



Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dan *Self-Efficacy* Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi UNISA Yogyakarta Angkatan 2022-2023

Maryam^{1*}, Yasin Syarif Hidayatulloh²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, DI Yogyakarta, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/jcar.v8i1.13907>

Received: 05 Desember 2025

Revised: 10 Februari 2026

Accepted: 20 Februari 2026

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui pengaruh kecerdasan spiritual dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis*; 2) mengetahui pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *quarter life crisis*; 3) mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis*. Sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria: 1) mahasiswa aktif Psikologi UNISA Angkatan 2022-2023; 2) berusia 18-25 tahun; 3) beragama Islam. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasi untuk menguji hubungan antar variabel. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert. Hasil data kemudian diolah menggunakan metode analisis model regresi linier berganda (*multiples*). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan. Kecerdasan spiritual dan *self-efficacy* secara simultan memberikan kontribusi pengaruh sebesar 51,4% terhadap *quarter life crisis*. Perhitungan sumbangan efektif pada kecerdasan spiritual mempengaruhi sebesar 15,44% dan *self-efficacy* mempengaruhi sebesar 35,96% terhadap *quarter life crisis*.

Keywords: *Quarter Life Crisis*, Kecerdasan Spiritual, *Self-Efficacy*.

Abstract: This study aimed to examine: (1) the effect of spiritual intelligence and self-efficacy on quarter-life crisis; (2) the effect of spiritual intelligence on quarter-life crisis; and (3) the effect of self-efficacy on quarter-life crisis. A quantitative correlational research design was employed. The sample was selected using purposive sampling with the following criteria: active Psychology students at UNISA during the 2022-2023 academic year, aged 18-25 years, and Muslim. Data were collected using Likert-scale instruments and analyzed using multiple linear regression analysis. The results indicated that spiritual intelligence and self-efficacy had a significant simultaneous effect on quarter-life crisis, accounting for 51.4% of the variance. Individually, spiritual intelligence contributed 15.44%, while self-efficacy contributed 35.96% to quarter-life crisis. These findings suggest that higher levels of spiritual intelligence and self-efficacy are associated with lower levels of quarter-life crisis among emerging adults.

Keywords: Quarter Life Crisis, spiritual intelligence, Self-efficacy.

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang mana seseorang memasuki masa dari masa remaja menuju dewasa. Rentangan usia dewasa awal adalah 18-25 tahun (Putri, 2019).

Mahasiswa merupakan bagian dari kelompok dengan usia dewasa awal. Kondisi dimasa dewasa awal seringkali dirasa masa yang sangat kompleks dan beragam. Pada masa ini mahasiswa mengalami peralihan dari kehidupan remaja menuju dewasa yang lebih mapan. Mahasiswa pada kondisi ini cenderung

Email: mrmmmm912@gmail.com

merasa pada keadaan yang labil karena mengalami perubahan secara emosional maupun perubahan peran.

Masa dewasa awal ini mahasiswa seringkali disertai dengan perubahan dalam lingkungan sosial. Teman-teman yang sebelumnya dekat mungkin mulai menjauh karena perbedaan jalur hidup, seperti pernikahan, pekerjaan, atau pindah ke lokasi baru membuat merasa kehilangan. Selain itu, mahasiswa memperoleh tekanan dari tugas kuliah serta tugas organisasi. Adanya tekanan tersebut dapat berakibat pada kecemasan, seperti panik atau gelisah. Menurut Nurdaniati et al (Irawan et al., 2023) kecemasan dapat mempengaruhi hasil belajar individu.

Sebagian mahasiswa dituntut untuk memperoleh IPK yang tinggi atau berprestasi belajar di kampus. Prestasi belajar menurut Ahmad & Sehabuddin (Janah et al., 2023)

mendefinisikan sebagai hasil pencapaian individu dalam bentuk angka yang diperoleh dari ujian atau tes. Selain itu, mahasiswa dituntut oleh orang tua agar lulus tepat waktu dan mendapatkan pekerjaan yang layak. Dimasa ini mahasiswa dihadapi dengan pemilihan karir.

Menurut Elizabeth B Hurlock (Karpika & Segel, 2021) mendefinisikan dewasa awal sebagai proses individu dalam mencari jati diri yang mana pada masa ini individu mengalami masalah emosional. Sehingga dimasa ini mulai mengeksplorasi nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan hidup yang sesuai dengan diri mereka. Masa pencarian jati diri diperlukan motivasi untuk mengetahui tujuan hidupnya. Menurut Jex & Britt (Al Fasha et al., 2023) motivasi digambarkan dalam bentuk gravitasi yang mana motivasi tidak bisa dilihat namun dapat dirasakan hasilnya. Dimasa ini terkadang mahasiswa mengalami penurunan motivasi untuk mencapai sesuatu.

