

## Pengaruh *Quarter-life Crisis* terhadap *Subjective Well-being* dengan Moderasi *Self-efficacy* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Negeri Padang

Riva Hanifah<sup>1</sup>, Rizal Kurniawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang

E-mail: rivaaa27@gmail.com

### ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami tekanan emosional dan psikologis yang berkaitan dengan masa transisi menuju kehidupan dewasa, yang dikenal sebagai *quarter-life crisis*. Tekanan ini berdampak pada tingkat *subjective well-being*, terutama jika tidak diimbangi dengan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *quarter-life crisis* terhadap *subjective well-being* dengan *self-efficacy* sebagai variabel moderator. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 255 mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan meliputi SWLS dan SPANE untuk *subjective well-being*, skala *quarter-life crisis*, serta skala *General Self-Efficacy* (GSE). Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana ( $t = -9.393$ ,  $p = 0,001$  ( $p < 0,01$ )) dan nilai  $R^2$  sebesar 0,259 atau 25,9%, yang menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* berpengaruh signifikan negatif terhadap *subjective well-being*. Sementara itu, hasil uji MRA ( $t = 3.728$ ,  $p = 0,001$  ( $p < 0,01$ )) dengan  $R^2$  sebesar 0,825 atau 82,5%. Hasil ini membuktikan bahwa *self-efficacy* memoderasi hubungan antara *quarter-life crisis* dan *subjective well-being*. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi tetap dapat mempertahankan *subjective well-being* meskipun berada dalam fase *quarter-life crisis*.

**Kata kunci:** *quarter-life crisis*; *subjective well-being*; *self-efficacy*

### ABSTRACT

*Final year students often experience emotional and psychological stress related to the transition to adulthood, known as quarter-life crisis. This stress has an impact on the level of subjective well-being, especially if it is not balanced with self-efficacy in facing challenges. This study aims to determine the effect of quarter-life crisis on subjective well-being with self-efficacy as a moderator variable. The subjects in this study was 255 final year students of Padang State University who were selected using purposive sampling technique. The measuring instruments used included SWLS and SPANE for subjective well-being, quarter-life crisis scale, and General Self-Efficacy (GSE) scale. Based on the results of a simple linear regression test ( $t = -9.393$ ,  $p = 0.001$  ( $p < 0.01$ )) and an  $R^2$  value of 0.259 or 25.9%, which indicates that quarter-life crisis has a significant negative effect on subjective well-being. Meanwhile, the MRA test results ( $t = 3.728$ ,  $p = 0.001$  ( $p < 0.01$ )) with  $R^2$  of 0.825 or 82.5%. These results prove that self-efficacy moderates the relationship between quarter-life crisis and subjective well-being. Students with high self-efficacy can still maintain subjective well-being even though they are in the quarter-life crisis phase.*

**Kata kunci:** *quarter-life crisis*; *subjective well-being*; *self-efficacy*

### PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang sedang berada pada fase krusial dalam perjalanan akademiknya. Pada tahap ini, mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi sebagai syarat kelulusan (Rahmanda, 2024). Selain tekanan akademik, mahasiswa juga sering mengalami tekanan non-akademik yang berkaitan dengan persoalan pribadi, tuntutan sosial, hingga kekhawatiran akan masa depan (Ayu dkk, 2023; Azzahra dkk, 2023). Kombinasi tekanan ini berpotensi menurunkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup, serta memunculkan ketidakberdayaan dalam menghadapi tantangan.

Dalam kondisi demikian, sebagian mahasiswa menunjukkan gejala yang identik dengan *quarter-life crisis*, yaitu fase ketidakpastian dan krisis identitas yang umum dialami individu usia dua puluhan (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter-life crisis* ditandai dengan kebimbangan dalam

mengambil keputusan, penilaian diri negatif, tekanan emosional, serta kekhawatiran terhadap relasi dan masa depan karier (Sallata & Huwae, 2023).

