

Peran *Self Efficacy* dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis*: Analisis Berdasarkan Jenis Kelamin

Qonita Lutfi Tsabita¹, Lufiana Harnany Utamy², Romyun Alvy Khairiyah³

¹²³Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya
Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya
E-mail: qonitatsabita25@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini meneliti peran *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* dengan mempertimbangkan pengaruh jenis kelamin sebagai variabel moderasi. Hasil membuktikan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh positif dengan *quarter life crisis* (koefisien = 1,5343; $p < 0,0001$), mengindikasikan bahwa tantangan *quarter life crisis* lebih mudah ditangani oleh individu dengan *self efficacy* yang baik, meskipun tetap berpotensi menciptakan tantangan baru. Jenis kelamin juga ditemukan berpengaruh positif terhadap *quarter life crisis* (koefisien = 29,2550; $p = 0,0024$), dengan perempuan cenderung mengatasi tingkat *quarter life crisis* lebih tinggi daripada laki-laki. Interaksi antara *self efficacy* dan jenis kelamin membuktikan moderasi signifikan (koefisien = -0,6389; $p = 0,0104$), mengindikasikan bahwa pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* bervariasi berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini menyoroti pentingnya penguatan *self efficacy* melalui pelatihan atau konseling sebagai upaya membantu individu melewati fase *quarter life crisis*. Intervensi berbasis gender dapat diterapkan, khususnya untuk perempuan yang lebih rentan terhadap *quarter life crisis*. Dukungan sosial juga menjadi kunci dalam mengurangi dampak krisis ini.

Kata Kunci: *self-efficacy*, *quarter life crisis*, jenis kelamin

PENDAHULUAN

Quarter life crisis dipopulerkan oleh Robbin dan Wilner pada tahun 2001. Mereka menyatakan bahwa *Quarter life crisis* merupakan krisis emosional pada masa individu yang baru memasuki masa dewasa, yang ditandai dengan ketidakyakinkan dalam hidup, serta mengalami berbagai permasalahan psikologis (Ihsani & Utami, 2022; Qonita & Pupitadewi, 2022). *Quarter life crisis* juga diartikan sebagai salah satu peristiwa krisis yang terjadi pada masa transisi individu dari remaja menuju dewasa. (Rofiqah et al., 2023). Fase krisis ini terjadi di seperempat kehidupan atau di usia kurang lebih 20 tahunan (Rahmah et al., 2023). Dalam bukunya, Robins dan Wilner mengemukakan bahwa *quarter life crisis* adalah keadaan krisis yang tidak membahagiakan pada usia 18-29 tahun.

Sebagaimana fase-fase perkembangan lainnya, fase dewasa awal juga memiliki tugas perkembangan yang perlu dicapai dengan baik, diantaranya yaitu 1) mencari pasangan hidup, 2) membangun kehidupan rumah tangga, 3) meniti karier untuk meningkatkan pendapatan rumah tangga, 4) menjadi masyarakat yang bertanggung jawab (Rahayu, 2014). Dalam hal pekerjaan, setiap individu perlu mencari cara untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya melalui pekerjaan yang akhirnya menuntut individu untuk beradaptasi dengan lingkungan (Siregar et al., 2022). Tugas perkembangan yang tidak dimaksimalkan dengan baik akan mejadi boomerang bagi masa depannya (Jahja, 2011). Dengan menjalani tugas perkembangan pada masa dewasa awal dengan baik, individu dapat merasakan kegembiraan dan tidak mengalami kesulitan hidup yang berarti (Wijaya & Muslim, 2021).

