

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

oleh:

DIANTRI TRISNA SARI
17.860.0085



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 14/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)14/6/22

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

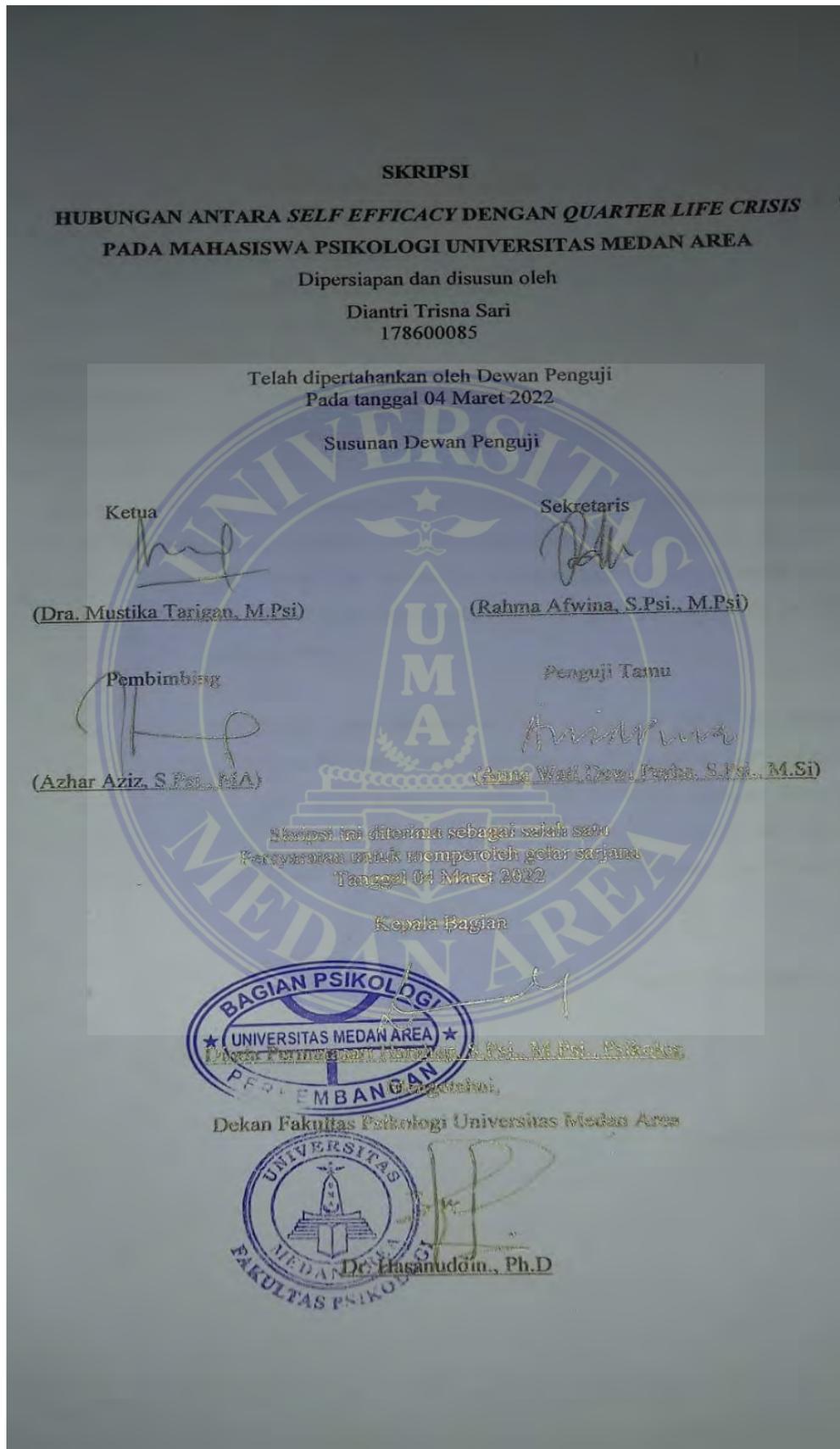
oleh:

DIANTRI TRISNA SARI

17.860.0085



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**



PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

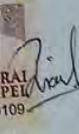
Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : DIANTRI TRISNA SARI
NPM : 17.860.0085
Tahun Terdaftar : 2022
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini dikemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 04 Maret 2022


METERAI TEMPEL
13AJX643209109

Diantri Trisna Sari

iii

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Diantri Trisna Sari
NPM : 17.860.0085
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir / Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 04 Maret 2022

Yang menyatakan



(Diantri Trisna Sari)

iv

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

DIANTRI TRISNA SARI

17.860.0085

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif, subjek penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Psikologi stambuk 2017 di Universitas Medan Area. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 87 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala Likert. Skala *Self Efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini yang dibuat oleh Bandura (1997) dan skala *Quarter Life Crisis* yang digunakan dalam penelitian ini yang dibuat oleh Robbins dan Wilner (2001). Teknik analisis data menggunakan teknik Korelasi *Product Moment*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*, dengan asumsi semakin tinggi *Self Efficacy* maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* begitu pula sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*. Hal ini diketahui dengan melihat mean hipotetik *Self Efficacy* 55 dan *Quarter Life Crisis* 72,5 kemudian mean empirik untuk *Self Efficacy* 65,38 dan *Quarter Life Crisis* 59,72. Nilai atau koefisien dimana koefisien yaitu -0,715 dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ dengan bobot sumbangan 51,2%. Artinya hipotesis yang diajukan semakin tinggi *Self Efficacy* maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* dinyatakan diterima.

