



Intervensi Berbasis *Self-Efficacy* dan Spiritualitas: Implikasi Praktis Pencegahan *Quarter Life Crisis* di Kalangan Mahasiswa Kesehatan

Erik Toga ¹, Roudlotun Nurul Laili ², Muhammad Nashir¹

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Banyuwangi

² Program Studi D3 Keperawatan Stikes Banyuwangi

INFORMASI

Korespondensi:

eriktoga@stikesbanyuwangi.ac.id

ABSTRACT

Objective: This study aims to identify the relationship between Self-Efficacy, spirituality, and Quarter Life Crisis (QLC) among final-year health students at STIKES Banyuwangi.

Methods: A quantitative approach with a cross-sectional correlational design was employed. The study involved 43 final-year students experiencing QLC from a population of 79. Data were collected using the General Self-Efficacy Scale, Spiritual Well-Being Scale, and a QLC questionnaire, then analyzed using Rank Spearman correlation.

Results: Most students (60.5%) managed QLC at a "good" level. A significant negative correlation was found between Self-Efficacy and QLC ($r=0.548$, $p<0.01$), and between spirituality and QLC ($r=0.646$, $p<0.01$). This indicates that higher Self-Efficacy and spirituality are associated with lower QLC levels.

Conclusion: Self-Efficacy and spirituality are crucial protective factors against QLC in final-year health students. These findings suggest the importance of interventions focused on enhancing Self-Efficacy and spiritual well-being to support students' psychological welfare.

Keywords:

Health Students, Quarter Life Crisis, Self-Efficacy, Spirituality

PENDAHULUAN

Fenomena krisis identitas dan eksistensial yang dialami oleh individu pada rentang usia 20-30 tahun, yang dikenal sebagai Quarter Life Crisis (QLC), semakin menjadi perhatian serius dalam isu kesehatan mental global (Rahmi & Zarkasi, 2025). QLC didefinisikan sebagai periode ketidakpastian, kecemasan, dan kebingungan mengenai arah hidup, karier, hubungan, dan identitas diri. Periode ini seringkali muncul di tengah transisi penting dari masa remaja akhir menuju kemandirian dewasa, di mana individu dihadapkan pada tekanan sosial untuk mencapai kesuksesan, stabilitas finansial, dan pembentukan keluarga (Suryana et al., 2022). Prevalensi QLC dilaporkan bervariasi di berbagai populasi, namun dampaknya dapat signifikan, meliputi penurunan kesejahteraan psikologis, peningkatan risiko depresi dan kecemasan, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan vital. Oleh karena itu, identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi QLC dan pengembangan strategi pencegahan yang efektif menjadi sangat krusial.

Pada konteks mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir, kerentanan terhadap QLC cenderung lebih tinggi (Pamungkas & Hendrastomo, 2024). Mahasiswa dihadapkan pada tekanan ganda: tuntutan akademis yang intensif, persiapan memasuki dunia kerja yang kompetitif, serta adaptasi terhadap peran dan tanggung jawab baru sebagai individu dewasa mandiri. Mahasiswa tingkat akhir pendidikan diploma, khususnya di bidang kesehatan seperti STIKES Banyuwangi, menghadapi lapisan tekanan tambahan. Selain tuntutan kelulusan, mereka juga harus mempersiapkan diri untuk profesi yang sarat tanggung jawab moral dan etika, seringkali dengan tuntutan kerja yang tinggi, paparan terhadap penderitaan, dan ekspektasi masyarakat yang besar (Setiyaningsih, 2020). Transisi dari lingkungan belajar ke lingkungan praktik klinis nyata dapat memicu perasaan tidak siap, keraguan akan kompetensi diri, dan kecemasan akan masa depan profesional, yang semuanya merupakan pemicu kuat munculnya QLC. Data awal studi pendahuluan menunjukkan bahwa 30% mahasiswa di STIKES Banyuwangi mengalami QLC berat, dan 25% mengalami QLC sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan, yang seharusnya menjadi agen perubahan dalam masyarakat, justru terjebak dalam krisis yang dapat menghambat perkembangan mereka. Ini menegaskan urgensi penelitian pada populasi ini.