Dalam sebuah survei yang dilakukan GenSindo pada individu berusia 18-25 tahun membuktikan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan saat memasuki fase dewasa awal (Nurdifa, 2020). Fenomena serupa ditemukan pada survei yang dilaksanakan oleh sebuah situs populer di Inggris yang diisi oleh 1.100 responden. Sebanyak 86% responden mengaku merasa tertekan dalam hal keuangan, hubungan, dan pekerjaan sebelum mencapai usia 30 tahun (Kirnandita, 2023). Sebuah penelitian yang dilakukan pada 236 responden menyatakan bahwa tingkat *quarter life crisis* pada individu dewasa awal mayoritas berada pada kategori sedang kemudian diikuti dengan kategori tinggi lalu rendah (Herawati & Hidayat, 2020). Penelitian lain yang dilakukan pada 88 responden dengan usia 21-25 tahun menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, dan 43,20% responden pada kategori tinggi dan sisanya dalam kategori rendah (Khairunnisa & Wulandari, 2023).

Pada masa *quarter life crisis*, individu mengalami berbagai gejala seperti kecemasan, kebingungan identitasnya, ketidak-stabilan perasaan, dan panic yang diakibatkan kehilangan jati diri ketika ingin membangun mimpi (Alifah & Viena, 2024). Karakteristik lainnya yang ditemukan pada individu dalam masa *quarter life crisis* adalah munculnya perasaan tidak aman mengenai kehidupannya dan masa depan dengan tujuan jangka panjang, frustrasi dengan dunia kerja dan percintaan, serta kebingungan identitas (Afriany et al., 2024). Individu juga mulai merasakan munculnya gejolak emosi dan kecemasan mengenai masa depan (Rahmah et al., 2023). Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Rahmah et al., 2023), 9 dari 12 responden merasa khawatir, cemas, putus asa, tertekan, bingung dengan tujuan hidupnya dan overthinking serta insecure dengan kehidupannya pada fase *quarter life crisis*.

Self efficacy dinyatakan memiliki keterkaitan yang signifikan pada *quarter life crisis*. *Self efficacy* merupakan kepercayaan individu terhadap kapasitas dirinya dalam menggapai impiannya, menyelesaikan tugas dan mengatasi tantangan yang tengah dihadapi (Suharsono & Istiqomah, 2014). Semakin tinggi *self efficacy* individu, semakin rendah stress yang dialami responden dalam melewati *quarter life crisis*. (Afnan et al., 2020). Hal serupa juga dinyatakan dalam penelitian lainnya yang menyebutkan bahwa *self efficacy* merupakan satu diantara banyak faktor yang dapat menurunkan fase *quarter life crisis* yang akan meningkatkan rasa percaya diri, sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi tantangan dan krisis serta mampu mengatasinya dengan baik (Sakinah et al., 2023; Sari et al., 2023). Hal ini dapat terjadi karena individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam meraih kesuksesan atas kemampuan yang dimiliki (Azizah & Ildil, 2023). *Self efficacy* dikatakan memiliki pengaruh yang besar terhadap keberhasilan individu karena dapat menurunkan stress ketika individu mengatasi peristiwa yang kurang menyenangkan (Azzahra et al., 2023). Sehingga dengan kata lain, *self efficacy* yang bagus pada diri individu akan membantu individu tersebut dalam melalui fase *quarter life crisis*.

Quarter life crisis mempunyai berbagai dampak yang cenderung ke arah negatif, seperti ketidakstabilan emosi, munculnya perasaan khawatir, kecemasan yang tinggi, meningkatnya stress, menurunnya kesehatan mental yang dapat berujung pada depresi karena adanya merasa tertekan dengan ketidakpastian masa depan, baik mengenai karier maupun kehidupan pribadi (Habibie et al., 2023). Fase krisis ini juga dapat memicu masalah kesehatan mental seperti depresi atau masalah-masalah psikis lainnya (Rahmah et al., 2023). Nash dan Murray (2010) menyatakan bahwa individu dalam fase ini banyak mengatasi tantangan akademik, spiritualitas serta mimpi dan harapan (Habibie et al., 2019).

