

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. *Self efficacy*

a. Pengertian *Self efficacy*

Teori *Self efficacy* dikutip dari teori sosial kognitif milik Bandura yang secara empiris telah banyak digunakan untuk menjelaskan perilaku individu dalam berbagai aspek kehidupan. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi beragam situasi yang muncul. Konsep ini bukan sekadar terkait dengan keterampilan yang dimiliki, melainkan lebih pada keyakinan individu mengenai sejauh mana ia dapat memanfaatkan keterampilan tersebut, berapapun tingkatannya (Efendi, 2020).

Self-efficacy merupakan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas, yang turut memengaruhi cara berpikir, perasaan, motivasi, dan perilaku. Keyakinan ini memungkinkan mahasiswa lebih percaya diri dalam melalui setiap tahap perkembangan, menghadapi tekanan maupun ancaman, membuat keputusan secara tenang, serta mampu mengendalikan situasi (Fitriani *et al.*, 2023).

Keyakinan diri atau *Self efficacy* dipahami sebagai kepercayaan individu terhadap dirinya ketika menghadapi situasi

maupun permasalahan dalam kehidupan (Muttaqien & Hidayati, 2020). *Self efficacy* juga merujuk pada penilaian seseorang mengenai kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan atau mencapai tujuan tertentu. Konsep ini berperan penting dalam membangun rasa percaya diri serta memberikan dorongan motivasi internal bagi individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Rahman *et al.*, 2025).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa *Self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi situasi, menyelesaikan tugas, dan mencapai tujuan. Keyakinan ini memengaruhi cara berpikir, emosi, motivasi, dan perilaku, serta membantu individu tetap percaya diri dan termotivasi dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

b. Sumber *Self efficacy*

Self efficacy dapat diperoleh, dikembangkan, atau diturunkan melalui satu maupun kombinasi dari empat sumber utama. Setiap sumber memuat informasi mengenai diri dan lingkungan secara kognitif, yang kemudian dipadukan dengan rekoleksi pengalaman masa lalu sehingga dapat membentuk maupun mengubah tingkat *Self efficacy* individu (Sari, 2022). Menurut Bandura (1997) dalam Sari (2022) *Self efficacy* dipengaruhi oleh empat sumber yaitu:

1) Pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (*Mastery Experiences*)

Sumber utama yang memengaruhi *Self efficacy* adalah pengalaman keberhasilan atau kegagalan dalam menguasai tugas. Keberhasilan umumnya meningkatkan *Self efficacy*, sedangkan kegagalan dapat menurunkannya. Implikasinya antara lain: keberhasilan membuat individu lebih percaya diri menghadapi tugas sulit dan pengalaman sukses yang dicapai secara mandiri lebih efektif dibandingkan dengan bantuan orang lain: kegagalan menurunkan *Self efficacy* terutama ketika usaha sudah maksimal, kegagalan saat kondisi emosional tinggi berdampak lebih ringan dibanding kegagalan saat kondisi optimal dan kegagalan cenderung tidak terlalu memengaruhi individu dengan ekspektasi keberhasilan yang tinggi (Moma, 2020).

2) Permodelan sosial (*Social Modeling*)

Self efficacy dapat meningkat ketika individu menyaksikan keberhasilan orang lain yang setara dalam menyelesaikan suatu tugas. Sebaliknya, ketika individu melihat rekannya mengalami kegagalan, hal tersebut dapat menurunkan keyakinannya terhadap kemampuan diri dan membuatnya cenderung mengurangi usaha yang dilakukan.

3) Persuasi sosial (*Social Persuasion*)

Individu dapat meningkatkan keyakinan terhadap potensi dirinya melalui saran, nasihat, dan bimbingan yang diberikan, asalkan berasal dari sumber yang dipercaya. Meski demikian, persuasi sosial dinilai kurang berpengaruh karena tidak memberikan pengalaman langsung yang dapat diamati. Kondisi tertekan akibat kegagalan berulang juga dapat mengurangi efektivitas persuasi sosial. Pengaruh nasihat terhadap *Self efficacy* sangat bergantung pada status dan otoritas pemberinya, serta akan lebih efektif apabila disertai dengan pengalaman keberhasilan nyata (Bandura dalam Sari, 2022).