Sebagian mahasiswa merasa terjebak antara harapan orang tua, norma sosial, dan keinginan pribadi yang dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakpuasan. Banyaknya perubahan serta tekanan yang ada membuat mahasiswa mengalami *quarter life crisis* atau krisis seperempat usia. *Quarter life crisis* terjadi di tahap dewasa awal yang mana individu sedang dalam kondisi berusaha keluar dari tahap masa remaja akhir sehingga terjadi peralihan dari struktur kehidupan pada masa ini. (Robinson, 2016).

Quarter life crisis merupakan kondisi individu yang mana merasakan kesulitan, masalah, dan ekspektasi yang tidak sesuai dengan keinginannya (Afriany et.al., 2024). Hal ini dapat berdampak pada individu merasakan kebimbangan yang terjadi terus menerus hingga dapat membebani pikiran individu. Semakin lama individu akan merasa bingung mengenai apa yang akan dilakukan hingga dapat berakibat pada

depresi. Hal ini dapat terjadi karena individu merasa cemas dengan perubahan dari remaja yang terjadi dalam kehidupannya.

Robbins & Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis* merupakan masa dialami individu dalam masa ketidakpastian dan ketidakstabilan. Sebagaimana dalam Al-Qur'an dijelaskan perasaan yang menggambarkan *quarter life crisis* pada surah QS. Al-Ma'arij ayat 19:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir".

Ayat ini menegaskan dalam diri manusia terdapat sifat yang mudah gelisah, cemas, cenderung mudah mengeluh, dan cenderung tidak sabar dalam menghadapi suatu tantangan hidupnya (Sa'adah, 2024). Hal ini sejalan dengan *quarter life crisis* pada individu merasakan rasa ketidakpastian dan cemas. Kondisi tersebut muncul dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor internal *quarter life crisis* terdiri dari *hope and dreams, religion and spirituality* (Robbins & Wilner, 2001), *self-efficacy* (Muttaqien & Hidayati, 2020), *self-confidence* (Anggraini et al., 2022), *self-disclosure* (Afifah Zein et al., 2023), resiliensi (Sallata & Huwae, 2023), kecerdasan emosi (Nugsria et al., 2023).

Kondisi ketidakpastian dan kecemasan yang dialami pada *quarter life crisis* diperlukan adanya sumber daya internal yang dapat membantu individu menemukan makna dan arah hidup, salah satunya melalui kecerdasan spiritual. Menurut Zohar & Marshall (2000) kecerdasan spiritual adalah kemampuan dalam individu menghadapi serta menyelesaikan masalah terkait makna dan nilai kehidupan, sehingga dapat berada dalam makna yang lebih mendalam. Kecerdasan spiritual dapat berperan dalam membantu individu untuk mengembangkan rasa syukur dan penerimaan terhadap keadaan hidup mereka (Salimah et al., 2023).

Tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi pada individu artinya memiliki kecenderungan pandangan hidup yang lebih positif (Parmitasari et al., 2018). Individu yang memiliki kecerdasan spiritual akan dapat menemukan makna dalam pengalaman hidup, termasuk dalam menghadapi kesulitan dan tantangan. Masa *quarter life crisis* sering kali individu merasakan bimbang mengenai arah hidupnya, kecerdasan spiritual dapat berfungsi sebagai penguat dalam menghadapi *quarter life crisis*. Penelitian Fikra (2022) diperoleh bahwa tingkat kecerdasan spiritual yang baik dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang sering kali muncul selama masa *quarter life crisis* pada individu. Begitu pula, pada penelitian Almalail & Rahmi (2023) menunjukkan hubungan yang signifikan

hubungan kecerdasan spiritual dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal.

Meskipun kecerdasan spiritual membantu individu dalam menemukan makna hidup, keberhasilan menghadapi tuntutan dan tekanan pada fase *quarter life crisis* juga dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri atau disebut juga *self-efficacy*, Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai suatu keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuan mengendalikan suatu perilaku sehingga individu dapat mencapai hasil yang positif. *Self-efficacy* dapat dijadikan cara membantu individu dalam menghadapi berbagai konflik melalui cara yang positif. Keyakinan dalam diri individu yang positif dapat memberi dampak positif dalam menghadapi segala tantangan dalam hidupnya. Rendahnya *self-efficacy*, pada individu yang cenderung merasakan ketidakpastian berlebih dalam menghadapi tantangan hidup (Syafurullah et al., 2017).

Beberapa penelitian sebelumnya Almalail & Rahmi (2023) hubungan antara kecerdasan spiritual terhadap *quarter life crisis* memiliki hubungan yang signifikan. Begitu pula, pada penelitian Muttaqien & Hidayati (2020) diketahui hubungan antara *self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* memiliki hubungan yang signifikan. Namun pada penelitian-penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti hubungan kecerdasan spiritual dan *self-efficacy* terhadap *quarter life crisis*. Maka hal ini menjadi keterbaruan pada penelitian ini. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam penambahan keilmuan bidang psikologi mengenai kecerdasan spiritual, *self-efficacy*, serta *quarter life crisis* pada dewasa awal, khususnya mahasiswa dengan rentan usia 18-24 tahun.