Dalam fase ini, jenis kelamin disebutkan mempengaruhi fase *quarter life crisis* individu. Beberapa penelitian terdahulu menyatakan *quarter life crisis* lebih sering terjadi pada perempuan daripada laki-laki (Melati, 2024; Qonita & Pupitadewi, 2022; Setiawan,

2022). Hal ini dipengaruhi oleh kebutuhan wanita cenderung lebih besar. Namun, hasil tabulasi silang dalam penelitian lainnya menyebutkan bahwa *quarter life crisis* laki-laki lebih tinggi daripada perempuan yakni sebesar 56% (Afriany et al., 2024). Adapun dalam penelitian lain menyatakan hasil yang berbeda, *self efficacy* dinyatakan tidak memiliki hubungan yang signifikan antar jenis kelamin pada fase *quarter life crisis* (Azzahra et al., 2023).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa hampir setiap individu dewasa awal melalui krisis emosional mengenai kehidupannya, baik di dunia kerja, hubungan, maupun pendidikan. Peneliti ingin mengetahui hubungan *self efficacy* dan *quarter life crisis* lebih dalam serta pengaruh perbedaan jenis kelamin dalam menghadapinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan jenis kelamin sebagai variable moderator. Peneliti mengkaji hubungan antara variable independen (*self efficacy*) dan variable dependen (*quarter life crisis*) pada dewasa awal. Populasi penelitian ini terdiri dari individu berusia 18-25 tahun yang tinggal di Jawa Timur, dengan menggunakan simple random sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi *processv4.2* pada IBM SPSS versi 22.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis ini didapatkan dari 149 responden di Jawa Timur dengan rentang usia 18-25 tahun. Data tersebut dianalisis untuk menemukan adanya pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* dengan moderasi jenis kelamin. Hasil uji analisis memperoleh hasil

Tabel 1. Hasil analisis regresi

	coeff	se	t	p
constant	8,5433	14,6221	,5843	,5599
Self Efficacy	1,5343	,3929	3,9050	,0001
Quarter Life Crisis	29,2550	9,4607	3,0923	,0024

Berdasarkan analisis tersebut, *self efficacy* memiliki nilai koefisien sebesar 1,5343 dengan $p < 0,0001$, yang membuktikan hubungan positif yang kuat dengan *quarter life crisis*. Artinya, peningkatan *self efficacy* berhubungan dengan peningkatan kapasitas individu dalam mengatasi *quarter life crisis*, meskipun hubungannya positif, hal ini dapat dipahami sebagai *self efficacy* yang tinggi cenderung menimbulkan tantangan baru dalam fase kehidupan ini. *Self efficacy* sebagai faktor yang mempengaruhi bagaimana individu bertindak, berpikir, dan merespon ketika dihadapkan dengan keadaan yang sulit (Han, 2021).

Jenis kelamin memiliki koefisien 29,2550 dengan $p = 0,0024$, yang membuktikan bahwa jenis kelamin memberikan efek yang berarti pada *quarter life crisis*. Efek positif ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan penting dalam bagaimana jenis kelamin berhubungan dengan *quarter life crisis*, di mana jenis kelamin tertentu mungkin mengatasi tantangan lebih besar. Koefisien interaksi (Int_1) sebesar -0,6389 dengan $p = 0,0104$ membuktikan bahwa jenis kelamin memoderasi keterkaitan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* secara signifikan.

PEMBAHASAN

Menurut Bandura, *self efficacy* adalah kapasitas seseorang untuk menyusun dan melakukan tindakan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya (Irwanti et al., 2023). *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang mengenai kapasitas dirinya serta kapasitasnya untuk bertindak dengan efektif ketika mengatasi kesulitan hidup yang mempengaruhi kehidupannya (Badrun et al., 2022; Ihsani & Utami, 2022). *Self efficacy* yang rendah dapat mempengaruhi kapasitas dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Penelitian Laurenza & Rahayu (2024) *self efficacy* yang tinggi membantu lulusan baru mengatasi tantangan pekerjaan dengan percaya diri, membuat mereka bersemangan dalam pekerjaan serta mengurangi perasaan krisis selama periode transisi ini. Sejalan dengan penelitian Ihsani & Utami, (2022), semakin tinggi nilai *self efficacy*, semakin rendah nilai *quarter life crisis*. Individu dengan *self efficacy* rendah mengalami lebih banyak tantangan yang berkaitan dengan *quarter life crisis* (Sakinah et al., 2023). Hal ini membuktikan bahwa *self efficacy* berpengaruh terhadap *quarter life crisis*.

