



PERAN KOMPARASI SOSIAL DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP *QUARTER-LIFE* *CRISIS* PADA DEWASA AWAL

*Nabila Arsy Pramantari*¹, *Adelia Khrisna Putri*²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

ABSTRAK

Tingkat stres yang tinggi dan berbagai tekanan yang dialami oleh individu pasca kelulusan jenjang sarjana mampu berdampak pada munculnya *quarter-life crisis*. Minimnya jumlah penelitian yang berfokus pada isu *quarter-life crisis* mendorong peneliti untuk menilik isu ini secara lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peranan komparasi sosial dan *self-efficacy* terhadap tendensi individu dewasa awal untuk mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode survei terhadap 200 partisipan yang telah lulus dari jenjang S1 dan tidak berusia lebih dari 29 tahun. Adapun analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda yang digunakan dengan tujuan untuk mencairitahu peran dari komparasi sosial dan *self-efficacy* sebagai variabel independen terhadap *quarter-life crisis* sebagai variabel dependen. Hasil menunjukkan bahwa kedua variabel secara simultan mampu memberikan peran yang signifikan sebesar 32% terhadap *quarter-life crisis*, dengan komparasi sosial yang memberikan peran sebesar 26.2% dan *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 5.8%.

Kata kunci: komparasi sosial, *quarter-life crisis*, *self-efficacy*, dewasa awal

ABSTRACT

High stress level and other pressures that are common for young adults who had graduated from undergraduate-level study could bring them to experience quarter-life crisis. The lack of research that focuses on this issue has encouraged the writers to look into it even further. This study aims to test the role of social comparison and self-efficacy towards the tendency of young adults to experience quarter-life crisis. On collecting the data, we conducted a survey towards 200 participants who had graduated from undergraduate level and were not older than 29 years old. We used multiple regression analysis to determine the role of social comparison and self-efficacy (independent variables) towards the tendency for someone to experience quarter-life crisis (independent variable). The results show that the two independent variables simultaneously provide a significant role of 32% towards quarter-life crisis, with social comparison contributing 26.2% and self-efficacy with 5.8% contribution.

Keywords: social comparison, quarter-life crisis, self-efficacy, young adults