Dalam upaya memahami dan mencegah QLC, penelitian psikologi positif telah mengidentifikasi beberapa sumber daya personal yang berperan sebagai

faktor protektif. Dua di antaranya yang menonjol adalah Self-Efficacy (self-efficacy) dan spiritualitas. Self-Efficacy, yang diperkenalkan oleh Bandura (1977) 1997, merujuk pada keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi dan mencapai hasil yang diinginkan. Individu dengan Self-Efficacy tinggi cenderung lebih gigih dalam menghadapi tantangan, resilient terhadap kegagalan, dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap masalah (Bandura, 1977b). Dalam konteks QLC, Self-Efficacy dapat memberikan mahasiswa keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi ketidakpastian karier, mengelola tekanan akademis, dan membuat keputusan penting di masa transisi. Sebaliknya, Self-Efficacy yang rendah dapat memperburuk perasaan tidak berdaya dan keputusan yang menjadi ciri khas QLC (Alfian & Iriani, 2024).

Spiritualitas, di sisi lain, seringkali dipahami sebagai pencarian makna, tujuan hidup, nilai-nilai, dan koneksi transenden, yang tidak selalu terikat pada institusi agama formal (Rahman, 2018). Spiritualitas menyediakan sumber kekuatan internal, harapan, dan resiliensi di tengah kesulitan. Praktik spiritual, baik itu melalui meditasi, doa, refleksi diri, atau pelayanan komunitas, dapat membantu individu menemukan kedamaian batin, mengurangi stres, dan mengembangkan perspektif yang lebih luas tentang tantangan hidup (Sadam & Muhammad, 2024). Bagi mahasiswa yang mengalami QLC, spiritualitas dapat berfungsi sebagai jangkar yang memberikan stabilitas di tengah badai emosional, membantu mereka menavigasi pertanyaan eksistensial, dan menemukan tujuan yang lebih besar di luar pencapaian material semata.

Penelitian sebelumnya telah mengindikasikan hubungan antara Self-Efficacy dan QLC. Studi (Fahira et al., 2025) menunjukkan bahwa Self-Efficacy memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat QLC, yang berarti semakin tinggi Self-Efficacy seseorang, semakin rendah kecenderungan mengalami QLC. Demikian pula, studi (Wijaya, 2024) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat Self-Efficacy yang kuat lebih adaptif dalam menghadapi tantangan transisi hidup. Sementara itu, hubungan antara spiritualitas dan QLC juga mulai banyak dikaji. Penelitian Suyono et al. (2021) menemukan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi berkorelasi negatif dengan pengalaman QLC pada dewasa muda. Studi (Ozcan et al., 2021) lebih lanjut mendukung peran spiritualitas sebagai sumber daya koping yang penting dalam masa krisis identitas. Namun, meskipun

penelitian ini telah menunjukkan hubungan individual antara Self-Efficacy atau spiritualitas dengan QLC, masih terbatasnya penelitian yang secara komprehensif mengkaji bagaimana kedua variabel ini berinteraksi dan secara simultan memengaruhi QLC, terutama pada populasi mahasiswa kesehatan tingkat akhir di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelidiki secara simultan hubungan antara Self-Efficacy dan spiritualitas dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir pendidikan diploma di STIKES Banyuwangi. Keunikan penelitian ini terletak pada fokus populasinya yang spesifik (mahasiswa kesehatan tingkat akhir), yang memiliki karakteristik tekanan dan tuntutan yang khas. Lebih lanjut, penelitian ini tidak hanya berhenti pada identifikasi hubungan, namun berupaya menarik implikasi praktis yang konkret untuk pengembangan intervensi pencegahan. Dengan memahami bagaimana Self-Efficacy dan spiritualitas berkontribusi dalam memitigasi QLC, institusi pendidikan dan praktisi kesehatan mental dapat merancang program yang lebih terarah dan efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi efektivitas intervensi yang dirancang untuk meningkatkan Self-Efficacy dan spiritualitas mahasiswa, serta untuk mengurangi tingkat quarter life crisis yang mereka alami. Signifikansi penelitian ini sangat penting, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini akan menambah wawasan tentang hubungan antara Self-Efficacy, spiritualitas, dan QLC. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam merancang program dukungan bagi mahasiswa, sehingga mereka dapat mengatasi tantangan di masa transisi dengan lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional cross-sectional. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan antara variabel independen (Self-Efficacy dan spiritualitas) dengan variabel dependen (Quarter Life Crisis) pada suatu waktu tertentu, tanpa memanipulasi variabel atau meneliti hubungan sebab-akibat (Siroj et al., 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir dari Program Studi D4 TLM, D3 Farmasi, dan D3 Keperawatan di STIKES Banyuwangi, yang berjumlah 79 orang. Sampel yang diambil adalah 43 mahasiswa yang mengalami quarter life crisis. Cluster Random Sampling digunakan dengan membagi populasi menjadi beberapa kelompok (klaster)

