

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE *QUARTER LIFE CRISIS*

RELATIONSHIP OF SELF-EFICATION WITH STRESS IN STUDENTS WHO ARE IN THE QUARTER LIFE CRISIS PHASE

Afnan¹, Rahmi Fauzia², Meydisa Utami Tanau³

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat,
Jl.A. Yani, 36.00 Banjarbaru Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

Email : Afnan.sefff@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. Sampel pada penelitian ialah mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran Universitas lambung mangkurat sebanyak 125 orang mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Metode pengambilan data menggunakan skala efikasi diri dan skala stress sedangkan pemilihan sampel menggunakan alat ukur quarter life crisis oleh Hassler (2009). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi product moment pearson dari Karl Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis berkorelasi . Nilai korelasi menunjukkan arah hubungan kedua variabel ialah negatif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis.

Kata Kunci: efikasi diri, stress, quarter life crisis, mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-efficacy with stress on students who are in the quarter life crisis phase. The sample in this study was 125 students of the Faculty of Medicine, University of Gastric Mangkurat students using purposive sampling technique. The data collection method uses a self-efficacy scale and a stress scale while the sample selection uses a quarter life crisis measurement tool by Hassler (2009). The data analysis technique used is Pearson product moment correlation technique from Karl Pearson. The results show that there was a correlation between self-efficacy and stress in students who were in the quarter life crisis correlated phase. Correlation value indicates the direction of the relationship between the two variables is negative, which means the higher the self-efficacy, the lower the stress on students who are in the quarter life crisis phase, and conversely the lower the self- efficacy, the higher the stress on students who are in the quarter life crisis phase.

Keywords: Self-efficacy, stress, quarter life crisis, student

Manusia mengalami tahap perkembangan paling kompleks dalam rentang kehidupannya. Mulai dari tahapan anak-anak , remaja, dewasa, sampai tahap perkembangan lanjut usia. Masing – masing tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tugas serta tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Termasuk pada masa dewasa awal (Hurlock, 1980) adalah tahap pencarian yang penuh dengan masalah, ketegangan

emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup.

Karakteristik masa dewasa yang menonjol diantaranya ialah masa dewasa awal disebut dengan masa bermasalah.00Pada awal- awal tahun masa dewasa terdapat masalah baru yang harus dihadapi individu yang menuntut tanggung jawab. Perubahan yang ada pada masa ini individu banyak mengalami perubahan-perubahan baik perubahan secara

fisik, kognitif, maupun secara psikososio-emosional, untuk menuju kepribadian yang semakin matang dan bijaksana. Menurut Hurlock (1980) Individu yang tergolong dewasa muda atau *young adulthood* ialah mereka yang berusia 20 - 40 tahun.

Respon setiap individu pada tugas perkembangan serta tuntutan pada masa ini berbeda-beda, tidak semua individu mampu mengatasi tantangan-tantangan pada tahap ini. Individu yang mempersiapkan dirinya dengan baik dalam perubahan ini, individu akan melewatinya merasa siap untuk menjadi individu yang dewasa. Tetapi sebagian individu yang lain akan merasa periode ini adalah masa yang sulit dan penuh kegelisahan sehingga individu merasa belum bisa mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi pada saat memasuki masa dewasa awal.

Hal ini sejalan menurut Atwood dan Scholiz memunculkan respon yang negatif serta krisis emosional yang terjadi dalam diri individu. Krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun dengan karakteristik perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan. Kondisi ini yang dikenal dengan istilah yaitu *quarter life crisis* (Black, 2010)

Quarter life crisis adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial. *Quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya ditandai saat individu tengah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya. (Robbins dan Wilner, dalam Black, 2010).