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada 14 Juli 2024 terhadap empat orang mahasiswa tingkat akhir di Kota Padang, ditemukan bahwa tiga dari empat partisipan menyatakan ketidakpuasan terhadap kehidupan saat ini, serta menunjukkan emosi negatif seperti stres, cemas, sedih, marah, dan perasaan kosong. Hal tersebut terutama disebabkan oleh tekanan akademik dalam menyelesaikan skripsi, ketidakpastian masa depan setelah lulus, serta tekanan sosial dari orang tua dan lingkungan sekitar. Salah satu partisipan menyatakan, "*Saya seperti kehilangan arah dan belum punya gambaran jelas saya ingin meraih apa...*" yang mencerminkan gejala dari *quarter-life crisis*.

*Quarter-life crisis* yang tidak tertangani dapat berdampak pada *subjective well-being*. *Subjective well-being* merupakan evaluasi subjektif seseorang terhadap kualitas hidupnya, mencakup kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif (Diener, 2009). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap *subjective well-being*, yaitu semakin tinggi krisis yang dialami, maka semakin rendah tingkat kebahagiaan subjektif individu (Suyono dkk, 2021; Sutralaksana, 2020). Dalam konteks mahasiswa, hal ini berimplikasi pada terganggunya kesehatan mental dan performa akademik secara keseluruhan.

Salah satu faktor psikologis yang diyakini mampu meredam dampak negatif dari *quarter-life crisis* adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas (Bandura, 1997). Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung menggunakan strategi koping yang adaptif, memiliki optimisme dalam menyelesaikan masalah, serta mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam kondisi sulit (Schwarzer & Hallum, 2008). Sebaliknya, mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah lebih rentan terhadap kecemasan, perasaan tidak mampu, dan depresi dalam menghadapi *quarter-life crisis* (Muttaqien & Hidayati, 2020).

Dalam dunia pendidikan tinggi, *self-efficacy* berperan penting sebagai pelindung psikologis terhadap tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. Mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi dinilai lebih siap dalam menghadapi tantangan di masa transisi menuju dunia kerja (Lent dkk, 2017). Dengan demikian, peran moderasi *self-efficacy* dalam pengaruh *quarter-life crisis* terhadap *subjective well-being* menjadi penting untuk diteliti secara empiris, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang berada pada masa rawan krisis emosional.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *quarter-life crisis* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir, serta bagaimana peran moderasi *self-efficacy* dalam memperlemah pengaruh negatif tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan studi psikologi perkembangan dan kesejahteraan, serta secara praktis menjadi acuan dalam penyusunan intervensi psikologis di lingkungan pendidikan tinggi.

## METODE PENELITIAN

Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang angkatan 2018–2020 yang sedang menyusun skripsi dan telah mengerjakan tugas akhir lebih dari dua semester. Jumlah partisipan sebanyak 255 mahasiswa, dengan rentang usia 20–25 tahun, sesuai dengan kategori usia dewasa awal yang rawan mengalami *quarter-life crisis* (Robbins & Wilner, 2001; Hutagalung, 2019). Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria inklusi meliputi status sebagai mahasiswa tingkat akhir, sedang mengerjakan skripsi, dan bersedia menjadi responden penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *explanatory-causal*. Pendekatan ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh antara variabel bebas (*quarter-life crisis*) terhadap variabel terikat (*subjective well-being*), serta menguji peran variabel moderator (*self-efficacy*) dalam pengaruh tersebut. *Subjective well-being* (variabel terikat), diukur dengan dua instrumen: *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) oleh Diener et al. (1985) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) oleh Diener et al. (2009) yang sudah diadaptasi oleh Yeni (2023), dengan total 17 aitem. SWLS menggunakan skala Likert 7 poin, sedangkan SPANE menggunakan

skala Likert 5 poin. Reliabilitas gabungan skala SWLS dan SPANE masing-masing adalah  $\alpha = 0,935$  dan  $\alpha = 0,899$ .

*Quarter-life crisis* (variabel bebas), diukur menggunakan skala Robbins dan Wilner (2001) yang telah diadaptasi oleh Yolanda (2023), terdiri dari 24 aitem yang mencerminkan tujuh aspek: kebimbangan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Skala ini memiliki empat pilihan jawaban dan reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,943$ .