4) Kondisi fisik dan emosional (*Physical and Emotional States*)

Emosi yang intens dapat menurunkan performa individu. Rasa takut, kecemasan berlebihan, atau tingkat stres yang tinggi sering kali membuat harapan *Self efficacy* menjadi rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat sumber utama *Self efficacy*, yaitu pengalaman penguasaan (*mastery experiences*), pemodelan sosial (*social modeling*), persuasi sosial (*social persuasion*), serta kondisi fisik dan emosional (*physical and emotional states*) (Saragih, 2022).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self efficacy*

Menurut Sari (2022) terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *Self efficacy* pada individu antara lain, yaitu:

1) Budaya

Budaya mempengaruhi *Self efficacy* melalui nilai (*value*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *Self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *Self efficacy*.

2) Gender

Perbedaan gender juga memengaruhi tingkat *Self efficacy*. Bandura mengungkapkan bahwa perempuan cenderung memiliki *Self efficacy* lebih tinggi dalam menjalankan perannya. Seorang wanita, baik sebagai ibu rumah tangga maupun sebagai wanita karier, menunjukkan tingkat *Self efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang berperan sebagai pekerja atau karier profesional.

3) Sifat dan tugas yang dihadapi

Tingkat kompleksitas tugas berpengaruh terhadap penilaian individu atas kemampuannya. Semakin sulit tugas yang dihadapi, semakin rendah individu menilai kemampuan dirinya. Sebaliknya, tugas yang lebih mudah cenderung meningkatkan penilaian individu terhadap kemampuannya.

4) Insentif eksternal

Salah satu faktor yang memengaruhi *Self efficacy* individu adalah insentif yang diterima. Bandura menjelaskan bahwa pemberian insentif dari orang lain yang mencerminkan keberhasilan dapat meningkatkan *Self efficacy* seseorang.

5) Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu dengan status lebih tinggi cenderung memiliki kontrol yang lebih besar sehingga *Self efficacy* juga tinggi, sedangkan individu dengan status lebih rendah memiliki kontrol yang lebih terbatas sehingga *Self efficacy* lebih rendah.

6) Informasi tentang kemampuan diri

Individu yang memiliki *Self efficacy* yang tinggi, jika memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu yang memiliki *Self efficacy* yang rendah, jika memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

d. Aspek-Aspek *Self efficacy*

Menurut Dharma dan Akmal (2020) terdapat enam aspek *Self efficacy* pada diri manusia, yaitu:

1) *Accurate self-appraisal* (Penilaian diri)

Dimensi ini melihat sejauh mana individu memberikan Gambaran atau penilaian terhadap diri sendiri. Dimensi ini

juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk menetapkan pekerjaan yang cocok dengan dirinya.

2) *Gathering occupational information* (Pengumpulan informasi terkait karir)

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengumpulkan informasi terkait bidang karir yang akan dikerjakan nantinya sesuai dengan minatnya.

3) *Goal selection* (Pemilihan tujuan)

Dimensi ini berhubungan dengan kemampuan dan keyakinan seseorang dalam memilih dan mengambil keputusan terkait tujuan karir yang diinginkan dengan melihat bakat dan kemampuan yang dimiliki. Individu dengan *career decision making Self efficacy* yang tinggi akan merasa yakin bahwa tujuan karirnya dapat dicapai.

4) *Making plan for the future* (Pembuatan rencana masa depan)

Dimensi ini menggambarkan kepercayaan diri individu terhadap rencana masa depannya yang dibuat untuk pilihan karir yang akan dijalani.