Quarter life crisis lebih banyak terjadi oleh lulusan sarjana atau sarjana yang tengah menyelesaikan pendidikannya. Fase ini juga memiliki keterkaitan dengan stress. Hal ini diperkuat dengan Penelitian yang dilakukan oleh Black Allison (2010) yang memaparkan tentang beberapa pengalaman seseorang yakni pada usia 18-29 tahun, untuk mengidentifikasi stressor yang biasa terjadi pada mahasiswa. Penelitian ini juga menerangkan hasil, ialah adanya respon emotional yang muncul selama fase *quarter life crisis* yang terjadi pada individu ialah bimbang, cemas, frustrasi, gelisah pada mahasiswa.

Mahasiswa berada di tahap perkembangan yang berusia 18 sampai dengan 25 tahun. Tahapan ini berada pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal, dari segi perkembangan maka tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematapan pendirian hidup. Penelitian oleh Nicole & Carolyn (2011) yang meneliti tentang keberadaan *quarter life crisis* pada empat kelompok dewasa muda, salah satunya kelompok sarjana atau mahasiswa. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa lulusan sekolah menengah menunjukkan kecemasan tertinggi dalam menghadapi fasenya di *quarter life crisis*, diikuti oleh mahasiswa sarjana pada penelitian ini

Berdasarkan hasil penelitian oleh Rahmi Rusdi (2015) memberikan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres mahasiswa Farmasi semester IV Universitas Mulawarman. Hal ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah tingkat stresnya. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat stresnya.

Penelitian oleh Rizqillah (2018) mengenai hubungan antara efikasi diri dan stress menggunakan metode kuantitatif dengan subjek mahasiswa menghasilkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri, maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri maka semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Fakultas kedokteran ULM pada tanggal 25 Maret 2019 pada mahasiswa akhir angkatan 2015 sampai dengan 2011, terdapat total 338 mahasiswa dari empat program studi yang tengah menyelesaikan studinya di Fakultas Kedokteran ULM. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat sebagian mahasiswa belum mampu menyelesaikan studi S-1 nya sesuai dengan kebijakan mutu dan saran mutu oleh Universitas Lambung Mangkurat lulus tepat waktu yaitu selama 4 tahun. (Buku Pedoman Akademik ULM, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menggunakan teknik wawancara pada tanggal 25 Maret 2019 pada subjek R dan M merupakan mahasiswa akhir program studi psikologi yang saat ini sedang menjalani tugas skripsi. Saat ini R berusia 22 tahun dan M berusia 23 tahun. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara R mengatakan bahwa ia merasa di masanya sekarang R sudah merasa mampu menyelesaikan skripsinya, namun ia merasa skripsi menjadi beban utama R

untuk diselesaikan. R merasa di usianya sekarang sebagai mahasiswa ia memiliki beban agar setelah lulus ia harus memiliki karir yang baik. R merasa ada keharusan di dirinya agar lulus tepat waktu namun ia sering malas dan tidak semangat mengerjakan skripsi serta sulit untuk fokus.

Selanjutnya hasil wawancara studi pendahuluan pada subjek M menjelaskan bahwa saat ini ia mengerjakan skripsi bersama dengan teman temannya, namun kendala yang ia dapatkan adalah saat temannya malas maka M juga ikut malas mengerjakan skripsi. M merasa memiliki beban untuk menyelesaikan skripsi karena M sekarang berkuliah pada periode yang lebih telat di banding teman temannya yang lainnya. M menjelaskan meskipun M telat masuk kuliah berbeda dengan teman-temannya namun setidaknya M menginginkan cepat menyelesaikan skripsinya dengan tepat waktu. Motivasi M saat ini ingin menyelesaikan kuliah adalah karena adanya dorongan dari orangtua yang ingin M segera lulus. Namun M juga merasa skripsi menjadi beban yang ia perlu persiapkan dari saat ini agar nanti selanjutnya juga dapat menyiapkan karir kedepan.