Penelitian ini penting dilakukan karena *quarter life crisis* dialami oleh mahasiswa yang memasuki dewasa awal. *Quarter life crisis* dapat mengakibatkan pada kesehatan mental individu. Dimasa ini individu mengalami tekanan dan terdapat ekspektasi yang tidak sesuai harapan. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian mengenai kecerdasan spiritual dan *self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* untuk menguji hubungannya. Kecerdasan spiritual dan *self-efficacy* diharapkan dapat membantu individu, khususnya mahasiswa dalam menghadapi masa *quarter life crisis*, sehingga dapat menurunkan tingkatan *quarter life crisis*. Adanya penelitian ini diharapkan dapat mencegah atau mengurangi tingkatan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi yang

mana untuk menguji hubungan suatu variabel. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda (*multiple*). Sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan uji asumsi yang terdiri dari: uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas. Penentuan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan memilih sampel berdasarkan kriteria yang ditetapkan peneliti. Penelitian ini memiliki tiga kriteria responden, yakni: 1) mahasiswa aktif psikologi UNISA angkatan 2022-2023; 2) berusia 18 hingga 22 tahun. Penetapan kriteria responden dikarenakan mahasiswa psikologi UNISA Yogyakarta angkatan 2022-2023 berada ditahap perkembangan yang homogen yang mana dapat meminimalkan bias akibat dari berbagai perbedaan. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 178 mahasiswa.

Variabel pada penelitian ini ada 3 variabel, yaitu kecerdasan spiritual (X1), *self-efficacy* (X2), dan *quarter life crisis* (Y). Alat pengumpulan data yang digunakan berupa skala dengan model *likert*. Skala tersebut terdiri dari jenis pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Uji validitas menggunakan *product moment pearson* dengan cara mengeliminasi nilai signifikansi yang dibawah 0,05. Setelah itu, hasil dari uji validitas dilakukan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Hasil dari pengujian reliabilitas skala variabel *quarter life crisis* diperoleh jumlah aitem 23 dengan nilai reliabilitas hasil nilai *Cronbach Alpha* 0.906. Skala kecerdasan spiritual diperoleh jumlah aitem 17 dengan reliabilitas nilai *Cronbach Alpha* 0.836. Sementara, skala *self-efficacy* diperoleh jumlah aitem 12 dengan nilai reliabilitas hasil nilai *Cronbach Alpha* 0,879. Skala tersebut dibagikan kepada mahasiswa Psikologi UNISA Yogyakarta angkatan 2022-2023 sesuai dengan kriteria responden.

Proses pengumpulan data disebarakan melalui *google form* dan *hard file* dalam bentuk selebar kertas. Pengumpulan data melalui *google form* dilakukan selama satu bulan sebagai data *try out*, kemudian diuji validitas dan reliabilitas. Setelah itu, dilakukan pengumpulan data melalui selebar kertas yang dikumpulkan dalam jangka waktu dua minggu. Hasil data penelitian ini kemudian diklasifikasikan menjadi rendah, sedang dan tinggi. Sebelum melakukan analisis regresi linier berganda dilakukan menguji asumsi, meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas. Jika hasil dari ketiga uji tersebut sudah memenuhi syarat berdasarkan kaidah pengambilan keputusan maka dapat dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis pada analisis regresi linier berganda (*multiple*) terdiri dari uji F bertujuan mengetahui hubungan secara bersama-sama

(simultan), uji T yang bertujuan mengetahui hubungan secara sendiri-sendiri (parsial), dan analisis koefisien determinasi bertujuan mengetahui kontribusi tiap variabel.

Hasil dan Pembahasan

Kategori Data Penelitian

Hasil data yang telah diperoleh dari menjadi, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Tingkatan ini dihitung menggunakan dasar pada nilai mean empirik dan standar deviasi hipotetik. Berdasarkan hasil perumusan tersebut akan diperoleh data statistik yang dapat menghasilkan perhitungan statistik empirik dan statistik hipotetik. Hasil dari skor empirik dilakukan perhitungan untuk memperoleh kategorisasi tiap responden. berikut penyajian kategorisasi penelitian masing-masing variabel:

Tabel 1. Kategori *Quarter Life Crisis*

Kategori	Frekuensi (N)	Presentase
Rendah	29	16,3%
Sedang	120	67,4%
Tinggi	29	16,3%
Total	178	100%

Dari tabel tersebut menunjukkan sebagian mahasiswa Psikologi UNISA Yogyakarta angkatan 2022-2023 memiliki *quarter life crisis* kategori sedang, artinya mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan yang cukup seimbang. Selain itu, *quarter life crisis* dengan tingkat yang sedang bisa diartikan sebagai kondisi dimana mahasiswa memiliki beberapa aspek *quarter life crisis* dalam kehidupannya. Namun *quarter life crisis* tidak sepenuhnya mengganggu fungsi kesehariannya sehingga dapat mengatasi tantangan yang dihadapi.