5) *Problem solving* (Pemecahan masalah)

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk bertahan, mengatasi, serta menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Misalnya, seseorang dapat dikatakan

memiliki *Self efficacy* yang tinggi ketika ia yakin mampu mengatasi masalah terkait proses pemilihan karirnya.

6) *Social affirmation* (Afiriasi sosial)

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk membangun keyakinan dan dukungan positif pada lingkungan atau orang terdekat mengenai pilihan karirnya.

e. Alat Ukur *Self efficacy*

1) *Career Decision Making Self efficacy* (CDMSE)

Career Decision Making Self-Efficacy Scale (CDMSE) (*Indonesia Version*) yang dikembangkan oleh Arlinkasari *et al.*, (2020) untuk mengukur keyakinan dan kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan tugas terkait pengambilan keputusan karir. Berdasarkan dimensi *career decision making self-efficacy* yang terdiri atas 23 item dengan komponen diantaranya *accurate self-appraisal*, *gathering occupational information*, *goal selection*, *making plan for the future*, *problem solving*, dan *social affirmation*.

2) *College Academic Self-Efficacy Scale* (CASES)

Skala ini dirancang untuk mahasiswa, mengukur tingkat efikasi diri akademik mereka melalui tiga dimensi: *Overt Social Skills* (OSS), *Cognitive Operations* (CO), dan *Technical Skills* (TS).

2. *Quarter life crisis*

a. Pengertian *Quarter life crisis*

Quarter life crisis merupakan kondisi yang umum dialami pada masa dewasa awal, ditandai dengan rasa gelisah, bingung, dan ketidakpastian arah hidup (Artiningsih & Savira, 2021). Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tantangan, tanggung jawab baru, serta perubahan kognitif, fisik, dan emosional menuju kedewasaan yang lebih matang (Afnan *et al.*, 2020).

Robbins dan Wilner mendefinisikan *Quarter life crisis* sebagai sebagai krisis yang dialami individu pada usia 20-an, ditandai dengan ketidakstabilan, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan, serta rasa panik akibat ketidakberdayaan (Duara *et al.*, 2022). Selain itu, *Quarter life crisis* juga dipahami sebagai krisis yang muncul pada masa transisi dari remaja menuju dewasa (Rofiqah *et al.*, 2023).

Quarter life crisis adalah krisis emosional yang dialami individu pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi ini ditandai dengan adanya perubahan terus menerus, respons terhadap ketidakstabilan sehingga membuat individu bingung dalam menentukan pilihannya (Fadhilah *et al.*, 2022).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa *Quarter life crisis* adalah fase pergolakan emosional yang terjadi pada tahapan transisi dari remaja akhir menuju dewasa

awal atau dari masa perkuliahan menuju dunia kerja disertai dengan munculnya rasa gelisah, kebingungan, ketidakstabilan, dan ketidakpastian arah hidup. Krisis ini muncul akibat banyaknya tuntutan, pilihan, serta perubahan peran dan tanggung jawab baru menuju kedewasaan, sehingga individu sering merasa tidak berdaya, panik, dan bimbang dalam mengambil keputusan terkait masa depannya.

b. Tahap-Tahap *Quarter life crisis*

Menurut Sigar *et al.* (2023) ada empat tahapan dalam *Quarter life crisis* yang dialami individu, diantaranya :

1) Tahapan pertama (*Locked In*)

Tahap pertama dikenal sebagai *locked in*, yaitu fase awal yang belum sepenuhnya masuk dalam krisis. Pada tahap ini, banyak individu dewasa awal mengalami kebingungan dan keraguan terkait fungsi serta tanggung jawab hidupnya. Dari segi identitas, individu cenderung berusaha memenuhi harapan orang lain, namun menekan perasaan pribadi sehingga lebih rentan mengalami stress (Affandi, 2021).