Nilai negatif dari interaksi ini membuktikan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh berbeda terhadap *quarter life crisis* bergantung pada jenis kelamin. Misalnya, efek *self efficacy* mungkin lebih kuat atau lebih lemah pada jenis kelamin tertentu. Beberapa penelitian sebelumnya membuktikan, bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan berada pada tingkat *quarter life crisis* yang berbeda dengan perempuan pada tingkat yang lebih tinggi daripada laki-laki (Irwanti et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Melati (2024) yang menyampaikan bahwa *quarter life crisis* lebih banyak dialami oleh perempuan. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan perempuan yang lebih besar daripada laki-laki. Penelitian lain menemukan bahwa *self efficacy* tidak memiliki korelasi yang membedakan antara laki-laki dan perempuan dalam *quarter life crisis* (Azzahra et al., 2023).

Variable lain diduga menjadi faktor *quarter life crisis* yang memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan. Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang menyampaikan bahwa krisis emosional bukanlah fenomena tunggal yang dipicu oleh satu penyebab, namun hasil dari interaksi dari berbagai faktor kompleks seperti spiritualitas, kecemasan, komitmen terhadap tujuan, kepercayaan diri, serta dukungan social (Hasyim et al., 2024). Faktor-faktor ini saling berkaitan dan menciptakan dinamika yang memengaruhi bagaimana individu menghadapi fase transisi di usia dewasa muda.

Faktor lain seperti pengalaman masa kecil dan social budaya juga diketahui dapat berdampak pada *quarter life crisis* individu (Fazira et al., 2023). Sistem nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat dapat memengaruhi tekanan yang dirasakan individu, seperti pencapaian karir, pernikahan, atau kestabilan ekonomi pada usia tertentu yang dapat meningkatkan kecemasan dan ketidakpuasan diri (Hasyim et al., 2024). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan baik dari sisi psikologis, social, maupun kultural.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, *self efficacy* memiliki hubungan positif dengan *quarter life crisis*. Individu dengan *self efficacy* yang baik cenderung mampu mengatasi tantangan dalam fase *quarter life crisis*. *Self efficacy* memberikan pengaruh pada cara seseorang bertindak, berpikir, serta menyelesaikan tugas saat mengatasi kesulitan, di mana keyakinan terhadap kapasitas diri dapat menurunkan krisis ini. Keyakinan tersebut dapat memengaruhi cara individu berpikir, bertindak, dan menyelesaikan tugas sehingga membantu mereka dalam mengatasi berbagai kesulitan. Sebaliknya, individu yang kurang percaya diri lebih rentan mengalami tekanan emosional dalam fase ini, karena kurangnya keyakinan terhadap kapasitas diri mereka.

Jenis kelamin terbukti memengaruhi *quarter life crisis* secara signifikan, dengan perempuan cenderung berada pada tingkat yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini diduga berkaitan dengan kebutuhan perempuan yang lebih kompleks. Selain itu, jenis kelamin memoderasi hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Perempuan tampak lebih terpengaruh oleh rendahnya keyakinan terhadap kemampuan dirinya, yang dapat memperburuk kondisi yang mereka alami dibandingkan laki-laki.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain yang lebih baik atau dengan mempertimbangkan variabel lain yang mungkin relevan. Penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat dengan mempertimbangkan variabel moderator lainnya dapat dikembangkan untuk mengkonfirmasi keterkaitan *self efficacy* dan *quarter life crisis*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apabila penulis ingin menyampaikan pernyataan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam penulisan artikel, maka pada bagian inilah penulis bisa menuliskannya. Nama-nama yang diutarakan dalam pernyataan harus disertai gelar akademik dan tempat kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). 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. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Afriany, F., Ruh Dwi, H., & Mardansyah. (2024). Psychological Well Being Pada Masa Quarter Life Crisis. *Journal Of Social Science Research*, 4, 363–373.
- Alifah, S., & Viena, Y. (2024). Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Yang Bekerja di Kecamatan Setu 2024 Madani : *Jurnal Ilmiah Multidisipline*. 2(7), 487–490.
- Azizah, Y., & Ildil, I. (2023). Hubungan Self Efficacy dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Education and Social Sciences Review*, 4(1), 41–48.
- Azzahra, S. P., Azmi, K. N., & Ramadhayanti, N. (2023). Self Efficacy Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter Life Crisis Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 331–342.
- Badrun, B., Bahtiar, B., & Maimun, M. (2022). The Effect of Self-Efficacy on Teachers' Organizational Citizenship Behavior: A Case of MTsN 1 Mataram City. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 12(3), 1356–1371. <https://doi.org/10.23960/jpp.v12.i3.202227>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Habibie, A., Sholichatun, Y., & Rahayu, I. T. (2023). The role of life meaningfulness on the quarter-life crisis of university students in Indonesia ' s new capital. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, December.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129–