Sementara itu, *self-efficacy* (variabel moderator), diukur menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSE) yang terdiri dari 10 aitem dengan empat pilihan jawaban (Nurfazila, 2024). Skala ini mencakup tiga aspek: *magnitude*, *generality*, dan *strength* (Bandura & Adams, 1977). Reliabilitas skala adalah  $\alpha = 0,952$ .

Sebelum analisis utama dilakukan, data diuji terlebih dahulu menggunakan uji normalitas, linearitas, dan korelasi. Untuk menguji hipotesis, digunakan analisis regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh langsung *quarter-life crisis* terhadap *subjective well-being*. Sementara itu, pengujian peran *self-efficacy* sebagai moderator dilakukan dengan *Moderated Regression Analysis* (MRA), yaitu analisis regresi berganda dengan interaksi antara variabel bebas dan moderator.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 255 mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang yang lebih dari 2 semester mengerjakan skripsi serta berada dalam rentang usia 20 hingga 25 tahun. Berdasarkan data subjek penelitian, didapatkan *mean* sebesar 22,82 dengan *standar deviation* sebesar 1,38. Subjek paling banyak berusia 23 tahun yaitu 68 orang (26,7%) sedangkan subjek paling sedikit berusia 25 tahun yaitu 18 orang (7%). Berdasarkan analisis deskriptif, mayoritas responden memiliki tingkat *subjective well-being* dalam kategori sedang (69%), *quarter-life crisis* dalam kategori sedang (74,9%), dan *self-efficacy* juga berada pada kategori sedang (78,8%).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Subjective Well-being</i>	255	.337	Normal
<i>Quarter-life Crisis</i>			
<i>Self-efficacy</i>			

Berdasarkan Tabel 1, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,337 yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
<i>Subjective Well-being</i> dan <i>Quarter-life Crisis</i>	.146	Linear

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi sebesar 0,146 lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data berhubungan linear.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Pearson Correlation	SWB	QLC	SE
<i>Subjective Well-being</i>	1		
<i>Quarter-life Crisis</i>	-.508*	1	
<i>Self-efficacy</i>	.859*	-.281*	1

Tabel 3 menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* berkorelasi negatif signifikan dengan *subjective well-being* ( $r = -0,508$ ,  $p < 0,001$ ), sedangkan *self-efficacy* berkorelasi positif signifikan dengan *subjective well-being* ( $r = 0,859$ ,  $p < 0,001$ ), dan berkorelasi negatif signifikan dengan *quarter-life crisis* ( $r = -0,281$ ,  $p < 0,001$ ).

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

R	R Square	F	T	Sig.
.508	.259	88.222	-9.393	<.001

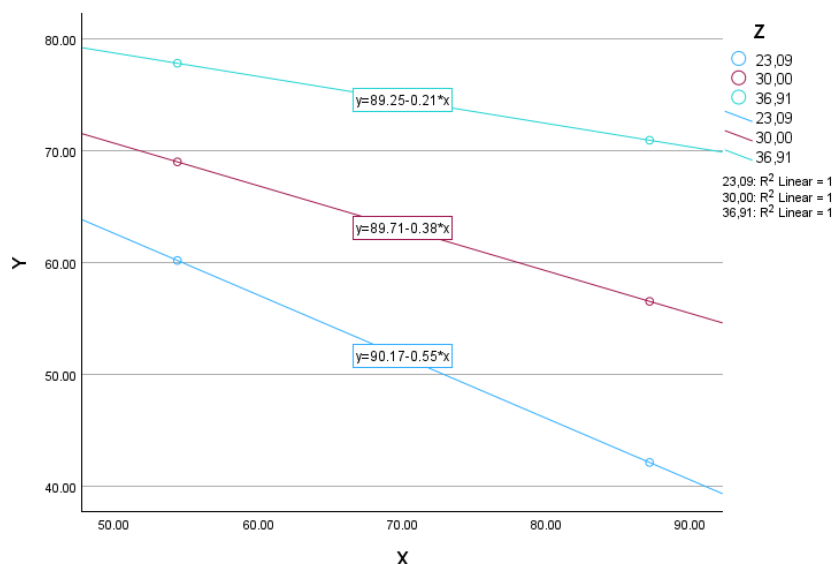
Tabel 4 menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* berpengaruh negatif signifikan terhadap *subjective well-being* dan pengaruh antara *quarter-life crisis* dengan *subjective well-being* secara persentase adalah sebesar 25,9%.