2) Tahapan kedua (*Separation*)

Tahap kedua ditandai dengan puncak krisis emosional, di mana individu mulai berusaha melepaskan diri dari komitmen yang telah dibuat. Pada fase ini, muncul rasa

lelah, sedih, khawatir, serta kehilangan identitas untuk sementara waktu, disertai dengan keraguan terhadap nilai dan keyakinan yang dianut. Individu juga berusaha mengatasi tekanan yang muncul bersama perubahan emosinya (Kotjiah, 2021).

3) Tahapan ketiga (*Exploration*)

Tahap ketiga ditandai dengan mulai diambilnya gaya hidup baru yang mencerminkan masa *emerging adulthood*. Pada fase ini, individu kembali mengeksplorasi diri dan mencoba berbagai kemungkinan baru, namun masih menghadapi ketidakstabilan emosional, sering mengalami perubahan, serta lebih berfokus pada diri sendiri dibandingkan orang lain (Iqomah, 2021).

4) Tahapan keempat

Tahap terakhir ditandai dengan kemampuan individu untuk berkomitmen pada peran baru dalam hidupnya, menjadi pribadi yang lebih kredibel dan termotivasi secara mendasar. Pada fase ini, individu mulai mampu mengarahkan perasaannya, merasakan kepuasan, serta memiliki kontrol diri yang lebih besar dibandingkan sebelum krisis. Identitas diri pun berkembang menjadi lebih konsisten dalam preferensi, perasaan, tujuan, maupun perilaku. Namun, tidak semua individu mencapai resolusi positif pada

tahap *rebuilding*, karena setiap orang memiliki pengalaman yang berbeda (Blegur, 2020).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Quarter life crisis*

Menurut Oktaviani dan Soetjiningsih (2023) *Quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu. Berikut ini adalah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi periode *Quarter life crisis*:

1) Faktor Internal

a) *Hope and Dream*

Harapan dan mimpi seringkali menjadi pertanyaan individu terkait masa depan, mencakup minat, peluang keberhasilan, maupun kemungkinan kegagalan dalam mencapai target. Individu juga mempertimbangkan komitmen dalam hubungan maupun pekerjaan yang memuaskan. Namun, keraguan terhadap pilihan yang diambil kerap menimbulkan dorongan untuk meninjau ulang serta merancang kembali harapan dan mimpi dalam kehidupannya (Dewi, 2025).

b) *Religion and Spirituality*

Pada usia ini, individu cenderung bersikap lebih kritis terhadap agama dan spiritualitasnya, misalnya mempertanyakan apakah keyakinan yang dianut sudah

tepat, atau merasa khawatir akan mengecewakan orang tua jika tidak taat beribadah maupun berpindah agama. Selain itu, individu terkadang merasakan jarak dengan Tuhan, namun di lain waktu merasa sangat dekat, sehingga memunculkan pertanyaan-pertanyaan yang tidak biasa dalam konteks umum (Putri, 2025).

2) Faktor Eksternal

a) Hubungan Percintaan, Keluarga dan Pertemanan

Pada fase ini, individu kerap mengalami keraguan dalam hubungan percintaan, merasa sulit mempertahankan hubungan namun juga tidak siap hidup sendiri. Individu juga sering mempertanyakan perasaan pribadinya karena takut terjebak dalam hubungan yang tidak sesuai. Dalam lingkup keluarga, muncul tantangan untuk mandiri dan lepas dari orang tua, sementara dalam pertemanan individu kadang merasa kesulitan menemukan teman dekat yang dapat dipercaya dan diandalkan (Nugraha, 2024).

b) Tantangan Akademik

Dalam bidang akademik, individu seringkali meragukan ketepatan jurusan yang dipilih, kecukupan pengetahuan yang diperoleh, serta relevansinya dengan karier yang diharapkan. Pertanyaan-pertanyaan ini

semakin menguat seiring dengan meningkatnya tantangan dan tekanan terkait masa depan karier (Mardhiah, 2024).