Kata kunci: Self Efficacy, Quarter Life Crisis, Mahasiswa

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN SELF-EFFICACY AND QUARTER LIFE CRISIS OF PSYCHOLOGY STUDENTS AT MEDAN AREA UNIVERSITY

DIANTRI TRISNA SARI

17.860.0085

The purpose of this research was to find correlation between Self Efficacy and Quarter Life Crisis of Psychology students at Medan Area University. This study uses the quantitative method, the subjects of this research are all 2017 classes of Psychology Students at Medan Area University. The number of sample in this research were 87 students. The sampling techniques in this study used a Purposive Sampling Technique. The data collection method was Likert Scale. Self Efficacy scale used in this research was made by Bandura (1997) and Quarter Life Crisis scale used in this research was made by Robbins and Wilner (2001). Data analysis technique used was Correlation Product Moment. The hypothesis proposed in this research were negative correlation between Self Efficacy and Quarter Life Crisis with assumption; the higher Self Efficacy was the lower Quarter Life Crisis became and vice versa. Based on the result of the analysis carried out, there indeed were negative correlation between Self Efficacy and Quarter Life Crisis. The result were proved by hypothetical mean of Self Efficacy on 55 and Quarter Life Crisis on 72.5 then empirical mean of Self Efficacy on 65.38 and Quarter Life Crisis on 59.72. Value or coefficient which the coefficient was -0.715 with p-value significance = 0.000 < 0.05 with a contribution weight of 51.2% . therefore, the hypothesis of; the higher Self Efficacy was, the lower Quarter Life Crisis was accepted.

Keywords: Self Efficacy, Quarter Life Crisis, student

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.

Saya selaku peneliti sangat menyadari bahwasannya masih sangat banyak kelemahan yang ada pada skripsi ini baik tata tulis maupun isi yang ada. Maka dari itu saya selaku peneliti mengharapkan saran dan kritik untuk membantu saya menyempurnakan skripsi ini. Semoga kebaikan yang kalian berikan kepada saya selaku peneliti akan mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT Aamiin. Demikian sebagai penutup saya selaku peneliti berharap semoga skripsi ini dapat berguna untuk perkembangan ilmu Psikologi.

Medan, 04 Maret 2022

Diantri Trisna Sari

DAFTAR ISI

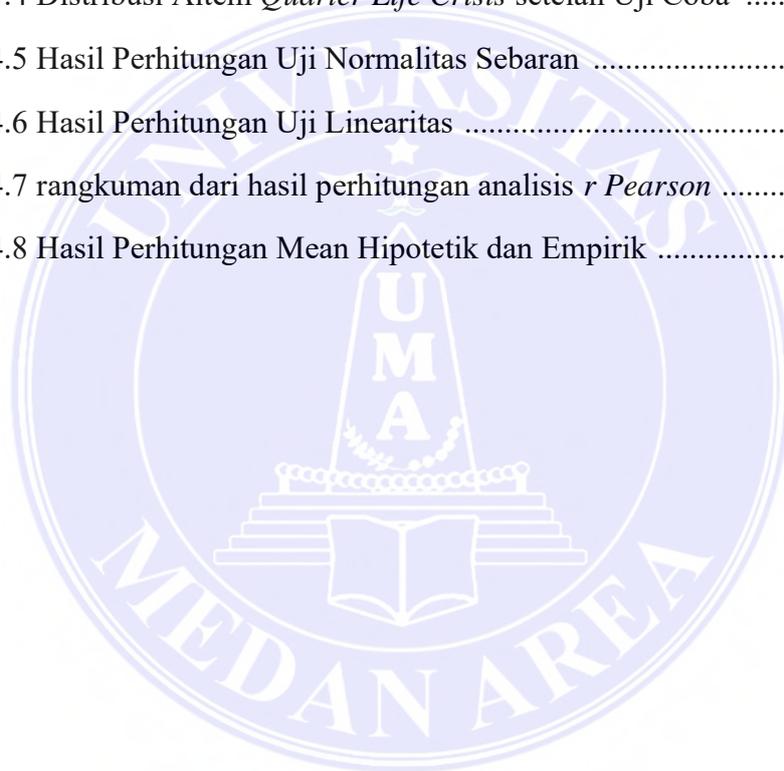
Halaman Sampul Depan	
Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Halaman Pernyataan Bebas Plagiasi	iii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	iv
Abstrak	v
<i>Abstract</i>	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Mahasiswa	10
1. Definisi Mahasiswa	10
2. Karakteristik Mahasiswa	11

3. Peran dan Fungsi Mahasiswa	12
B. <i>Quarter Life Crisis</i>	13
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2. Tahapan-tahapan <i>Quarter Life Crisis</i>	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	18
4. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	24
C. <i>Self Efficacy</i>	27
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	27
2. Sumber-sumber <i>Self Efficacy</i>	30
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	32
4. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	34
D. Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area	36
E. Kerangka Konseptual	38
F. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Tipe Penelitian	40
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	41
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
D. Subjek Penelitian.....	42
E. Teknik Pengumpulan Data	44
F. Validitas dan Reliabilitas	47
G. Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Orientasi Kanchah Penelitian	50

B. Persiapan Penelitian.....	51
1. Persiapan Administrasi	51
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	52
3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian.....	52
C. Pelaksanaan Penelitian	56
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	57
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	58
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian	59
1. Uji Asumsi	60
2. Hasil Perhitungan Korelasi <i>r Pearson</i>	62
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	63
E. Pembahasan	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Simpulan	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

