,304$ dengan nilai sig. = 0.002 ($p < 0,5$), sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami. Sedangkan semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami.

REFERENSI

- Alwilsol. (2004). Psikologi Kepribadian (1 ed.). UMM Press. <https://ummpress.umm.ac.id>
- Arif, L. & Samudra, D. (2024). Self Efficacy dan Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa UMSIDA. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 1–13.
- 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>
- Grehenson, G. (2022, November). Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis Yang Melanda Anak Muda. *berita*. <https://ugm.ac.id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>
- Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2019). Group counseling of cognitive behavior with self instruction technique on self efficacy and academic burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 91–96.
- Khaazanatuazahra, P. (2023). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang [Universitas Islam Sultan Agung]. In *Nucl. Phys*. <https://repository.unisulla.ac.id>
- Lintang, C, A, G. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling (SMAILING)*, 1, 178–182. <https://conference.upgris.ac.id>
- Nazilah, Z. (2024). Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Skripsi Oleh : Zainun Nazilah Universitas Islam Negeri Fakultas Dakwah Juni 2024 | Crisis Pada Mahasiswa [Universitas Islam Negeri

KIAI Haji Achmad Siddiq Jember]. <https://digilib.uinkhas.ac.id>

- Putri, A. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Rani. skripsi Program Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 52. [https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/24537/1/AdePutri%2C FDK%2C BKI.pdf](https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/24537/1/AdePutri%2C%20FDK%2C%20BKI.pdf) 170402030%2C
- Rasido, I., Hasan, H., & Riyadi, N. E. W. (2025). Mental Health Literacy Study of Tadulako University Students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1).
- 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), <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122> 82–90
- Silalahi, M., Munifah, M., Fitriani, D., & Hasan, H. (2023). Students' academic burnout during limited face-to-face learning process in Sigi Regency. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 10(1), 53-58. <https://doi.org/10.24042/kons.v10i1.13967>
- Zulfikar, F. (2022). Usia 20-an Memasuki Quarter Life Crisis, Bagaimana Cara Mengatasinya? *detikedu*. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6108508/usia-20-an-memasuki-quarter-life-crisis-bagaimana-cara-mengatasinya/amp>