Tabel 2. Kategori Kecerdasan Spiritual

Kategori	Frekuensi (N)	Presentase
Rendah	29	16,3%
Sedang	112	62,9%
Tinggi	37	20,8%
Total	178	100%

Dari tabel tersebut menunjukkan sebagian mahasiswa Psikologi UNISA Yogyakarta angkatan 2022-2023 memiliki kecerdasan spiritual pada kategori sedang, artinya mahasiswa memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang cukup baik. Selain itu, kecerdasan spiritual dengan tingkat yang sedang bisa diartikan sebagai kondisi dimana mahasiswa dapat mengembangkan kesadaran tentang nilai-nilai etis dan spiritual, yang dapat memunculkan refleksi diri tanpa mengganggu fungsi sehari-hari.

Tabel 3. Kategori *Self Efficacy*

Kategori	Frekuensi (N)	Presentase
----------	---------------	------------

Rendah	19	10,7%
Sedang	130	73%
Tinggi	29	16,3%
Total	178	100%

Dari tabel tersebut menunjukkan sebagian mahasiswa Psikologi UNISA Yogyakarta angkatan 2022-2023 memiliki *self-efficacy* pada kategori sedang, artinya mahasiswa memiliki dapat mampu mengelola tantangan akademik maupun non akademik. Namun kondisi ini terkadang membutuhkan motivasi untuk membangkitkan keyakinan dirinya sehingga memungkinkan untuk berkembang.

Secara keseluruhan hasil kategori menunjukkan sebagian besar mahasiswa Psikologi UNISA Yogyakarta angkatan 2022-2023 memiliki tingkatan sedang pada ketiga variabel, yaitu *quarter life crisis*, kecerdasan spiritual, dan *self-efficacy*. Kemudian diikuti kategori tinggi dan rendah pada ketiga variabel. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa Psikologi UNISA Yogyakarta angkatan 2022-2023 berada dikondisi yang relatif stabil.

Hasil dan Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov - Smirnov* dengan aplikasi *SPSS versi 21*. Penggunaan uji normalitas *Kolmogorov - Smirnov* dikarenakan penelitian ini menggunakan sampel berskala besar (>100). Berikut hasil perhitungan uji normalitas:

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (P)	Keterangan
Data Residual	0,05	0,846	Data terdistribusi normal

Dari tabel menunjukkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,846 dengan indeks normalitas 0,05. Maka pada uji normalitas yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas untuk melihat suatu data yang diteliti apakah linier atau tidak linier. Kaidah yang digunakan pada uji linieritas adalah dengan membandingkan nilai signifikansi, yakni *p (deviation from linearity) > 0,05*. Berikut hasil perhitungan uji linieritas yang telah dilakukan:

Tabel 5 Hasil Uji Linieritas

Variabel	Linearity Sig (P)	Deviation from Linierity	Keterangan
Y*X1	0,00	0,883	Linier
Y*X2	0,00	0,618	Linier

Dari tabel tersebut menunjukkan uji linieritas variabel *quarter life crisis* (Y) dengan kecerdasan

spiritual (X1) yaitu nilai *deviation from linearity* sebesar 0,883 > 0,05. Sedangkan pada variabel *quarter life crisis* (Y) dengan *self-efficacy* (X2) yaitu nilai *deviation from linearity* sebesar 0,618 > 0,05. Maka disimpulkan uji linieritas menunjukan terdapat hubungan yang linear antara variabel *quarter life crisis* (Y) dengan kecerdasan spiritual (X1) dan variabel *quarter life crisis* (Y) dengan *self-efficacy* (X2).

Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas dilakukan menguji ada tidaknya gejala multikolinieritas pada suatu data yang diteliti. Kaidah yang digunakan dalam pengambilan keputusan menggunakan nilai Tolerance dan nilai VIF. Nilai Tolerance > 0,10 dan nilai VIF < 10,00 maka tidak terjadi multikolinieritas. Berikut hasil perhitungan uji multikolinieritas:

Tabel 6 Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Y*X1*X2	0,634	1,576	Tidak terjadi multikolinieritas

Berdasarkan diketahui hasil uji multikolinieritas variabel *quarter life crisis* (Y) dengan kecerdasan spiritual (X1) dan *self-efficacy* (X2) diperoleh nilai Tolerance 0,634 > 0,10 sedangkan pada nilai VIF diperoleh sebesar 1,576 < 10,00. Maka dapat disimpulkan bahwa pada uji multikolinieritas menunjukan tidak terdapat gejala multikolinieritas antara variabel *quarter life crisis* (Y) dengan kecerdasan spiritual (X1) dan *self-efficacy* (X2).

Uji Hipotesis

Uji F

Uji F untuk apakah variabel bebas, yaitu kecerdasan spiritual (X1) dan *self-efficacy* (X2) secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat, yaitu *quarter life crisis* (Y). kemudian uji ini dapat menjadi pembanding terhadap varians serta menentukan perbedaan dengan melihat signifikansinya. Dasar pengambilan keputusan dapat dikatakan hipotesis diterima jika nilai Sig. < 0,05.