c) Kehidupan Pekerjaan

Dalam aspek pekerjaan dan karier, individu pada masa ini dihadapkan pada dilema antara memilih pekerjaan sesuai minat atau pekerjaan dengan penghasilan tinggi. Sebagian individu memiliki potensi namun masih ragu untuk mengembangkannya. Mereka juga cenderung menginginkan pekerjaan yang tidak menimbulkan tekanan, meskipun seringkali muncul pertanyaan mengenai kemungkinan perubahan karier di masa depan serta bagaimana menjaga keseimbangan saat beban kerja meningkat (Oktaviani & Soetjiningsih, 2023).

d. Aspek-Aspek *Quarter life crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2020) terdapat tujuh aspek yang dapat menjadi indikator bahwa individu sedang mengalami *Quarter life crisis*, yaitu:

1) Kebimbangan dalam mengambil keputusan

Pada fase *emerging adulthood* individu mulai dihadapkan pada berbagai keputusan penting terkait arah kehidupannya. Banyaknya pilihan yang tersedia sering kali

memunculkan harapan baru mengenai masa depan, namun juga menimbulkan kebingungan dan rasa takut. Kekhawatiran ini biasanya muncul karena adanya kemungkinan kesalahan dalam pengambilan keputusan yang dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, keterbatasan pengalaman pada usia ini membuat individu kerap merasa gelisah dalam menentukan pilihan (Tazkiyyah, 2024).

2) Putus asa

Keputusasaan pada individu umumnya muncul akibat kegagalan atau ketidakpuasan terhadap hasil yang diperoleh, sehingga usaha yang telah dilakukan dianggap sia-sia. Kondisi ini membuat harapan dan impian yang sebelumnya ingin dicapai menjadi terabaikan karena perasaan tidak mampu. Perasaan putus asa semakin kuat ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang lebih berhasil dalam akademik maupun karier, sehingga menimbulkan rasa berbeda dan tertinggal. Selain itu, kurangnya dukungan juga dapat memperburuk rasa putus asa tersebut (Putri, 2023).

3) Penilaian diri negatif

Penilaian diri yang negatif dapat memicu kecemasan dan rasa takut akan kegagalan. Individu dengan persepsi

negatif terhadap dirinya cenderung ragu serta terus mempertanyakan kemampuan dalam menghadapi tantangan hidup (Hasanah, 2023). Selain itu, ia sering merasa seolah hanya dirinya yang mengalami kesulitan, sehingga timbul perasaan kesepian dan rendah diri karena belum mampu mencapai pencapaian seperti yang diraih teman-temannya.

4) Terjebak dalam situasi sulit

Lingkungan di sekitar individu dapat memberikan dampak pada pikiran dan perilaku individu yang tidak jarang akan membawa individu pada situasi yang berat terutama dalam mengambil keputusan. Individu terkadang akan merasa susah dalam memilih keputusan, tetapi juga tidak bisa meninggalkan keputusan yang lain. Selanjutnya pada situasi sulit ini, individu memang tidak akan mudah dalam menghadapinya karena sering bertambahnya kebingungan dan ketakutan karena terkadang individu memang tidak mudah menghadapi situasi sulit namun di sisi lain individu tidak mengetahui bagaimana cara memulainya (Simbolon, 2023).

5) Cemas

Pada usia ini individu akan memiliki beragam harapan yang ingin terpenuhi, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan cemas dan takut tidak bisa

memberikan hasil yang terbaik. Pada masa ini individu ingin melakukan semua hal secara sempurna dan semaksimal mungkin menghindari kegagalan. Perasaan cemas dan khawatir ini akan membuat individu merasa tidak aman karena dihantui kegagalan yang belum tentu dialaminya (Zwagery & Yuniarrahmah, 2021).

6) Tertekan

Individu yang mengalami *Quarter life crisis* sering merasa terbebani oleh masalah yang dihadapi, seolah-olah persoalan tersebut semakin berat dan sulit diatasi. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena individu merasa masalahnya terus hadir dan menekan dirinya (Dai, 2024). Selain itu, tuntutan masyarakat terhadap mahasiswa untuk berhasil mencapai target atau menjadi lebih sukses justru memperparah perasaan tertekan tersebut.

7) Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal dengan lawan jenis menjadi aspek penting pada masa ini, terutama dalam konteks budaya Indonesia yang mendorong pernikahan sebelum usia 30 tahun. Kondisi ini sering menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan baru, seperti pertanyaan mengenai kesiapan menikah, waktu, pasangan yang tepat, serta kemampuan

dalam menyeimbangkan hubungan dengan keluarga, teman, pasangan, dan karir (Setiono, 2024).

e. Alat Ukur *Quarter life crisis*

1) Skala *Quarter life crisis*

Skala ini dirancang untuk mengukur komponen-komponen utama *Quarter life crisis*, terdiri dari 27 item pernyataan *favourable* dan *unfavourable* yaitu antara lain kebingungan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan dan tekanan, kekhawatiran tentang hubungan interpersonal (Wahid, 2022).

2) *Resilience Quotient Test* (RQT)

Instrumen ini mengukur tingkat ketahanan mental (resiliensi) individu yang dikembangkan oleh Reivich dan Shatte (2019) memiliki 56 pernyataan. Terdiri dari tujuh aspek yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan prncapaian. *Resilience Quotient Test* digunakan untuk melihat sejauh mana resiliensi seseorang memengaruhi atau dihubungkan dengan tingkat *Quarter life crisis* yang dialaminya.

3. Hubungan *Self efficacy* Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Universitas Sahid Surakarta

Quarter life crisis merupakan suatu respons emosional yang umumnya dialami individu pada rentang usia sekitar dua puluh tahunan. Kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan tidak berdaya, panik, ketidakstabilan emosi, kebingungan dalam menentukan pilihan, rasa cemas, hingga perasaan frustrasi ketika sedang atau baru saja memasuki dunia perkuliahan dan bersiap menghadapi realitas kehidupan yang penuh tuntutan serta tantangan (Sari, 2022).