Tabel 5. Hasil Uji Moderated Regression Analysis (MRA)

R	R Square	F	T	Sig.
.909	.825	395.659	3.728	<.001

Tabel 5 menunjukkan bahwa interaksi *quarter-life crisis* dengan *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* yaitu sebesar 3.728 dengan  $p < 0,001$  sehingga *self-efficacy* adalah moderator yang signifikan. Artinya, individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih baik meskipun mengalami *quarter-life crisis*.

Terdapat hubungan negatif antara *quarter-life crisis* dan *subjective well-being* di semua tingkat *self-efficacy*. Garis dengan kemiringan paling curam terlihat pada tingkat *self-efficacy* rendah, menunjukkan pengaruh negatif yang paling kuat. Sebaliknya, pada tingkat *self-efficacy* tinggi, pengaruh negatif *quarter-life crisis* terhadap *subjective well-being* menjadi lebih lemah, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik Visualisasi Interaksi

Tujuan penelitian yakni untuk melihat pengaruh *quarter-life crisis* terhadap *subjective well-being* yang dimoderatori *self-efficacy*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan secara umum, mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang yang menjadi responden tergolong pada tingkat sedang untuk semua variabel yang dikaji, yaitu *quarter-life crisis*, *subjective well-being*, dan *self-efficacy*. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum sepenuhnya tenggelam dalam krisis, namun juga belum memiliki perlindungan psikologis maksimal (*self-efficacy* tinggi).

Hipotesis pertama penelitian memperlihatkan *quarter-life crisis* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *subjective well-being*. Artinya, semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis* yang dialami seseorang, maka tingkat *subjective well-being* semakin rendah, dan sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Suyono dkk (2021), yang menyatakan bahwa individu dewasa muda yang mengalami *quarter-life crisis* cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah karena meningkatnya afek negatif seperti kecemasan, keraguan terhadap diri sendiri, dan ketidakpuasan terhadap hidup. Pada mahasiswa tingkat akhir, tekanan akademik serta tuntutan sosial

seperti ekspektasi lulus tepat waktu dan segera bekerja atau menikah memperparah tekanan psikologis, sehingga *subjective well-being* mereka menurun (Robinson & Phillips, 2019).

Hasil dari penelitian ini didapatkan pengaruh *quarter-life crisis* sebesar 25,9% terhadap *subjective well-being*. Artinya, setiap peningkatan *quarter-life crisis* maka *subjective well-being* akan menurun sebesar 25,9%. Dengan kata lain, *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir bisa dipengaruhi banyak faktor lainnya misalnya kepribadian, hubungan sosial, kesehatan, kondisi ekonomi, lingkungan dan budaya, serta tujuan dan makna hidup (Diener, 2009).

Hasil lain penelitian ini didapatkan bahwa variabel moderator yaitu *self-efficacy* dapat memoderasi pengaruh *quarter-life crisis* terhadap *subjective well-being*. Arah koefisien interaksi yang positif mengindikasikan bahwa pengaruh negatif *quarter-life crisis* terhadap *subjective well-being* menjadi lebih lemah ketika individu memiliki *self-efficacy* tinggi. Artinya, seseorang yang percaya terhadap kemampuannya sendiri cenderung lebih tahan menghadapi tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh *quarter-life crisis*. Hasil ini selaras dengan teori Bandura (1997), yang menekankan *self-efficacy* memiliki peran pelindung dalam mengelola stres dan tekanan lingkungan. *Self-efficacy* memungkinkan individu melihat masalah sebagai tantangan, bukan hambatan (Bandura, 1997), sehingga mengurangi dampak negatif *quarter-life crisis* terhadap afek negatif. Chemers, dkk (2001) juga menyatakan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi memperlihatkan penyesuaian diri yang lebih baik dalam aspek akademik maupun psikologis.