berdasarkan program studi, kemudian memilih klaster secara acak untuk dijadikan sampel. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini meliputi: Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Diploma (D4 TLM, D3 Farmasi, dan D3 Keperawatan) di STIKES Banyuwangi, Mahasiswa yang mengalami Quarter Life Crisis (QLC), sebagaimana teridentifikasi melalui kuesioner QLC, Bersedia menjadi responden penelitian secara sukarela, dan Mampu memahami dan mengisi kuesioner secara mandiri. Sementara kriteria eksklusi mencakup: Mahasiswa tingkat akhir dari program studi lain di luar Diploma di STIKES Banyuwangi, Mahasiswa tingkat akhir yang tidak teridentifikasi mengalami Quarter Life Crisis berdasarkan hasil kuesioner QLC, Mahasiswa yang menolak untuk berpartisipasi atau mengundurkan diri selama proses penelitian, dan Mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau tidak mematuhi instruksi pengisian.

Instrumen yang digunakan terdiri dari: General Self Efficacy Scale (GSES) untuk mengukur Self-Efficacy, Spiritual Well Being Scale (SWBS) untuk mengukur tingkat spiritualitas, dan Kuesioner Quarter Life Crisis untuk mengukur tingkat quarter life crisis. Validitas instrumen diuji menggunakan validitas kriteria dan reliabilitas diukur dengan koefisien Alpha Cronbach. Kuesioner SWBS dinyatakan valid dengan nilai r tabel sebesar 0,2638, dan dari 20 item pernyataan, 19 item dinyatakan valid. Kuesioner QLC telah melalui uji validitas dengan hasil menunjukkan bahwa 20 item dari 28 item kuesioner valid. Kuesioner GSES menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,79, sementara SWBS memiliki koefisien reliabilitas 0,879, yang berarti kuesioner tersebut konsisten dan dapat diandalkan.

Data dikumpulkan dengan kuesioner melalui Google Form yang disebarluaskan kepada responden melalui media sosial dan WhatsApp. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji Rank Spearman pada IBM SPSS Statistics 25. Penelitian ini memperhatikan aspek etika dengan cara: memberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian kepada responden, memastikan bahwa partisipasi responden bersifat sukarela dan mereka dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi, menjaga kerahasiaan data responden dengan tidak mencantumkan nama pada kuesioner dan hanya menggunakan kode untuk identifikasi, serta menjamin bahwa semua informasi yang dikumpulkan akan disimpan dengan aman dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian.

HASIL

Data distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	20-39	43	100%
Jenis Kelamin	Perempuan	36	83,7%
	Laki-laki	7	16,3%
Program Studi	D4 TLM	11	25,5%
	D3 Keperawatan	13	30,2%
	D3 Farmasi	19	44,3%
Self-Efficacy	Rendah	0	0%
	Sedang	19	44,2%
	Tinggi	4	9,3%
	Sangat Tinggi	20	46,5%
Tingkat Spiritualitas	Rendah	0	0%
	Sedang	23	53,5%
	Tinggi	20	46,5%
Tingkat Quarter Life Crisis	Buruk	10	23,3%
	Sedang	7	16,2%
	Baik	26	60,5%

Tabel 1 menyajikan karakteristik demografi dari 43 responden penelitian. Seluruh responden berusia antara 20 hingga 39 tahun (100%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 36 orang (83,7%), sedangkan laki-laki berjumlah 7 orang (16,3%). Berdasarkan program studi, responden terbanyak berasal dari D3 Farmasi (44,3%), diikuti oleh D3 Keperawatan (30,2%), dan D4 TLM (25,5%). Dalam hal Self-Efficacy, sebagian besar responden (55,8%) melaporkan tingkat tinggi hingga sangat tinggi (46,5% sangat tinggi dan 9,3% tinggi), sementara 44,2% berada pada tingkat sedang. Untuk tingkat spiritualitas, 100% responden berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan 53,5% pada tingkat sedang dan 46,5% pada tingkat tinggi. Mayoritas mahasiswa (60,5%) menunjukkan penanganan Quarter Life Crisis pada tingkat “baik”.