Tabel 7 Hasil Uji F

Variabel	F	Sig	Keterangan
Y*X1*X2	92,526	0,00	Signifikan

Berdasarkan tabel diketahui hasil uji F diperoleh nilai Sig. sebesar 0,00 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual (X1) dan *self-efficacy* (X2) secara simultan berpengaruh terhadap *quarter life crisis* (Y) sehingga hipotesis diterima.

Uji T

Uji T untuk menguji pengaruh variabel bebas, yaitu kecerdasan spiritual (X1) dan *self efficacy* (X2)

secara parsial terhadap variabel terikat, yaitu *quarter life crisis* (Y).

Tabel 8 Hasil Uji T

Variabel	T	Sig.	Keterangan
X1	-4,011	0,000	Signifikan
X2	-7,928	0,000	Signifikan

Dari Tabel 8 tersebut menunjukan hasil uji T diperoleh nilai Sig. kecerdasan spiritual (X1) dan *self-efficacy* (X2) adalah 0,00 > 0,05. Maka disimpulkan hipotesis diterima sehingga ada pengaruh antara kecerdasan spiritual (X1) terhadap *quarter life crisis* (Y) dan ada pengaruh antara *self- efficacy* (X2) terhadap *quarter life crisis* (Y) juga.

Analisis Koefisiensi Determinasi

Analisis koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui kontribusi atau sumbangan kedua variabel bebas, yaitu kecerdasan spiritual (X1) dan *self-efficacy* (X2) dalam mempengaruhi variabel terikat, yaitu *quarter life crisis* (Y).

Tabel 9 Hasil Koefisien Determinasi

Variabel	Koefisien korelasi	Beta	R Square	Sub. Efektif Komponen
X1	-0,583	-0,265		15,44%
X2	-0,685	-0,525	0,514	35,96%
				51,41%

Dari tabel tersebut menunjukan nilai R Square sebesar 0,514. Maka terdapat kontribusi atau sumbangan pengaruh variabel bebas, yaitu kecerdasan spiritual (X1) dan *self-efficacy* (X2) secara simultan mempengaruhi variabel terikat, yaitu *quarter life crisis* (Y) sebesar 51,4%. Hasil tersebut menunjukan hubungan yang negatif, artinya tingkat kecerdasan spiritual yang lebih tinggi berkaitan dengan intensitas *quarter life crisis* yang lebih rendah, dan sebaliknya. Demikian pula, semakin kuat *self-efficacy* individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya, dan sebaliknya.

Hasil dari uji hipotesis juga dilakukan perhitungan sumbangan efektif untuk mengetahui berapa persen variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel terikat. Hasil dari perhitungan sumbangan efektif pada variabel kecerdasan spiritual (X1) mempengaruhi variabel *quarter life crisis* (Y) sebesar 15,44%. Sementara, sumbangan efektif pada variabel *self-efficacy* (X2) mempengaruhi variabel *quarter life crisis* (Y) sebesar 35,96%.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dari 178 responden terdapat sebanyak 120 mahasiswa atau sebesar 67,4% mempunyai *quarter life crisis* dalam kategori sedang, 29 mahasiswa atau sebesar 16,3% kategori tinggi, dan 29 mahasiswa atau sebesar 16,3%

kategori rendah. Hal tersebut diketahui mahasiswa Psikologi UNISA Yogyakarta angkatan 2022-2023 memiliki *quarter life crisis* pada kategori sedang. Mahasiswa tingkat tersebut menunjukkan kecemasan dan kekhawatiran berlebihan terkait karir masa depan serta pencarian identitas diri, kebingungan dalam mengambil keputusan, dan kecenderungan akan membandingkan diri dengan teman. Mahasiswa akan merasakan kelelahan ringan akibat kuliah, kecenderungan untuk menarik diri tergolong sedang.

Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai masa ketidakpastian dan ketidakstabilan. Masa ini disebut juga dengan krisis seperempat kehidupan yang mana individu mengalami kondisi merasa khawatir dan ketidakpastian mengenai kehidupan dalam teman, karir, dan kehidupan sosialnya. *Quarter life crisis* terjadi dimana individu sedang dalam kondisi berusaha keluar dari tahap masa remaja akhir sehingga terjadi peralihan dari struktur kehidupan pada masa ini. (Robinson, 2018). Sesuai pendapat para ahli tersebut diketahui bahwa mahasiswa Psikologi UNISA Yogyakarta yang berusia antara 18 hingga 25 tahun mengalami *quarter life crisis*.