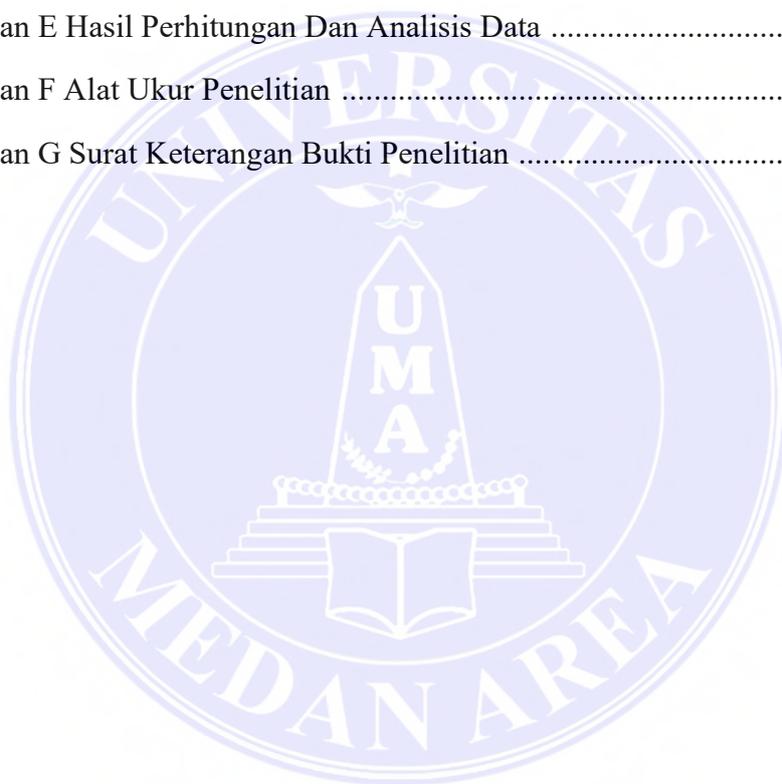
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Pernyataan	45
Tabel 3.2 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	49
Tabel 4.1 Distribusi Aitem <i>Self Efficacy</i> sebelum Uji Coba	53
Tabel 4.2 Distribusi Aitem <i>Quarter Life Crisis</i> sebelum Uji Coba	55
Tabel 4.3 Distribusi Aitem <i>Self Efficacy</i> setelah Uji Coba	58
Tabel 4.4 Distribusi Aitem <i>Quarter Life Crisis</i> setelah Uji Coba	59
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	60
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Uji Linearitas	61
Tabel 4.7 rangkuman dari hasil perhitungan analisis <i>r Pearson</i>	62
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik	64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Sebaran Data Penelitian	75
Lampiran B Uji Validitas Dan Reliabilitas	84
Lampiran C Uji Normalitas Variabel Penelitian	92
Lampiran D Uji Linearitas Variabel Penelitian	94
Lampiran E Hasil Perhitungan Dan Analisis Data	98
Lampiran F Alat Ukur Penelitian	100
Lampiran G Surat Keterangan Bukti Penelitian	106



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia pasti mengalami tahap perkembangan, mulai dari bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa hingga masa lanjut usia. Dari tahapan perkembangan tersebut memiliki tugas dan karakteristiknya masing-masing. Meningat perbedaan karakteristik dan tugas perkembangannya, banyak kalangan yang meyakini bahwa masa yang penting dan patut diperhatikan adalah peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa (Habibie dkk, 2019). Karakteristik masa dewasa awal yang menjadi ciri khas disebut dengan masa yang penuh dengan tantangan. Pada permulaan tahun masa dewasa awal sering kali terdapat masalah baru yang dihadapi oleh individu tersebut yang menuntut agar dapat bertanggung jawab. Dan pada masa dewasa awal banyak mengalami perubahan baik secara kognitif, fisik maupun secara emosional agar dapat menuju ke kepribadian yang semakin matang dan bijaksana (Afnan dkk, 2020). Masa dewasa awal ini berada pada usia 20-30 tahun (Santrock, 2012).

Menjadi dewasa awal salah satu tugas perkembangan yang harus dijalani yaitu siap menghadapi dunia. Pada tahap ini akan sering terdengar pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari orang-orang sekitar seperti kapan wisuda, kapan memiliki pekerjaan, kapan menikah dan pertanyaan lainnya. Terutama pada masa kuliah atau pada para mahasiswa tingkat akhir

pertanyaan kapan menyelesaikan skripsi dan kapan wisuda akan semakin sering terdengar. Reaksi setiap individu terhadap tugas perkembangannya serta tuntutan pada masa dewasa awal ini berbeda-beda dan tidak semua individu bisa mengatasi tantangan yang ada pada masa ini. Pada individu yang mampu akan siap untuk menjadi dewasa namun pada individu yang kurang mampu mengatasinya belum siap memasuki masa dewasa. Kondisi ini disebut dengan *Quarter life crisis*. Robins dan Wilner mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai masa krisis yang dialami oleh umur 20 tahunan yang ditandai dengan sebuah respon terhadap ketidakstabilan yang luar biasa, perubahan secara terus-menerus, terlalu banyak pilihan dan rasa panik karena tidak berdaya (Duara dkk, 2012). Mahasiswa adalah salah satu yang terkena dampak *quarter life crisis* karena mahasiswa sedang dalam proses memasuki usia dewasa yaitu berusia antara 18-25 tahun, pada saat ini mahasiswa harus bertanggung jawab terhadap perkembangan dirinya sendiri salah satunya adalah bertanggung jawab terhadap kehidupan dewasanya (Wenny & Rizki, 2018) dan juga mahasiswa tentu sangat berbeda dengan siswa, sebagai seorang yang menyandang gelar mahasiswa tentu akandi tuntutan untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab baik di lingkungan kampus maupun diluar kampus. Dikutip dari artikel Psychology Today tentang “*Why Millenials Need Quarter Life Crisis*”, di tahun 1950-an remaja yang sedang menginjak usia 12-18 tahun akan bertanya pada dirinya “siapa saya? Akan menjadi apa saya kedepannya?” tetapi yang terjadi sekarang ini usia-usia tersebut disibukkan untuk memikirkan sekolah dan perkuliahan, jadi pertanyaan tersebut akhirnya

tertunda sampai akhirnya para individu tersebut sedang berada di akhir kuliahnya dan sedang dalam transisi menuju fase dewasa awal maka semua kekhawatiran dan pertanyaan tersebut bertemu dan memunculkan krisis, hal inilah yang menyebabkan para mahasiswa atau individu yang sedang berada diusia 20-an lebih sering berada di fase *quarter life crisis*.