Hasil Analisis Rank Spearman hubungan *Self-Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa disajikan pada gambar 1 dibawah:

Gambar 1 menampilkan hasil analisis korelasi Rank Spearman antara Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis. Hasil menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,548 dengan nilai signifikansi (p-value) 0,000. Ini menandakan adanya korelasi negatif yang signifikan pada tingkat 0,01 (2-tailed) antara Self-Efficacy dan QLC. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat Self-Efficacy seseorang, semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengalami QLC. Jumlah responden (N) untuk kedua variabel adalah 43.

Correlations

		Self Efficacy		Quarter life Crisis
Spearman's rho	Self Efficacy	Correlation Coefficient	1.000	.548**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	43	43
	Quarter life Crisis	Correlation Coefficient	.548**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	43	43

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 1. Hasil analisis Rank Spearman hubungan Self Efficacy dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Sementara itu hasil analisis Rank Spearman hubungan spiritualitas dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa disajikan pada gambar 2 dibawah ini:

Correlations

		Spiritualitas		Quarter life Crisis
Spearman's rho	Spiritualitas	Correlation Coefficient	1.000	.646**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	43	43
	Quarter life Crisis	Correlation Coefficient	.646**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	43	43

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 2. Hasil analisis Rank Spearman hubungan spiritualitas dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa

Gambar 2 menyajikan hasil analisis korelasi Rank Spearman antara spiritualitas dan Quarter Life Crisis. Koefisien korelasi yang ditemukan adalah -0,646 dengan nilai signifikansi (p-value) 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan pada tingkat 0,01 (2-tailed) antara spiritualitas dan QLC. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas mahasiswa, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami QLC. Jumlah responden (N) untuk kedua variabel adalah 43.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa 60,5% mahasiswa tingkat akhir di STIKES Banyuwangi mengalami Quarter Life Crisis (QLC) dalam kategori “baik”. Temuan ini mencerminkan bahwa meskipun mahasiswa menghadapi tantangan signifikan dalam transisi menuju dunia kerja, mereka mampu mengelola tingkat kecemasan dan ketidakpastian yang dialami. Ini sejalan dengan Dawan et al. (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa sering mengalami QLC akibat

tuntutan akademik yang tinggi. Konsistensi temuan ini dengan literatur yang ada menunjukkan bahwa rentang usia 18-25 tahun merupakan fase rentan bagi QLC, di mana individu menghadapi tekanan transisi menuju kemandirian dewasa, pembentukan karier, dan hubungan sosial, yang dapat memicu stres dan kecemasan (Utami et al., 2023).

Dalam konteks mahasiswa kesehatan, tekanan untuk mencapai kesuksesan akademis dan profesional dapat memperburuk kondisi mental mereka, namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dapat mengatasi tantangan tersebut dengan baik. Hal ini berbeda dengan kondisi umum mahasiswa yang sering kali mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Penelitian Shafrina et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dewasa muda dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung mengalami QLC yang lebih rendah, menegaskan pentingnya faktor spiritual dalam mengatasi tantangan hidup.

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara Self-Efficacy dengan QLC. Hasil analisis Rank Spearman pada Gambar 1 menunjukkan koefisien korelasi 0,548 dengan nilai signifikansi 0,000, yang berarti korelasi signifikan pada level 0,01 (2-tailed). Secara spesifik, penelitian ini menemukan bahwa semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami QLC, yang didukung oleh koefisien korelasi negatif yang signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Syahputra (2018) yang juga menemukan hubungan negatif yang signifikan antara Self-Efficacy dan QLC pada mahasiswa. Demikian pula, studi Siburian & Simatupang (2025) mendukung bahwa individu dengan Self-Efficacy yang kuat lebih adaptif dalam menghadapi tantangan transisi hidup. Penemuan ini memperkuat argumen bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya (self-efficacy) berperan sebagai faktor protektif terhadap tekanan yang memicu QLC.

Selain itu, penelitian ini juga mengkonfirmasi hubungan antara spiritualitas dengan QLC. Berdasarkan Gambar 2, nilai koefisien korelasi adalah 0,646 dengan signifikansi 0,000, menunjukkan korelasi signifikan pada level 0,01 (2-tailed). Ini berarti tingkat spiritualitas yang tinggi berkorelasi negatif dengan pengalaman QLC. Hasil ini konsisten dengan penelitian Fahriansyah & Paryontri (2025) yang menemukan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi berkorelasi negatif dengan pengalaman QLC pada dewasa muda. Studi Dewi (2024) juga mendukung peran spiritualitas sebagai sumber daya coping yang penting selama masa krisis identitas. Spiritualitas, yang

mencakup pencarian makna dan tujuan hidup, dapat menjadi jangkar stabilitas emosional dan membantu individu menemukan perspektif yang lebih luas dalam menghadapi tantangan hidup.