Hasil penelitian dari 178 responden terdapat sebanyak 112 mahasiswa atau sebesar 62,9% mempunyai kecerdasan spiritual dalam kategori sedang, 37 mahasiswa atau sebesar 20,8% mempunyai kecerdasan spiritual dalam kategori tinggi, dan 29 mahasiswa atau sebesar 16,3% mempunyai kecerdasan spiritual dalam kategori rendah. Maka diketahui mahasiswa Psikologi UNISA Yogyakarta angkatan 2022-2023 memiliki kecerdasan spiritual pada kategori sedang hingga tinggi. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual pada tingkat sedang hingga tinggi biasanya cenderung memiliki kemampuan memahami makna kehidupan dan tujuan yang lebih luas, sikap empati serta kepedulian terhadap orang lain, dan kesadaran mendalam tentang prinsip-prinsip moral serta etika dalam rutinitas harian.

Menurut Zohar dan Marshall (2000) kecerdasan spiritual merupakan kemampuan menghadapi dan menyelesaikan masalah terkait makna dan nilai, sehingga mereka dapat berada dalam konteks makna yang lebih mendalam. Sebagaimana pendapat Iskandar (2009) berpendapat kecerdasan spiritual adalah kemampuan dalam mengelola nilai, norma, serta dapat menggunakan pikiran bawah sadar (*God Spot*) yang berpengaruh pada kualitas kehidupan. Individu yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi biasanya menunjukkan motivasi belajar yang kuat, kemampuan mengelola stres yang rendah, komitmen tinggi, ketenangan batin dan kemampuan beradaptasi yang baik terhadap tantangan hidup. Individu dengan kecerdasan spiritual rendah cenderung kurang

termotivasi dalam belajar, sulit berkonsentrasi, dan sering melakukan cara-cara tidak etis untuk mencapai target.

Berdasarkan hasil penelitian dari 178 responden terdapat sebanyak 130 mahasiswa atau sebesar 73% mempunyai *self-efficacy* dalam kategori sedang, 29 mahasiswa atau sebesar 16,3% mempunyai *self-efficacy* dalam kategori tinggi, dan 19 mahasiswa atau sebesar 10,7% mempunyai *self-efficacy* dalam kategori rendah. Maka diketahui mahasiswa Psikologi UNISA Yogyakarta angkatan 2022-2023 memiliki *self-efficacy* pada kategori sedang hingga tinggi. Mahasiswa dengan *self-efficacy* pada kategori sedang hingga tinggi umumnya memiliki kepercayaan diri yang cukup kuat dalam mengatasi tugas akademik dan tantangan, tetap tekun berupaya meskipun ada kesulitan, serta mampu mengelola stres dan waktu dengan cukup baik.

Bandura (1997) berpendapat *self-efficacy* adalah suatu keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan suatu perilaku sehingga individu dapat mencapai hasil yang positif. *Self-efficacy* dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam memahami tentang potensi yang dimilikinya. Individu mampu mengatur dan menjalankan suatu perilaku yang mana menghasilkan suatu pencapaian tugas yang dimilikinya (Bosscher & Smit, 1998). Maka mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi atau sedang akan memiliki usaha untuk mencapai suatu prestasi. Namun pada mahasiswa yang memiliki kategori rendah akan merasa kurang percaya diri dan khawatir sehingga cenderung mudah menyerah.

Hasil interpretasi uji korelasi analisis regresi linier berganda (*multiples*) diketahui bahwa kecerdasan spiritual dan *self-efficacy* memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* pada responden mahasiswa psikologi UNISA Yogyakarta angkatan 2022-2023. Hasil dari kedua variabel, yaitu kecerdasan spiritual dan *self-efficacy* secara simultan memberikan kontribusi sebesar 51,4%, sementara kecerdasan spiritual mempengaruhi sebesar 15,44% dan *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 35,96% terhadap *quarter life crisis*. Sementara 48,6% dipengaruhi faktor lain. Hasil temuan ini menegaskan adanya faktor internal pada individu, khususnya mengenai spiritualitas yang dianut (kecerdasan spiritual) dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Kedua faktor tersebut memiliki peran pada individu ketika menghadapi masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda (*multiples*) pada uji T untuk mengetahui pengaruh secara parsial (sendiri-sendiri) diperoleh variabel kecerdasan spiritual menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Hal ini dibuktikan hasil perhitungan SPSS 21 for windows diperoleh signifikansi

0,00 > 0,05. Artinya hipotesis diterima sehingga kecerdasan spiritual berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Hasil tersebut diketahui tingkat kecerdasan spiritual terbukti memberikan kontribusi terhadap tingkat *quarter life crisis* pada individu. Individu dengan kecerdasan spiritual tinggi akan memiliki kemampuan dalam menemukan tujuan hidup, menerima keadaan, dan dapat memaknai pengalaman hidup.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Almalail dan Rahmi (2023) hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Penelitian ini dan penelitian Almalail dan Rahmi (2023) memiliki kriteria responden yang sama, yakni dewasa awal dan mahasiswa psikologi. Dari penelitian tersebut menunjukkan hubungan yang negatif. Artinya, tingkat kecerdasan spiritual yang lebih tinggi berkaitan dengan intensitas *quarter life crisis* yang lebih rendah, dan sebaliknya.