Ada beberapa karakteristik umum dari seseorang yang mengalami *quarter life crisis* yang dikenalkan oleh Robins dan Wilner yaitu 1. *The locked-out form*, yaitu ketika individu merasa tidak mampu untuk menjadi peran sebagai orang dewasa, dan 2. *The locked-in form*, yaitu ketika individu merasa terjebak dalam perannya sebagai orang dewasa. Dari kedua model tersebut tidak dapat dikatakan secara universal tapi setidaknya dapat memberikan gambaran pada individu yang sedang mengalami masa *quarter life crisis* (Robinson dkk, 2013).

Quarter life crisis dapat mengakibatkan berbagai jenis tekanan tertentu serta rasa cemas akan pencapaian karir, peluang finansial, persaingan dalam suatu kelompok, serta ketakutan dalam menjalin suatu hubungan sehingga dapat menimbulkan stress bahkan hingga depresi (Mutiara, 2018) . Noor H, 2018 mengatakan individu yang sedang dalam tahap *quarter life crisi* akan mengalami kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup bahkan akan menarik diri dari pergaulannya. Namun hal yang paling nyata dirasakan individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah kegalauan akan hidupnya yang terasa monoton, terlalu khawatir tentang masa depannya dan menyesali setiap keputusan hidup yang sudah

diambil. Individu tersebut akan bertanya serta mengkhawatirkan dirinya tentang hal-hal seperti “kenapa hidupku gini-gini saja ya?”, “kenapa satu persatu temanku terasa jauh?”, atau bahkan “sepertinya kehidupan dia lebih baik dari pada kehidupanku.” Dan banyak hal lainnya lagi yang akan mengganggu pikiran dari individu-individu tersebut.

Rossi & Mebert melakukan penelitian di negara Prancis bahwa terdapat masalah pada *quarter life crisis* yakni mengenai responden siswa SMA sebanyak 23, individu lulusan perguruan tinggi yang sudah bekerja sebanyak 117, sarjana sebanyak 75 dan lulusan SMA sebanyak 57 dan hasilnya responden yang mengalami permasalahan di dewasa awal atau biasa disebut dengan *quarter life crisis* paling banyak pada lulusan SMA yang langsung bekerja (Rossi & Mebert, 2011). Di kalangan sarjana yang tengah menyelesaikan studi mereka, *quarter life crisis* lebih sering terjadi. Pada tahap ini juga terkait dengan stres. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Black Allison yang menjelaskan tentang pengalaman beberapa individu yang berada pada usia 18-29 tahun untuk mengidentifikasi sumber stres yang biasa terjadi pada mahasiswa. Penelitian ini juga menerangkan hasil, ialah adanya respon emosi yang muncul selama fase *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa ialah cemas, gelisah dan frustrasi (Afnan dkk, 2020).

Fenomena menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang merasakan berada di fase *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah peneliti

lakukan, peneliti menemukan mahasiswa stambuk 2017 yang sedang berada di semester akhir dan memiliki kecemasan dan kegalauan akan masa depannya. Ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa yang mengatakan

“Udah di semester akhir gini rasanya suka cemas sama khawatir gitu, apa lagi dapet tekanan dari keluarga. Soalnya aku masih suka bingung sama skripsi sendiri tapi dari keluarga udah nyuruh buat cepet-cepet selesaiin skripsinya. Trus kadang juga suka mikir, nanti lulus bisa langsung dapet kerja ga ya.” (11 Januari 2021).

Dan juga ada mahasiswa yang sedang berada disituasi yang sulit dan memilih untuk menunda mengerjakan tugas akhirnya. Seperti kutipan wawancara berikut ini

“Awalnya ngerasa bingung kali, tapi ya gimana pun tetep harus ambil satu keputusan. Aku nunda skripsi karena keadaanku yang lagi gaenak, dan juga karena harus menuhin kebutuhan dirumah akhirnya aku harus kerja, padahal doping sama judul udah ada tapi ya gitulah. Bikin stress juga liat kawan-kawan udah ada yang seminar proposal, sementara aku masih terjebak disini.” (21 Januari 2021).

Berdasarkan dari wawancara tersebut terlihat bahwa beberapa mahasiswa mengalami gejala *quarter life crisis*. Salah satu faktor yang mempengaruhi dari *quarter life crisis* adalah *possibilities*, yaitu individu memiliki kesempatan untuk mengubah kehidupan yang penuh kemungkinan ke arah yang lebih positif seperti yang dikatakan oleh Oliver Robinson di artikelnya yang berjudul *how to turn your quarter life crisis into quarter life catalyst*, individu dapat melangkah maju untuk membantu mendapatkan perspektif tentang kehidupan terutama saat individu mempelajari tentang kemampuannya sendiri, mengembangkan kepercayaan pada dirinya hal ini sama dengan memiliki *self efficacy* yang tinggi. Saat individu memiliki *self*

efficacy yang tinggi individu akan percaya akan dirinya dan juga kemampuan yang ada pada dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Masa dewasa awal atau *quarter life crisis* bisa dilaksanakan dengan baik apabila mempunyai *self efficacy* yang tinggi. Secara umum *self efficacy* merupakan penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku-perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Ketika sedang berada pada tahap masalah dewasa atau tahap transisi yang terjadi mahasiswa harus yakin bisa melewati tahap ini dengan baik.

Bandura 1997, menjelaskan bahwa *self efficacy* dapat memberikan individu kepercayaan dalam menghadapi kehidupan serta dapat memberi motivasi pada dirinya sendiri (Hidayati & Muttaqien, 2020). *Self efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu pada kemampuan yang ia miliki dalam melaksanakan tugas yang ada sehingga dapat menghadapi tantangan dan dapat mencapai tujuan yang ia inginkan. Seorang mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik, dapat secara efektif menghadapi kejadian dan situasi karena individu tersebut mengharapkan kesuksesan dalam menghadapi tantangan serta individu tersebut akan tekun pada apa yang mereka kerjakan. (Simanjuntak dkk, 2019). Sesuai dengan Gist dan Mitchell mengatakan bahwa *self efficacy* mempengaruhi tujuan, pilihan, penyelesaian masalah dan juga ketekunan individu dalam berusaha sehingga *self efficacy* dapat menyebabkan perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama (Septiani, 2018).