Secara visual, grafik interaksi memperlihatkan mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah merasakan penurunan *subjective well-being* yang lebih tajam saat mengalami *quarter-life crisis*, dibandingkan dengan mahasiswa *self-efficacy* sedang atau tinggi. Menurut teori *self-efficacy* dari Bandura (1997), individu dengan *self-efficacy* tinggi mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang, menggunakan strategi koping yang efektif, dan tetap fokus pada pencapaian tujuan hidupnya. Oleh karena itu, *self-efficacy* dalam konteks ini terbukti menjadi variabel moderasi yang penting, karena mampu meredam dampak negatif *quarter-life crisis* terhadap *subjective well-being*.

Namun menariknya, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak memiliki pengaruh langsung terhadap *subjective well-being*. Hal ini mungkin terjadi karena *subjective well-being* lebih merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara evaluasi kognitif terhadap hidup (kepuasan hidup) dan pengalaman afektif (emosi positif/negatif) yang dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal seperti kondisi lingkungan, tekanan sosial, dan pengalaman hidup aktual (Diener dkk, 2009). Dengan kata lain, meskipun seseorang memiliki keyakinan pada kemampuannya (*self-efficacy*), hal tersebut tidak serta-merta membuatnya merasa bahagia atau puas dalam hidup jika faktor eksternal seperti tekanan hidup masih dominan.

Oleh karena itu, studi ini tidak hanya mendukung temuan terdahulu, tetapi juga memperluas pemahaman tentang peran perlindungan dari *self-efficacy* dalam menjaga *subjective well-being* mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter-life crisis*. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penggunaan instrumen *self-report* rentan terhadap bias subjektif, seperti kecenderungan responden untuk memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial. Selain itu, keterbatasan sampel yang hanya berasal dari satu institusi pendidikan tinggi juga menuntut kehati-hatian dalam menggeneralisasi temuan penelitian.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* berpengaruh negatif terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang mengalami krisis ini cenderung merasa kurang puas terhadap hidup dan lebih sering mengalami emosi negatif. Namun, *self-efficacy* terbukti mampu memoderasi hubungan tersebut. Individu dengan *self-efficacy* tinggi tetap dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis meski menghadapi tekanan krisis.

Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan *self-efficacy* guna mengatasi tekanan akademik dan masa depan. Institusi pendidikan perlu menyediakan program pendampingan psikologis yang menekankan pada penguatan keyakinan diri. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam kajian ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ayu, B. P. S. B. R., Soegiarto, I., Mahendika, D., Winei, A. A. D., & Shofiah, S. (2023). Investigasi Pengaruh Stres Akademik dan Perhatian terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(02), 53-63.
- Azzahra, A., Wahyuni, S., & Arneliwati, A. (2023). Hubungan Stres Akademis dan Non Akademis terhadap Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Universitas Riau. *Jurnal Nurse*, 6(1), 01-12.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive therapy and research*, 1(4), 287-310.
- Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational psychology*, 93(1), 55.
- Diener, E. (Ed.). (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 39). Springer Science & Business Media.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Hutagalung, R. (2019). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat I Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(2), 17-25.
- Lent, R. W., Ireland, G. W., Penn, L. T., Morris, T. R., & Sappington, R. (2017). Sources of self-efficacy and outcome expectations for career exploration and decision-making: A test of the social cognitive model of career self-management. *Journal of vocational behavior*, 99, 107-117.
- 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.
- Nurfazila, N., & Aviani, Y. I. (2024). HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI PASCA ENDEMI. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(5), 2159-2163.
- Rahmanda, S. (2024). Hubungan antara Peer Support dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Negeri Padang. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(2), 23-30.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, S., & Phillips, K. (2019). The impact of quarter-life crisis on mental health and subjective well-being. *Journal of Mental Health*, 28(4), 390-396.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124.
- Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Applied psychology*, 57, 152-171.
- Sutalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 594-598.
- 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.

- Yeni, Y. N., & Rahmi, T. (2023). Work Family Conflict dan Subjective Well-Being Pada Ibu Bekerja Di Bank BRI. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 9447-9458.
- Yolanda, A. A., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan Self Awareness dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4503-4509.
- Yusni, H. S., & Fikry, Z. (2022). Hubungan Self Efficacy dan Subjective Well Being pada Remaja Yang Berhubungan Jarak Jauh dengan Pasangan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15098-15103.