Adapun penelitian yang dilakukan Fikra (2022) peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam menghadapi *quarter life crisis*. Temuan dari penelitian Fikra (2022) kecerdasan spiritual dapat menurunkan *quarter life crisis* pada subjek yang memiliki masalah dalam pekerjaan dan asmara. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai sehingga merasakan kekhawatiran masa depan yang tidak sesuai dengan harapan. Kecerdasan spiritual yang dimiliki berperan dalam membantu mengatasi kebimbangan yang dirasakan, serta menambah keyakinan bahwa ada hikmah dibalik kesulitan yang dihadapi.

Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang mana kecerdasan spiritual berhubungan dengan *quarter life crisis* yang mana menyumbang sebesar 15,44%. Temuan ini menunjukkan kecerdasan spiritual memiliki peran dalam penurunan tingkat *quarter life crisis*. Kecerdasan spiritual individu berperan dalam mengatasi kebimbangan serta menambah keyakinan ketika menghadapi tantangan. Menurut Sari (Nofriadi & Pawirosumento, 2024) Individu yang memiliki tingkatan kecerdasan spiritual akan cenderung dapat menemukan makna hidupnya, serta memiliki pandangan mengenai kehidupan yang lebih luas. Maka kecerdasan spiritual dapat menjadi kekuatan internal individu dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Berdasarkan temuan hasil penelitian mengenai *self-efficacy* dan *quarter life crisis*, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil nilai signifikansi $0,00 > 0,05$. Artinya hipotesis diterima sehingga *self-efficacy* mempengaruhi *quarter life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan kadar *self-efficacy* memberikan pengaruh pada seberapa tinggi tingkat *quarter life crisis*. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi umumnya merasa percaya diri

atas kemampuannya untuk mengatasi rintangan. Sebaliknya, *self-efficacy* yang rendah dapat menimbulkan keragu-raguan tentang kapasitas diri dalam menyikapi tantangan. Sumbangan efektif *Self-efficacy* berkontribusi sebesar 35,96% terhadap *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan hasil negatif artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis*, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Muttaqien dan Hidayati (2020) diketahui bahwa *self-efficacy* dan *quarter life crisis* diperoleh hubungan negatif pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Angkatan 2015. Penelitian ini dan penelitian Muttaqien & Hidayati (2020) memiliki kesamaan kriteria responden dan hasil yang negatif. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran dalam mempengaruhi tingkatan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi.

Adapun penelitian yang dilakukan Gendolang & Ambarwati (2023) hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Rantau dari luar pulau Jawa di kota Salatiga. Penelitian ini dan penelitian Gendolang & Ambarwati (2023) memiliki latar belakang responden yang berbeda. Meskipun begitu, hasil penelitian menunjukkan kesamaan yang mana antara *self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* memiliki hubungan yang negatif. Maka *self-efficacy* mampu menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada individu meskipun memiliki perbedaan pada latar belakang individu.

Secara keseluruhan kecerdasan spiritual dan *self-efficacy* memberikan sumbangan sebesar 51,4%. Namun, *self-efficacy* berperan mempengaruhi *quarter life crisis* lebih besar dibandingkan dengan *self-efficacy* karena sumbangan efektif *self-efficacy* lebih tinggi. *Self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 35,96%, sedangkan kecerdasan spiritual mempengaruhi sebesar 15,44% terhadap *quarter life crisis*. Sementara sebesar 48,6% dipengaruhi faktor lain.

Penelitian ini memiliki keterbatasan terletak pada jumlah responden yang masih tergolong sedikit serta terbatas. Keterbatasan responden pada penelitian ini karena hanya mencakup mahasiswa Psikologi UNISA Yogyakarta angkatan 2022-2023. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini belum mampu merepresentasikan populasi yang lebih luas atau memberikan gambaran yang menyeluruh terkait variabel *quarter life crisis*, kecerdasan spiritual, dan *self-efficacy*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan responden yang lebih besar dan cakupan populasi yang lebih luas.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi UNISA Yogyakarta angkatan 2022-2023 memiliki tingkatan *quarter life crisis*, kecerdasan spiritual, dan *self-efficacy* berada pada kategori sedang. Keterkaitan kecerdasan spiritual dan *self-efficacy* berkontribusi sebesar 51,4% terhadap *quarter life crisis*. Secara parsial kecerdasan spiritual mempengaruhi *quarter life crisis* sebesar 15,44% dan *self-efficacy* mempengaruhi sebesar 35,96% terhadap *quarter life crisis*. Sementara, 48,6% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Hubungan antara kecerdasan spiritual dan *self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* menunjukkan hubungan yang negatif. Tingkatan *quarter life crisis* yang tinggi, maka semakin rendah tingkatan kecerdasan spiritual dan *self-efficacy*, begitu pula sebaliknya. Hubungan kecerdasan spiritual terhadap *quarter life crisis* juga menunjukkan hubungan yang negatif, yaitu tingginya tingkatan *quarter life crisis* pada individu, maka semakin rendah tingkatan kecerdasan spiritual, dan sebaliknya. Demikian juga, hubungan *self-efficacy* terhadap *quarter life crisis* juga menunjukkan hubungan yang negatif, yaitu tingginya tingkatan *quarter life crisis* pada individu, maka semakin rendah tingkatan *self-efficacy*, dan sebaliknya.