Peneliti memahami bahwa masa dewasa awal merupakan masa sulit bagi mahasiswa terutama tekanan dari lingkungan sekitar dan pada diri sendiri yang dituntut harus menjadi orang yang mandiri serta bertanggung jawab. Masa dewasa awal atau *quarter life crisis* bisa dijalankan dengan baik jika memiliki *self efficacy*. Adanya *self efficacy* yang tinggi memungkinkan mahasiswa dapat menjalankan masa *quarter life crisis* dengan baik namun sebaliknya jika *quarter life crisis* yang tinggi dan memiliki *self efficacy* rendah kemungkinan terbesar para mahasiswa tidak mampu melewati masa dewasa awal dengan baik (Hidayati & Muttaqien, 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik dan akan meneliti tentang Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti akan meneliti hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area. *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai masa krisis yang dialami oleh umur 20 tahunan yang ditandai dengan sebuah respon terhadap ketidakstabilan yang luar biasa, perubahan secara terus-menerus, terlalu banyak pilihan dan rasa panik karena tidak berdaya. Mahasiswa adalah salah satu yang terkena dampak *quarter life crisis* karena mahasiswa sedang dalam proses memasuki usia dewasa yaitu berusia antara 18-25 tahun, pada saat ini mahasiswa harus bertanggung jawab terhadap perkembangan dirinya sendiri salah satunya adalah bertanggung jawab terhadap kehidupan dewasanya.

Ketika sedang berada pada tahap masalah dewasa atau tahap transisi yang terjadi mahasiswa harus yakin bisa melewati tahap ini dengan baik. Bandura 1997, menjelaskan bahwa *self efficacy* dapat memberikan individu kepercayaan dalam menghadapi kehidupan serta dapat memberi motivasi pada dirinya sendiri. *Self efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu pada kemampuan yang ia miliki.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini menekankan pada hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area. Oleh sebab itu, penelitian ini memfokuskan perhatian pada kajian tentang hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Medan Area.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis,

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan adalah dapat memperluas ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi perkembangan yang berkaitan dengan *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Medan Area

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, dapat memberikan tambahan informasi tentang hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada Universitas Medan Area. Informasi tersebut diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk lebih mengenal tentang hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis*.
- b. Bagi dosen dapat memberikan masukan mengenai adanya hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Masukan tersebut diharapkan menjadi acuan dalam melakukan pembimbingan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Secara umum, mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik di universitas, institut maupun akademi. Menurut Siswono seorang mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lainnya yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Hal itu tercermin dari setiap aktifitas mahasiswa dan juga kegiatan sehari-hari mahasiswa yaitu belajar dan juga aktif dalam berbagai organisasi (Zainuri, 2021).

Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah Perguruan Tinggi hanyalah syarat administratif menjadi mahasiswa, tetapi menjadi mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri. Kemahasiswaan berasal dari sub kata mahasiswa. Sedangkan mahasiswa terbagi lagi menjadi dua suku kata yaitu maha yang artinya ter dan siswa yang artinya terpelajar jadi secara pengertian mahasiswanya artinya terpelajar,

maksudnya bahwa seorang mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang yang digelutinya saja tetapi juga mengaplikasikan serta mampu menginovasi dan berkreatifitas tinggi dalam bidang tersebut (Kurniawan, 2021).

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di Perguruan Tinggi baik negeri maupun swasta. Namun sebagai mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang yang digelutinya saja tetapi juga mampu menginovasi dan berkreasi tinggi pada bidang tersebut karna itu mahasiswa tidak hanya belajar tetapi juga aktif di berbagai organisasi kampus.

2. Karakteristik Mahasiswa

Karakteristik mahasiswa secara umum yaitu stabilitas dalam kepribadian yang mulai meningkat karena berkurangnya gejala-gejala yang ada didalam perasaan. Mahasiswa cenderung memantapkan dan berpikir dengan matang terhadap sesuatu yang akan diraihinya, sehingga mahasiswa memiliki pandangan yang realistis tentang diri sendiri dan lingkungannya. Selain itu, para mahasiswa akan cenderung lebih dekat dengan teman seumurannya untuk saling bertukar pikiran dan saling memberikan dukungan, karena dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada jauh dari keluarganya. Karakteristik mahasiswa yang paling menonjol adalah mandiri dan memiliki prakiraan di masa depan, baik dalam hal karir maupun hubungan percintaan. (Widyastuti, 2012).

3. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Dalam artikel Kompasiana yang ditulis oleh Ramadhan (2015) terdapat lima peran dan fungsi mahasiswa, yaitu

1. Mahasiswa sebagai *Iron Stock*

Sebagai mahasiswa diharapkan menjadi manusia yang memiliki kemampuan dan ahlak yang mulia, disini mahasiswa berperan sebagai pengganti generasi-generasi sebelumnya dan sebagai cikal bakal atau cadangan untuk masa depan yang akan memajukan bangsa.

2. Mahasiswa sebagai *Agent Of Change*

Sesuai dengan artinya yaitu agen perubahan, sebagai mahasiswa juga berperan sebagai agen perubahan untuk masyarakat. Dalam gelar para mahasiswa sebagai agen perubahan, mahasiswa harus bersungguh-sungguh dalam menuntut ilmu agar bisa mengaplikasikan gelar yang telah diberikan dan dapat dipercaya oleh masyarakat.