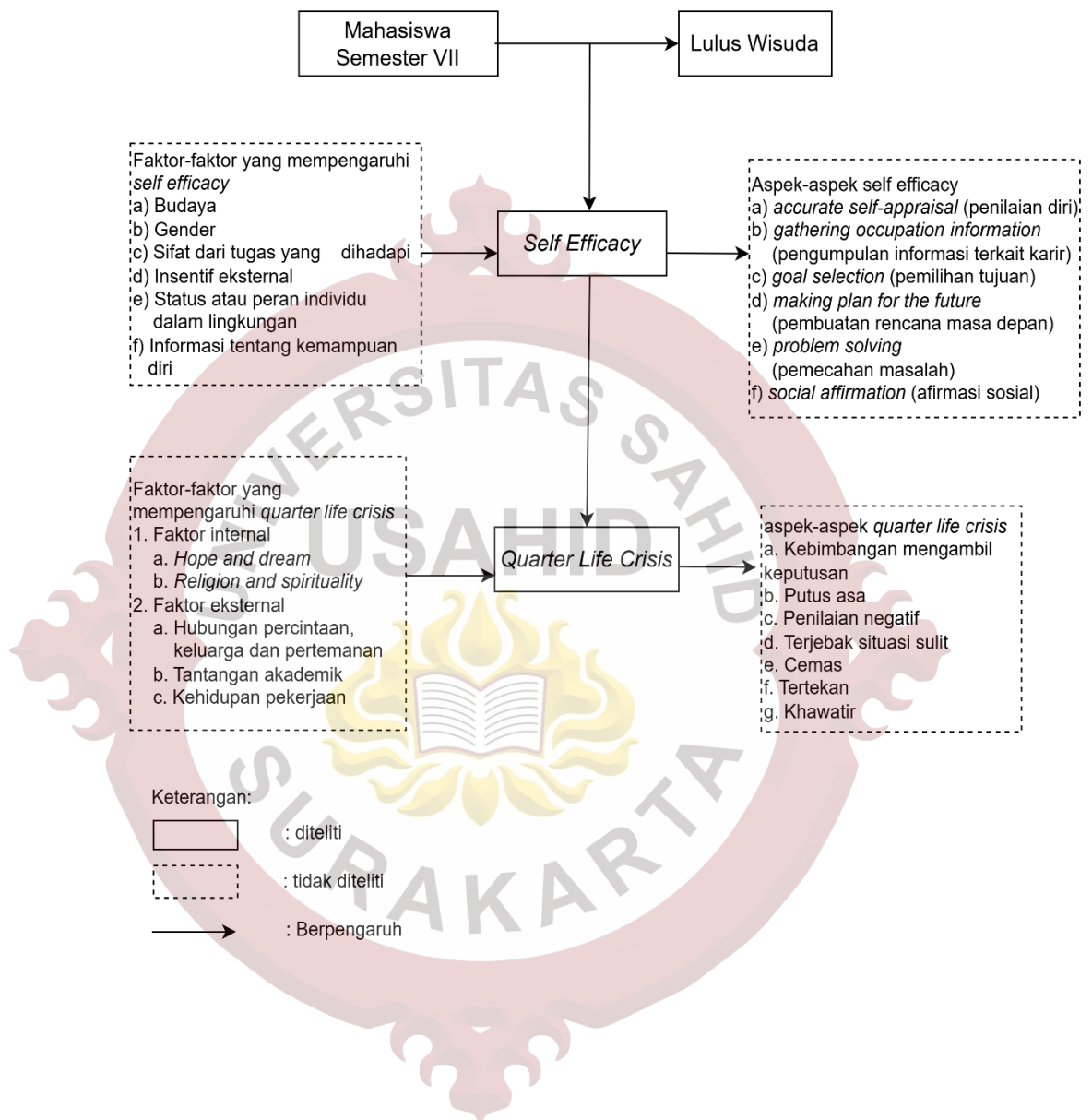
Pada fase tersebut, individu kerap merasakan kecemasan dan kekhawatiran yang berkaitan dengan arah serta tujuan hidup di masa depan. Kebimbangan ini dapat terlihat dari keraguan dalam pencapaian akademik seperti Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), kekhawatiran mengenai kondisi finansial, meningkatnya persaingan dengan orang lain, hingga ketakutan dalam menjalin relasi sosial maupun hubungan dengan lawan jenis.

Peneliti menyadari bahwa masa dewasa awal merupakan tahap kehidupan yang sarat dengan tantangan, terutama bagi mahasiswa yang dihadapkan pada tuntutan lingkungan dan dorongan internal untuk menjadi individu yang mandiri. Pada fase ini, tidak jarang mahasiswa mengalami *Quarter life crisis*. Namun, situasi tersebut dapat diatasi dengan lebih baik apabila mahasiswa

memiliki *Self efficacy* yang tinggi. Secara umum, *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Mahasiswa dengan tingkat *Self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan secara efektif, sehingga meningkatkan kemungkinan untuk mencapai keberhasilan.

Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *Self efficacy* tinggi cenderung mampu menghadapi dan melewati masa *Quarter life crisis* secara lebih adaptif. Sebaliknya, apabila *Self efficacy* rendah dan *Quarter life crisis* tinggi, maka mahasiswa berisiko mengalami kesulitan dalam mengatasi fase perkembangan tersebut.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Wahid, 2022; Sari, 2022

C. Kerangka Konsep

Menurut Sugiyono (2020), kerangka konsep merupakan suatu hubungan yang berkaitan antara variabel satu dengan variabel yang lain dalam penelitian.

Berikut adalah bagan kerangka konsep dalam penelitian ini :

Variabel Independen Variabel Dependen



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Menurut Sugiyono (2020) hipotesis merupakan jawaban sementara yang diajukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian dan didasarkan pada rumusan masalah serta kerangka berpikir. Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ada hubungan negatif antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas sains, teknologi dan kesehatan semester VII Universitas Sahid Surakarta.