Berdasarkan beberapa penelitian dan studi pendahuluan diatas, peneliti berasumsi bahwa efikasi diri memiliki hubungan dan peran penting untuk mahasiswa dalam membantu mereka menghadapi permasalahan dalam menjalankan skripsi. Selain itu mahasiswa juga berada pada usia perkembangan yang dimana pada masa ini juga rentan mengalami perubahan emosi seperti frustrasi, panik, khawatir dan tingkah laku yang sangat bervariasi pada individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun yang disebut dengan fase *quarter life crisis*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis* di fakultas kedokteran ULM.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Akhir angkatan 2015 - 2012 di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yaitu sebanyak 338 mahasiswa.. sedangkan subjek yang diambil pada penelitian ini sejumlah 125 subjek dengan sampel dipilih menggunakan teknik nonprobability sampling menggunakan teknik purposive sampling, yaitu metode pengambilan sampel yang dipilih dengan pertimbangan ciri-ciri spesifik atau karakteristik tertentu (Sugiyono, 2009). Kriteria atau karakteristik subjek yang dijadikan sebagai sampel penelitian ialah 1). Mahasiswa Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat angkatan periode 2015 – 2012

yang sedang mengambil mata kuliah Skripsi, 2). Mengalami fase *quarter life crisis* yang diukur melalui alat ukur *quarter life crisis* untuk mendiagnosa apakah seseorang benar mengalami *quarter life crisis* oleh Christine Hassler (2009) yang kemudian telah diterjemahkan oleh Inayah Agustin (2012) untuk mendiagnosa apakah seseorang benar mengalami *quarter life crisis* atau tidak.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang meliputi skala efikasi diri untuk mengukur efikasi diri dan skala stress untuk mengukur stress . Uji coba dilakukan terlebih dahulu terhadap alat ukur pada mahasiswa Fakultas MIPA ULM sebanyak 150 mahasiswa. Kemudian dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas yang menghasilkan aitem valid skala efikasi diri diperoleh sebanyak 37 butir dari 72 butir aitem pernyataan (reliabilitas $\alpha = 0,949$). Sedangkan , skala stress nyak 41 butir dar 56 butir aitem pernyataan (reliabilitas $\alpha = 0,936$).

Analisis penelitian menggunakan program SPSS versi 21 *for windows*. Teknik analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan efikasi diri dengan stress pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment pearson dari Karl Pearson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan analisis data penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji deskriptif, uji normalitas, uji linieritas kemudian uji korelasi. Adapun hasil kategorisasi untuk variabel efikasi diri dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi kategorisasi Efikasi Diri

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
Efikasi diri	$X < 74$	Rendah	0	0%
	$74 \leq X < 111$	Sedang	72	57,6 %
	$111 \leq X$	Tinggi	53	42,4 %

Adapun hasil perhitungan kategorisasi untuk variabel stres dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi kategorisasi Stress

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
stres	$X < 82$	Rendah	2	1,6 %
	$82 \leq X < 123$	Sedang	111	88,8%
	$123 \leq X$	Tinggi	12	9,6%

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas terhadap jumlah skor efikasi diri dan stress. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 0,05 (Priyatno, 2010). Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test*. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3 berikut ;

Tabel 3. Uji normalitas

Tests of Normality			
	Kolmogorov - Smirnov ^a		
	Statistic	Df	Sig.
x_efikasidiri	.043	125	.200*
y_stress	.077	125	.065

Berdasarkan nilai signifikansi untuk skor efikasi diri adalah 0,200 dan nilai signifikansi untuk skor stres adalah 0,065. Berdasarkan nilai signifikansi, maka signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa populasi data efikasi diri dan stres normal.

Kedua variabel penelitian dinyatakan memiliki hubungan yang linier apabila taraf signifikansi (linearity) yang diperoleh kurang dari 0,050 (Priyatno, 2010) Berikut hasil uji linearitas pada kedua variabel dapat dilihat tabel :

Tabel 4. Uji linieritas

Variabel	F	Taraf Signifikansi
Efikasi Diri	1,720	0,019
Stress		

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh bahwa antara variabel efikasi diri dengan stress menunjukkan adanya hubungan linear dengan F

= 1,720 dan $p = 0,019$ ($p < 0,05$).

Analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel efikasi diri dan stress.

Pengujian hipotesis dalam Penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Adapun hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menyatakan ada hubungan antara efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *Quarter Life Crisis*. Pengujian hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui bahwa variabel independen berhubungan secara signifikan terhadap variabel dependen. Hasil uji korelasi pada kedua variabel penelitian pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji korelasi

Variabel	Korelasi Pearson	Sig	r ²
Efikasi Diri	-0,564	0,000	0,318
Stress			

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara variabel efikasi diri dengan variabel stress yang memiliki nilai korelasi $r = -0,564$ dari taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*.

Berdasarkan pedoman interpretasi hubungan korelasi dari Sugiyono, sebagai berikut ini: (1) 0,00- 0,199= sangat rendah, (2) 0,20-0,399= rendah (3) 0,40-0,599= sedang, (4) 0,60-0,799= kuat, (5) 80-1,000= sangat kuat. Maka dapat diketahui bahwa nilai $r = -0,564$ yang didapatkan menunjukkan korelasi kedua variabel berada pada kategori sedang.

Besar hubungan efikasi diri terhadap stress dapat dilihat pada nilai R Square. Berdasarkan tabel diatas nilai menunjukkan bahwa efikasi diri mempengaruhi variabel stress sebanyak 31,8 %, sedangkan 68,2 % sisanya adalah faktor faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Arah hubungan antara dua variabel hasil penelitian ini ditunjukkan dari nilai $r (-0,564)$ yang menjelaskan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Namun, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress ada pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Rusdi (2015) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa farmasi. Hasil penelitian memberi penjelasan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi bentuk tindakan yang akan dipilih individu untuk dilakukan, mengenali potensi diri dan melakukan penilaian sebelum melakukan tindakan, memiliki keyakinan untuk melakukan kontrol terhadap keberfungsian diri, hal ini dapat memicu terjadinya stres akan berkurang.

Penelitian lainnya oleh Mark Spiering (2016) yang meneliti tentang perbandingan *stressor* pada periode *quarterlife crisis* pada individu yang menjalani pendidikan perguruan tinggi dan yang tidak menjalani pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress pada individu yang menjalani pendidikan perguruan tinggi lebih tinggi. *Stresor* yang ada pada individu di perguruan tinggi atau mahasiswa lebih menekankan kepada studi serta karier mereka. Sejalan dengan penjelasan menurut Lerik (2004) mengungkapkan, bahwa sumber stres yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa yaitu tingginya tuntutan akademik, mahasiswa dianggap sudah dewasa dan perlu belajar mandiri.

Berdasarkan hasil distribusi kategorisasi data variabel efikasi diri diketahui bahwa dari 125 mahasiswa, (0%) tidak ada mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah, 72 mahasiswa (57,6%) memiliki efikasi diri yang sedang dan 53 mahasiswa (42,4%) memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Besarnya nilai efikasi diri ini berbeda pada masing-masing individu, hal ini dikarenakan menurut Bandura (1997) menerangkan bahwa perbedaan tingkat efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut ialah seberapa sulit sifat tugas yang dihadapi oleh individu, intensif eksternal atau penghargaan yang mampu meningkatkan motivasi individu, status individu dalam lingkungannya serta informasi individu terhadap kemampuan dirinya.

Mahasiswa dengan efikasi diri yang kuat, setelah melakukan penilaian akan mengalokasikan waktu dan usahanya untuk tugas yang mereka yakini dapat diselesaikan, selain itu mereka tidak akan memaksakan diri untuk melakukan sesuatu yang telah mereka nilai diri mereka tidak berkompeten pada hal tersebut (Baron, 2003). Apabila individu sanggup mengatasi berbagai tuntutan artinya yang bersangkutan tidak mengalami stres (Hawari, 2001).