3. Mahasiswa sebagai *Guardian Of Value*

Sebagai *guardian of value* yang artinya penjaga nilai-nilai, mahasiswa berperan untuk menjaga nilai-nilai kebaikan yang dapat membawa negara lebih maju. Mahasiswa telah dipercaya sebagai kalangan muda yang mampu menjaga dan mencari nilai-nilai kebaikan yang lebih baik lagi.

4. Mahasiswa sebagai *moral force*

Mahasiswa sebaiknya berperan sebagai kekuatan moral yaitu harus memiliki acuan dasar dalam berperilaku seperti menjaga tingkah laku,

perkataan, perbuatan, cara bersikap dan lainnya sebagainya yang berhubungan dengan moral.

5. Mahasiswa sebagai *social control*

Mahasiswa harus berperan sebagai pengontrol kehidupan sosial yaitu dengan menjadi jembatan antara masyarakat dengan pemerintah dengan menyampaikan aspirasi yang dikeluarkan oleh masyarakat kepada pemerintah. Mahasiswa juga sebagai gerakan yang mengkritisi kebutuhan politik ketika ada kebijakan yang diberikan oleh pemerintah yang tidak baik atau tidak bijak bagi masyarakat. Biasanya cara mahasiswa menyampaikan aspirasi dengan cara berdemonstrasi atau lewat media massa.

B. *Quarter Life Crisis*

1. *Pengertian Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter life crisis* atau krisis seperempat baya dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robins dan Abby Wilner pada tahun 2001 yang merupakan dasar dari teori *emerging adulthood* Jeffrey Arnett. Robins dan Wilner menyebut fase ini dengan *twenty somethings* karena banyak dialami oleh individu yang berusia dua puluh tahunan (Atwood & Scholtz, 2008). Blake (2008 dalam Murphy) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan masa ketidakstabilan emosi, kebingungan identitas dan perasaan insecure setelah perubahan besar yang terjadi dari masa remaja menuju masa dewasa dan biasanya terjadi pada umur 21-29 tahun (Murphy, 2011).

Quarter life crisis dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan emosi yang luar biasa, perubahan secara terus-menerus, terlalu banyaknya pilihan, adanya perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu dengan rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal munculnya hal ini ditandai saat individu telah menyelesaikan masa perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, rasa panik, khawatir dan tidak tentu arah. Hal ini juga bisa mengarah pada depresi hingga gangguan psikis lainnya (Robins & Wilner, 2001).

Fischer (2008) memaparkan bahwa *quarter life crisis* merupakan periode krisis yang terjadi di awal hingga pertengahan usia 20 tahunan, yang disebabkan oleh tekanan mengenai kelanjutan hidup sosial. Masa ini menjadi proses pertumbuhan alami dari perguruan tinggi menuju dunia kerja, dan biasanya diiringi dengan perasaan cemas, putus asa bahkan hingga depresi.

Menurut Robins (2001) ada 5 fase yang dilalui oleh individu dalam menghadapi *quarter life crisis*, yaitu

- a. Fase pertama, adanya perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam kehidupan.
- b. Fase kedua, adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi.
- c. Fase ketiga, melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial, misalnya keluar dari pekerjaan dan memutuskan suatu hubungan yang

sedang dijalani lalu mencoba pengalaman baru.

- d. Fase keempat, membangun pondasi baru dimana individu bisa mengendalikan arah pada tujuan kehidupannya.
- e. Fase kelima, membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.

Berdasarkan beberapa definisi menurut para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah fase pergolakan emosional yang terjadi pada tahapan transisi dari remaja akhir menuju masa dewasa atau dari masa perkuliahan menuju dunia kerja atau dunia nyata yang disertai dengan munculnya rasa keputusasaan, kebingungan, dan kecemasan karena ketidakpastian tentang masa depan. Pada fase ini, individu akan mengalami berbagai tekanan dan tantangan, sehingga akan menimbulkan rasa bimbang dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, cemas bahkan dapat berujung depresi.

2. Tahap-tahapan *Quarter Life Crisis*

Robinson O.C (2015, dalam Sumartha) mengungkapkan bahwa ada 4 tahap dalam *quarter life crisis* yang dialami oleh individu, diantaranya

- a. Tahap pertama (*Locked in*)

Pada tahap pertama ini disebut dengan *locked in*. Tahap ini belum bisa dikatakan memasuki fase krisis, meskipun pada tahap ini banyak individu

pada dewasa awal yang mengalami kebingungan dan keraguan tentang fungsi dan tanggung jawab yang ada dalam kehidupannya (Robinson, 2015 dalam Sumartha). Kemudian dalam hal identitas, pada tahap ini individu akan menunjukkan perilaku berusaha untuk memenuhi harapan orang lain, namun cenderung menyembunyikan dan menahan perasaan pribadi sehingga jadi mudah stress. (Robinson, dkk 2013).

b. Tahap kedua (*Separation*)

Pada tahap kedua, individu mulai memasuki puncak krisis emosional. Selama berada di tahap ini, individu akan mulai mengambil tindakan untuk keluar atau mengharuskan keluar dari komitmen yang telah dibuat. Tahap ini akan terasa sangat lelah dan disertai dengan perasaan sedih, kekhawatiran, kehilangan identitas untuk waktu yang tidak lama dan akan mempertanyakan nilai-nilai serta kepercayaannya yang ada di dalam kehidupan mereka dan kehidupan masyarakat. Pada tahap ini akan berusaha mengatasi tekanan-tekanan yang disertai dengan perubahan emosi yang ada pada dirinya (Robinson O. C, 2015 dalam Sumartha)

c. Tahapan ketiga (*Exploration*)

Tahapan ketiga merupakan tahap dimana individu sudah mulai mengambil gaya hidup baru yang menunjukkan ciri khas seseorang yang sedang beranjak dewasa (*emerging adulthood*). Pada tahap ini individu akan kembali mengeksplor diri dan mencoba hal baru terhadap berbagai kemungkinan yang ada, namun masih merasakan ketidakstabilan secara

emosional, sering melakukan perubahan dan lebih fokus pada dirinya sendiri dari pada ke orang lain.

d. Tahapan keempat

Pada tahap terakhir ini, individu akan mampu berkomitmen untuk peran baru pada kehidupannya, yaitu dengan menjadi individu yang lebih kredibel dan termotivasi secara esensial. Pada tahap ini individu akan mulai dapat mengarahkan perasaan diri, memiliki rasa kepuasan dan kontrol yang lebih besar pada dirinya sendiri daripada kehidupan sebelum krisis. Identitas diri pada tahap ini akan berbeda jika dibandingkan dengan masa pra krisis, yang mana individu menjadi lebih konsisten dalam hal kuantitas, preferensi, perasaan, serta tujuan yang terlihat dari perilakunya. Namun tidak semua individu menggambarkan resolusi pada tahap *rebuilding* yang positif karena setiap individu berbeda.