Temuan dari penelitian ini dapat diketahui bahwa pentingnya untuk mengembangkan kecerdasan spiritual dan *self-efficacy* pada individu dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi *quarter life crisis*. Adanya kecerdasan spiritual dan *self-efficacy* yang tinggi diharapkan individu dapat mengelola diri, yakin dengan dirinya, serta lebih kuat menghadapi tantangan hidup. Demikian adanya hal tersebut individu akan lebih kuat dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Dari hasil tersebut terdapat implikasi praktis terhadap pengembangan pengetahuan terutama pada psikologi sosial, psikologi pendidikan bimbingan dan konseling. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi memberikan penambahan pengetahuan mengenai hubungan kecerdasan spiritual, *self-efficacy*, dan *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi pertimbangan bagi peneliti lain dalam membantu individu mengatasi permasalahan *quarter life crisis*. Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan dengan lebih mendalam, baik menggunakan pendekatan kualitatif, kuantitatif, maupun campuran. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih beragam.

Referensi

- Afriany, F., Dwi, H. R., & Mardansyah, M. (2024). Psychological well being pada masa quarter life crisis. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 363-373. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>
- Al Fasha, C., Sarjana, K., & Sridana, N. (2023). Pengaruh Motivasi Terhadap Hasil Belajar Matematika Ditinjau Dari Gaya Belajar Siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 5(4), 417-424. <https://doi.org/10.29303/jcar.v5i4.6025>
- Almalail, S. N., & Rahmi, K. H. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 8578-8588.
- Anggraini, J. D., & Aqila, S. A. (2022). The existence of the quarter life crisis phenomenon and its effect on student self confidence. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 38-44. <https://doi.org/10.24239/NOSIPAKABELO.V3I1.935>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control* (Vol. 604). Freeman
- Fikra, H. (2022). Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19(1), 334. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.14179>
- 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>
- Irawan, D., Prayitno, S., Luâ, U., & Soeprianto, H. (2023). Pengaruh Kecemasan Matematika Terhadap Hasil belajar Matematika Kelas VIII MTs. *Journal of Classroom Action Research*, 5(4). <https://doi.org/10.29303/jcar.v5i4>
- Iskandar. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gaung Persada (GP) Press.
- Janah, M., Azmi, S., & Kurniati, N. (2023). Prestasi Belajar Ditinjau dari Kemampuan Representasi Matematis Siswa dalam Menyelesaikan Soal Statistika. *Journal of Classroom Action Research*, 5(4), 340-350. <https://doi.org/10.29303/jcar.v5i4.5701>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

- Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513-527. <https://doi.org/10.29303/jcar.v5i4.5701>
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>
- Nofriadi, N., & Pawirosumanto, S. (2024). Optimasi Pembelajaran: Strategi Meningkatkan Pemahaman Statistik melalui Pemahaman Kecerdasan Emosi, Spiritual, dan Intelektual Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(3), 13-13. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i3.2423>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?. *INNER: journal of psychological research*, 3(1), 1-10.
- Parmitasari, R. D. A., Alwi, Z., & Sunarti, S. (2018). Pengaruh kecerdasan spritual dan gaya hidup hedonisme terhadap manajemen keuangan pribadi mahasiswa perguruan tinggi negeri di Kota Makassar. *Jurnal Minds: Manajemen Ide Dan Inspirasi*, 5(2), 147-162. <https://doi.org/10.24252/minds.v5i2.5699>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O. (2016). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17-30). Routledge.
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging adulthood*, 7(3), 167-179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Sa'adah, A. (2024). *Quarter Life Crisis dalam Al-Qur'an: Studi penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Salimah, A. S., Al-Kautsar, M. I., Aisya, M., & Al-Kautsar, M. A. (2023). Strategi Pendidikan Islam Anak Usia Dini dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual. *Jurnal Pendidikan Islam*
- Anak Usia Dini, 1(1). <https://doi.org/10.37092/bouseik.v1i1.550>
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan quarter life-crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawailmiah.v2i5.4725>
- Sugiono (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Syafrullah, H., & Nurdini, R. (2019). Hubungan kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kelas alih transfer program sarjana keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 72-76. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.72-76>
- Zein, A. U., Yuliadi, I., Subandono, J., & Septiawan, D. (2023). Self-disclosure (keterbukaan diri) dan quarter-life crisis (krisis seperempat abad) mahasiswa psikologi. *Plexus Medical Journal*, 2(1), 18-25. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.416>
- Zohar, D., & Marshall, I. (2000). *SQ -Kecerdasan spiritual*. Bandung: PT Mizan Media Utama.