Berdasarkan hasil distribusi kategorisasi data variabel stress, diketahui bahwa dari 125 mahasiswa terdapat 2 mahasiswa (1,6%) memiliki tingkat stress yang rendah, 111 mahasiswa (88,8%) memiliki tingkat stress yang sedang dan 12 mahasiswa (9,6%)

memiliki tingkat stress yang tinggi. Hal ini dijelaskan oleh Santrock (2003) menyebutkan bahwa terdapat faktor-faktor yang menyebabkan stres yaitu beban yang terlalu berat, konflik, frustrasi, serta strategi koping mahasiswa. Selain itu terdapat besarnya hubungan efikasi diri dengan stress yaitu sebesar 31,8 % sedangkan 68,2 % sisanya adalah faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kendala yang ada pada pelaksanaan penelitian ini ialah butuh waktu yang cukup lama bagi peneliti untuk mencari subjek yang sesuai dengan kriteria pada penelitian ini yaitu subjek mahasiswa akhir yang sedang mengambil mata kuliah skripsi dan berada pada fase *quarter life crisis*. Selain itu adapun kendala dalam penelitian ini ditujukan pada mahasiswa angkatan akhir yang rata-rata sudah tidak memiliki jadwal perkuliahan sehingga peneliti terbatas untuk memberikan kuesioner langsung pada mahasiswa. Namun peneliti menyiasati dengan meminta bantuan kepada pihak himpunan mahasiswa masing-masing program studi tempat penelitian. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan yaitu penelitian hanya dilaksanakan pada lingkup fakultas kedokteran serta terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri yang telah disebutkan yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa antara variabel efikasi diri dengan variabel stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat menunjukkan adanya hubungan antara dua variabel. Arah hubungan kedua variabel adalah negatif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Namun, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Besar hubungan efikasi diri dengan stress adalah sebesar 31,8 % sedangkan sisanya adalah faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti motivasi mahasiswa, kecerdasan emosional mahasiswa dan faktor lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri dari 125 mahasiswa, tidak ada (0%) mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah, 72 mahasiswa (57,6%) memiliki efikasi diri yang sedang dan 53 mahasiswa (42,4%) memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Sedangkan pada variabel Stress terdapat 2 mahasiswa (1,6%) memiliki tingkat

stress yang rendah, 111 mahasiswa (88,8%) memiliki tingkat stress yang sedang dan 12 mahasiswa (9,6%) memiliki tingkat stress yang tinggi. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima, artinya adanya hubungan antarvariabel efikasi diri dengan variabel stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Anward & Shadiqi. (2015). *Buku Praktikum Statitical Package for The Social Sciences (SPSS) Semester Ganjil*. Banjarbaru Kalimantan Selatan : Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.
- Azzahra, H.R. (2018). Peran Efikasi Diri, Stres, Strategi Koping, dan Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi akademik Mahasiswa PPKU IPB. Diakses pada tanggal 3 april 2019 <https://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/94855/1/118hra.pdf>
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Amir, H. (2016). Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri Dan Manajemen Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Unversitas Bengkulu. *Journal Manajer Pendidikan*. Vol 10.(4)
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York. W.H
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial. Jilid I Edisi Kesepuluh (terjemahan Djuwita, R)*. Jakarta: Erlangga
- Black, A. (2010). "Halfway Between Somewhere And Nothing:" An Exploration Of The Quarter-Life Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Students". Master Of Education, University Of Arkanas. Proquest Dissertations And Theses.
- Gunarsa, S. D, & Gunarsa, Y. S. D. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hardjana, Agus M (2002). *Komunikasi intrapersonal & Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hapke, C. (2017). How To Apply Emotionally Focused Couple Therapy Experiencing A *Quarter life crisis*. Dissertation Presented To The Faculty Of The California School Of Professional Psychology Alliant International University. Diakses Pada Tanggal 28 Mei 2019. <https://Search.Proquest.Com/Openview>
- Hurlock, E.B., (1980) *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Ismanda, S. N. (2013). Analisis Aktivitas Rekreasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ismiati. (2015). Problematika Dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*. Vol. 21 (2)
- Kreitner. R, Kinicki. A, & Cole. N (2007). *Organizational Behavior 7th Edition*. Mc-Graw Hill
- Lerik, M. & Johana. E (2004). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Depresi di antara Mahasiswa .Tesis. (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada
- Lestari, V P. (2018). Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri Prokrasinasi Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Diakses pada tanggal 4 april 2019 <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/25920/23755>
- Rafikasari,M.W. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi. Diakses pada tanggal 4 april 2019 <http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/>