Tahapan-tahapan yang di atas belum bisa dikatakan berurutan karena misalnya beberapa individu mulai berkomitmen untuk peran baru di tahap keempat, tetapi kemudian menyadari kesalahan sehingga kembali pada siklus tahap pertama atau pada tahap kedua. Contoh berikutnya, individu mencoba melewati tahap ketiga, jadi dari tahap kedua langsung pada tahap keempat, tetapi ternyata upaya tersebut makin mempercepat krisis dan akan menjadi bumerang bagi mereka sendiri sehingga membutuhkan waktu lama untuk mengeksplorasi alternatif lain dan harus kembali pada tahap kedua atau tahap ketiga (Robinson O.C, 2015 dalam Sumartha). Jadi dapat disimpulkan bahwa

tahapan-tahapan *quarter life crisis* ada 4 yaitu *locked in*, *separation*, *eksplorasi*, dan *rebuilding*.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu. Berikut ini adalah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi periode *quarter life crisis*.

a. Faktor Internal

Pada periode *quarter life crisis*, sangat mungkin untuk individu dipengaruhi oleh faktor internal yang ada pada dirinya. Hal ini berkaitan dengan perkembangan psikologis pada masa *emerging adulthood* di usia 18-25 tahun. *Emerging adulthood* memiliki 5 karakteristik yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*, diantaranya yaitu (Arnett, 2007; Santrock, 2012).

1) *Identity Exploration*

Pada fase *emerging adulthood* atau beranjak dewasa individu akan mengalami perubahan penting dalam identitasnya, terutama dalam hubungan percintaan dan pekerjaan. Pada proses eksplorasi identitas, individu akan mencoba berbagai peluang dengan tujuan memperoleh pengalaman-pengalaman, namun pada fase ini individu masih belum dapat memperkirakan arah masa depannya

sehingga menimbulkan berbagai macam emosi dalam dirinya seperti perasaan *free*, percaya diri, optimis dan juga perasaan takut untuk mengeksplorasi diri yang dapat menghambat masa depannya.

2) *Instability*

Ketidakstabilan pada fase *emerging adulthood* atau beranjak dewasa dapat terjadi dalam hal karir, hubungan percintaan dan pendidikan. Selain itu, individu pada fase ini juga lebih sering berpindah tempat tinggal. Pada bidang pekerjaan, beberapa individu merasa bahwa pekerjaan yang ia dapatkan kurang cocok dengan kompetensi dan minatnya. Kemudian dalam hal hubungan percintaan, individu mulai memiliki perasaan tidak cocok dengan pasangan yang sudah lama dalam menjalin hubungan. Sementara itu dalam hal pendidikan, yaitu masa perkuliahan, individu akan merasa sedang berada pada bidang yang tidak sesuai dengan kemampuannya atau biasa disebut dengan salah jurusan.

3) *Self-focused*

Individu yang berada di fase *emerging adulthood* akan cenderung terfokus pada dirinya sendiri, kurang memiliki keterlibatan dalam kewajiban sosial atau peran sosial, melakukan tugas dan komitmen terhadap orang lain sehingga mengakibatkan sebagian besar individu memiliki kemandirian yang besar dalam kehidupan pribadinya.

4) *Feeling in between*

Individu yang beranjak dewasa pada umumnya akan merasa sedang berada di masa peralihan yaitu perasaan antara dewasa dan remaja namun tidak ingin dianggap sebagai remaja, namun juga belum sepenuhnya memenuhi kriteria dewasa seperti bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri dan mampu membuat keputusan sendiri.

5) *Possibilities*

Pada usia ini individu memiliki kesempatan untuk mengubah kehidupan yang penuh kemungkinan ke arah yang lebih positif. Pada masa ini berbagai kesempatan untuk berkembang seperti karir atau pekerjaan akan menjadi lebih mudah terbuka. Individu akan menjadi lebih percaya diri pada dirinya sendiri untuk mencapai tujuan yang ia inginkan atau mengubah peristiwa lingkungan sekitarnya seperti memiliki *self efficacy* yang tinggi individu akan percaya pada kemampuan dirinya sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta juga dapat mengubah peristiwa dilingkungannya maka individu tersebut akan menjadi lebih positif dan juga dapat membawa dampak positif bagi lingkungannya.

Selanjutnya Robbins (dalam Nash & Murray, 2010) berpendapat bahwa periode *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor internal yang ditandai dengan adanya beberapa pertanyaan dalam diri individu mengenai berbagai

aspek kehidupan. Berikut ini beberapa faktor internal yang dapat berpengaruh terhadap masa *quarter life crisis*.

1) *Hope and Dream*

Harapan dan mimpi sering menjadi pertanyaan oleh individu karena berkaitan dengan kehidupan di masa depan, termasuk di dalamnya mengenai minat, kemungkinan keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai target dan efek yang akan didapatkan ketika individu mengalami kegagalan. Selain itu, individu juga memiliki banyak pertimbangan mengenai komitmen dalam hubungan dan pekerjaan yang memuaskan. Namun individu masih memiliki beberapa keraguan atas pilihan yang akan ia pilih, sehingga memunculkan keinginan pada diri individu untuk mengulangi dan merancang kembali harapan atau mimpi dalam kehidupannya.