138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Han, Z. (2021). Exploring the Conceptual Constructs of Learners' Goal Commitment, Grit, and Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.783400>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., Purba, F. D., Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). *Faktors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review Faktors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood : A Systematic Literature Review*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Ihsani, H., & Utami, S. E. (2022). The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 31–37. <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4309>
- Irwanti, M. N., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2023). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT. *Journal of Correctional Issues*2, 6(2).
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Kencana.
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). PERAN RESILIENSI TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. *Jurnal Fusion*, 3(11), 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Kirandita, P. (2023). *Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang*. Tirto.Id. <https://tirto.id/quarter-life-crisis-kehidupan-dewasa-datang-krisis-pun-menghadang-dkvU>
- Laurenza, H., & Rahayu, M. N. M. (2024). Importance of Self-Efficacy in Overcoming Quarter-Life Crisis among Fresh Graduates Pentingnya Efikasi Diri dalam Mengatasi Quarter-Life Crisis pada Fresh Graduates. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 312–318.
- Melati, I. S. (2024). *Quarter Life Crisis : Apa penyebab dan solusinya dilihat dari Perspektif Psikologi ? Pendahuluan Metode*. 4(1), 52–57.
- Nurdifa, A. R. (2020). *Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan saat Quarter Life Crisis*. GenSIndo. <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747>
- Qonita, D. N., & Pupitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1–12.
- Rahayu, S. A. (2014). *Psikologi Perkembangan* (M. S. Moh. Ilyas Rolis (ed.)). UIN Sunan Ampel Press.
- Rahmah, A. F., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Quarter Life Crisis pada early adulthood : Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal ? Pendahuluan. *INNER:*

Journal of Psychological Research, 2(4), 959–967.

- Rofiqah, T., Yanizon, A., & Taufiqurrahman, M. (2023). Quarter Life Crisis The Milenial In Terms Of A Gestalt Approach. *Proceeding*, 1(2022), 107–116.
- Sakinah, D., Nurhayati, S. A., & Rofiqi, M. A. (2023). *THE EFFECT SELF-EFFICACY ON QUARTER-LIFE CRISIS IN SEMESTER VIII STUDENTS COLLEGE*. 20(2020), 121–126.
- Sari, S. K., Rini, A. P., & Ariyanto, E. A. (2023). Self-Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Karyawan. *JIWA: Jurnal Psikologi ...*, 1(2), 352–356. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9920%0Ahttps://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/9920/6245>
- Setiawan, N. A. (2022). Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship Nugroho Arief Setiawan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Alfia Zahrotu Milati Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Article Information: *ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 5(1), 13–24.
- Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). PERLUNYA PEMBINAAN TERHADAP DEWASA AWAL DALAM MENGHADAPI TUGAS PERKEMBANGANNYA. *Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral (Lumen)*2, 1(1), 1–23.
- Suharsono, Y., & Istiqomah. (2014). Validitas Dan Reliabilitas Skala Self-Efficacy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 144–151. <http://202.52.52.22/index.php/jipt/article/download/1776/1864>
- Wijaya, R. B. A., & Muslim, A. (2021). Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal yang Mengalami Maladaptive Daydreaming. *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*, 12(2), 179–193.