Kontribusi unik dari penelitian ini terletak pada upaya untuk secara komprehensif mengkaji bagaimana Self-Efficacy dan spiritualitas berinteraksi dan secara simultan memengaruhi QLC, khususnya pada populasi mahasiswa kesehatan tingkat akhir di Indonesia. Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan individual antara Self-Efficacy atau spiritualitas dengan QLC, studi ini mencoba mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelidiki hubungan simultan kedua variabel ini. Fokus pada populasi mahasiswa kesehatan tingkat akhir, dengan karakteristik tekanan dan tuntutan yang khas, juga menjadi keunikan penelitian ini. Implikasi praktis dari temuan ini sangat relevan. Dengan memahami bagaimana self-efficacy dan spiritualitas berkontribusi dalam memitigasi QLC, institusi pendidikan dan praktisi kesehatan mental dapat merancang program intervensi pencegahan yang lebih terarah dan efektif. Program-program ini dapat berfokus pada peningkatan keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional, serta memperkuat sumber daya spiritual mereka.

Berdasarkan temuan ini, institusi pendidikan dan praktisi kesehatan mental dapat merancang program intervensi yang terarah dan efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Program-program ini dapat difokuskan pada peningkatan *Self-Efficacy* melalui pelatihan keterampilan coping, peningkatan kepercayaan diri, dan pengembangan strategi penyelesaian masalah. Selain itu, integrasi kegiatan yang mendukung spiritualitas, seperti sesi meditasi, forum diskusi nilai-nilai kehidupan, atau kegiatan pelayanan komunitas, dapat membantu mahasiswa menemukan kedamaian batin dan tujuan hidup yang lebih besar, sehingga mengurangi tingkat QLC. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam merancang program dukungan bagi mahasiswa, sehingga mereka dapat mengatasi tantangan di masa transisi dengan lebih baik.

Penelitian ini juga menegaskan urgensi untuk melakukan intervensi guna meningkatkan self-efficacy dan spiritualitas mahasiswa. Tujuannya adalah untuk mengurangi tingkat QLC yang mereka alami, sehingga dapat mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Secara teoritis, penelitian ini telah menambah wawasan tentang hubungan

kompleks antara self-efficacy, spiritualitas, dan QLC. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang konkret bagi institusi pendidikan dalam merancang program dukungan yang lebih baik bagi mahasiswa. Program-program ini dapat membantu mahasiswa mengatasi tantangan selama masa transisi mereka dengan lebih baik, mempersiapkan mereka untuk memasuki dunia kerja yang kompetitif dengan keyakinan diri yang lebih tinggi dan ketahanan spiritual yang kuat. Dengan demikian, mahasiswa kesehatan yang seharusnya menjadi agen perubahan dalam masyarakat tidak akan terjebak dalam krisis yang dapat menghambat perkembangan mereka.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain korelasional cross-sectional yang digunakan tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat antara variabel yang diteliti. Kedua, sampel penelitian terbatas pada 43 mahasiswa yang mengalami QLC dari total populasi 79 orang di STIKES Banyuwangi. Hal ini membatasi generalisasi hasil ke populasi mahasiswa kesehatan yang lebih luas di Indonesia. Aspek yang belum tercakup dan dapat diteliti di masa depan meliputi: penelitian longitudinal untuk mengamati perubahan QLC dari waktu ke waktu serta hubungan kausalitas dengan Self-Efficacy dan spiritualitas; studi intervensi dengan kelompok kontrol untuk menguji efektivitas program peningkatan Self-Efficacy dan spiritualitas dalam mengurangi QLC; dan penelitian kualitatif untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi QLC dan bagaimana Self-Efficacy serta spiritualitas berperan dalam proses tersebut.