- Rufaida, A & Prihatsanti. (2017). Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan *Student Engadgement* Pada Mahasiswa FSM UNDIP yang Bekerja Paruh Waktu. Diakses pada tanggal 3 april 2019 dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php> Diakses Pada Tanggal 28 Mei 2019. <Http://Repository.Upi.Edu/34986/>
- Nadirawati, R. (2018). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Diakses pada tanggal 3 april 2019 <https://library.unej.ac.id/index>.
- Nash, R.J & Murray, M.C., (2010). *Helping College Students Find Purpose : The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fransisco : Jossey Bass.
- Nicole E. R& Carolyn J. M. (2011). Does *Quarter life crisis* Exist ? .*The Journal Of Genetic Psychology*, Vol 172 (2) <Https://Www.Tandfonline.Com/Doi/Full>
- Priyatno, D. (2010). *Paham Analisis Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom
- Putro, K.Z (2017). Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agam*. Vol 17 (1). Diakses Pada Tanggal 28 Mei 2019. <Http://Ejournal.UinSuka.Ac.Id/Pusat/Aplikasia/Article/View/1362>
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester Iv Universitas Mulawarman. *Ejournal Psikologi*. 1(4) Diakses Pada Tanggal 28 Mei 2019 <Http://Ejournal.Psikologi.Fisip-Unmul.Ac.Id/Site>
- Rizqillah, K (2018). Hubungan Antaraefikasi diri Dengan Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Di Universitas Pendidikan Indonesia Universitas Pendidikan Indonesia.
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York : Tarcher Penguin
- Sari, S.Y. (2017). Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia Pada Usia Kanak-Kanak Remaja. *Primary Educational Journal Pej*, Vol 1 (1), 48. Diakses Pada Tanggal 28 Mei 2019. <Http://Pej.Ftk.Uinjambi.Ac.Id/Index.Php>
- Stapleton, A. (2012.) Coaching Clien Through The *Quarter life crisis*. *International Journal Of Evidence Based Coaching And Mentoring*. 1, 143 Diakses Pada Tanggal 28 Mei 2019. <Http://Ijebcm.Brookes.Ac.Uk/Documents/Special06-Paper-10.Pdf>
- Santrock J.W. (2003). *Perkembangan Remaja. Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P. (2002). "Health Psychology: Biopsychosocial Interactions", Fourth Edition. New Jersey: HN Wiley.Sarwono, SW. 1997. Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial. Balai Pustaka. Jakarta: Balai Pustaka, 1997
- Siswoyo, D. (2013). *Pendidikan untuk kecerahan dan kemandirian bangsa*. Yogyakarta: Ash-Shaff
- Launspach, T., Deijil, M, Spiering, M., a(2016). Choice Overload And The Quarterlife Phase : Do Higher Educated Quarterlifers Experience More Stress?. *Journal of psychological and educational research*. Vol 24. (2)
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Wulandari, D., Yulianeu, Y., Warso M.M. (2017) Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Kerja Melalui Efikasi Diri. *Journal of manajement*.