KESIMPULAN

Self-Efficacy dan spiritualitas berperan penting dalam memitigasi Quarter Life Crisis (QLC) di kalangan mahasiswa kesehatan tingkat akhir di STIKES Banyuwangi. Semakin tinggi tingkat Self-Efficacy dan spiritualitas mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami QLC. Dengan demikian, pengembangan intervensi yang berfokus pada peningkatan Self-Efficacy melalui pelatihan keterampilan coping dan penguatan spiritualitas melalui praktik-praktik spiritual dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, membantu mereka menghadapi tantangan transisi menuju dunia kerja dengan lebih baik, dan mencegah terjebaknya mereka dalam krisis yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan profesional mereka.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar institusi pendidikan mengembangkan program intervensi yang terfokus pada peningkatan Self-Efficacy dan spiritualitas mahasiswa. Program ini dapat mencakup pelatihan keterampilan coping, peningkatan kepercayaan diri, serta kegiatan yang mendukung praktik spiritual seperti meditasi dan refleksi diri. Selain itu, penting bagi pihak kampus untuk menyediakan dukungan psikologis yang lebih terarah, seperti konseling dan forum diskusi, guna membantu mahasiswa mengatasi tantangan yang dihadapi selama masa transisi menuju dunia kerja. Stakeholder juga disarankan untuk melakukan kolaborasi dengan praktisi kesehatan mental dalam merancang dan melaksanakan program-program tersebut. Dengan melibatkan ahli, institusi pendidikan dapat memastikan bahwa intervensi yang diterapkan efektif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Selain itu, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara Self-Efficacy, spiritualitas, dan Quarter Life Crisis secara lebih mendalam, sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Untuk penelitian mendatang, disarankan agar dilakukan studi longitudinal untuk mengamati perubahan QLC dari waktu ke waktu, serta penelitian intervensi dengan kelompok kontrol untuk menguji efektivitas program yang dirancang, dan penelitian kualitatif untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi QLC.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, L. A. D., & Iriani, R. D. D. S. (2024). Self efficacy dan quarter life crisis di kalangan mahasiswa UMSIDA. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 1–13.
- Bandura, A. (1977a). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1977b). *Social Learning Theory*. Prentice Hall Inc.
- Dawan, M. A. L., Sandri, R., & Sera, D. C. (2024). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari kecerdasan emosi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v3i3.51210>
- Dewi, K. S. (2024). Perjanalan menuju kebahagiaan: Studi fenomenologis pengalaman coping spiritual positif pada ibu tunggal perempuan kepala keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 11(1), 75–96. <https://doi.org/10.24854/jpu730>

- Fahira, A. Z., Supriyadi, T., & Abdillah, R. (2025). Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada dewasa awal. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(6), 170–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.14717322>
- Fahriansyah, M. A., & Paryontri, R. A. (2025). Kajian fenomenologis tentang fase quarter life crisis (QLC) pada generasi Z di Desa Gedangan. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1608–1620. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7532>
- Ozcan, O., Hoelterhoff, M., & Wylie, E. (2021). Faith and spirituality as psychological coping mechanism among female aid workers: A qualitative study. *Journal of International Humanitarian Action*, 6(15), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s41018-021-00100-z>
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–188.
- Rahman, F. (2018). Kesadaran dan Kecerdasan Spiritulitas. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 9(2), 377–420. <https://doi.org/10.32489/tasamuh.213>
- Rahmi, F., & Zarkasi, I. R. (2025). Analisis fenomena quarter – life crisis pada usia muda: Studi pada pengguna aktif instagram. *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial*, 06(01), 28–35. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36722/jaiss.v6i1.3908>
- Sadam, M., & Muhammad, Y. M. (2024). Mengintegrasikan spiritualitas dengan perilaku hidup sehari-hari. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(7), 242–246.
- Setiyaningsih, D. (2020). Peran etika dan profesi kependidikan dalam membangun nilai-nilai karakter mahasiswa calon guru matematika SD. *Holistika Jurnal Ilmiah PGSD*, IV(1), 27–36. <https://doi.org/10.35141/jie.v3i2.784>
- Shafrina, N. Z., Nainggolan, E. E., & Haque, S. A. U. (2022). Religiusitas dan quarter-life crisis pada dewasa muda: peran intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel moderator. *Indonesian Research Journal on Education (IRJE)*, 5(2), 305–313. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i2.2104>
- Siburian, S. G., & Simatupang, L. L. (2025). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis. *Indonesian Trust Nursing Journal (ITNJ)*, 3(1), 99–108.
- Siroj, R. A., Afgani, W., Fatimah, Septaria, D., Zahira, G., & Salsabila. (2024). Metode penelitian kuantitatif pendekatan ilmiah untuk analisis data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 11279–11289.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Utami, S. E., Ihsani, H., Titisemita, A., & Handayani, S. (2023). Peran religious coping terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Journal on Education*, 05(03), 8299–8307.
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak rendahnya self efficacy pada mahasiswa tingkat akhir: Sebuah studi literatur. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(2), 115–126.