2) *Religion and Sprituality*

Individu pada usia ini akan cenderung kritis pada agama dan spiritualitasnya yang telah dianut sejak ia masih kecil, seperti mempertanyakan agama yang ia anut sudah tepat atau belum dan apakah orang tuanya akan kecewa jika ia tidak taat dalam beribadah atau bahkan pindah dari agama yang telah ia anut tersebut. Selain itu, individu juga terkadang merasa bahwa sesekali Tuhan terasa begitu jauh dari dirinya, namun di waktu lain terasa

sangat dekat sehingga menimbulkan pertanyaan apakah manusia bisa menjadi baik tanpa Tuhan dan apakah agama yang tepat untuk diajarkan pada anak- anaknya nanti.

b. Faktor Eksternal

Individu yang mengalami *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari luar diri individu tersebut, yaitu (Nash & Murray, 2010)

1) Hubungan Percintaan, Keluarga dan Pertemanan

Pada fase ini, individu biasanya memiliki beberapa keraguan mengenai hubungan percintaan dengan lawan jenis. Individu akan merasa kesulitan dalam mempertahankan hubungan, namun merasa tidak mampu jika harus hidup sendirian. Selain itu individu juga terkadang mempertanyakan perasaan pribadinya, karena merasa takut terjebak dalam hubungan yang tidak tepat. Sementara dalam hal keluarga individu memiliki tantangan untuk hidup mandiri dan bebas dari orangtua. Kemudian dalam hubungan pertemanan individu terkadang merasa tidak dapat menemukan teman dekat yang dapat ia andalkan dan dipercaya.

2) Tantangan Akademis

Pada bidang akademis, individu biasanya mulai mempertanyakan kembali apakah jurusan yang telah diambil sudah tepat, apakah

individu sudah mempelajari semuanya dengan benar dan apakah jurusan yang telah diambil mampu menunjang kariernya. Pertanyaan-pertanyaan tersebut semakin sering dipertanyakan oleh individu seiring dengan tantangan dan tekanan karier dimasa depan.

3) Kehidupan Pekerjaan

Pada bidang pekerjaan dan karier, individu pada masa ini akan mempertimbangkan antara memilih untuk melakukan pekerjaan yang disukai atau pekerjaan yang menghasilkan banyak uang. Terdapat beberapa individu yang memiliki potensi, tetapi masih ragu untuk merealisasikannya. Individu pada periode ini, biasanya juga memiliki keinginan untuk mendapatkan pekerjaan yang tidak akan membuatnya merasa tertekan, akan tetapi terkadang individu juga masih mempertanyakan mengenai perubahan karier yang mungkin akan terjadi di masa depan dan bagaimana menjaga keseimbangan ketika pekerjaan sedang menumpuk.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dari *quarter life crisis* terdapat 2 macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari *identity exploration*, *instability*, *self-focused*, *feeling in between*, dan *possibilities*. Sedangkan dari faktor eksternal terdiri dari hubungan percintaan, keluarga dan pertemanan, tantangan akademis, dan kehidupan pekerjaan.

4. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah respons emosional pada rentang usia dua puluh tahunan yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, panik, ketidakstabilan, kebingungan akan banyaknya pilihan, cemas bahkan hingga frustrasi ketika akan atau baru menyelesaikan dunia perkuliahan menuju ke dunia nyata yang penuh dengan tuntutan dan tantangan. Robins & Wilner (2001) menyebut ada tujuh aspek yang dapat menjadi pertanda bahwa individu sedang mengalami *quarter life crisis* diantaranya yaitu

a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan

Pada fase *emerging adulthood* individu mulai dihadapkan dengan keputusan-keputusan pribadi mengenai pilihan kehidupannya. Pilihan hidup yang semakin banyak akan memunculkan harapan-harapan baru pada individu mengenai masa depan, sehingga terkadang menimbulkan kebingungan hingga merasa ketakutan. Kebingungan dan ketakutan tersebut disebabkan karena adanya kekhawatiran atas kesalahan dalam pengambilan keputusan yang mungkin dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, individu pada usia ini juga masih belum memiliki banyak pengalaman sehingga masih sering merasa gelisah dalam mengambil keputusan.

b. Putus asa

Keputusasaan yang dialami oleh individu biasanya diakibatkan oleh kegagalan atau perasaan tidak puas terhadap hasil yang didapatkan, serta

menganggap bahwa semua usaha yang telah ia lakukan sia-sia. Hal tersebut mengakibatkan harapan dan impian yang semua ingin terus dikembangkan menjadi terabaikan karena perasaan tidak mampu dan putus asa. Keputusan biasanya akan terus meningkat apalagi ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang lebih sukses pada bidang akademis dan karier. Sementara individu akan melihat dirinya jauh berbeda dari teman-temannya sehingga menimbulkan rasa putus asa. Rasa putus asa juga dapat diakibatkan karena kurangnya dukungan.

c. Penilaian diri yang negatif

Penilaian diri yang negatif akan menimbulkan kecemasan hingga ketakutan akan kegagalan individu. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri akan selalu ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati tantangan dalam kehidupannya. Selain itu individu juga akan merasa bahwa hanya dirinya saja yang mengalami situasi yang sulit sehingga individu akan merasa sendiri dan terlihat rendah dibandingkan dengan orang lain karena belum mencapai kehidupan yang hebat seperti teman-temannya.

d. Terjebak dalam situasi sulit

Lingkungan di sekitar individu dapat memberikan dampak pada pikiran dan perilaku individu yang tidak jarang akan membawa individu pada situasi yang berat terutama dalam mengambil keputusan. Individu terkadang akan merasa susah dalam memilih keputusan, tetapi juga tidak

bisa meninggalkan keputusan yang lain. Selanjutnya pada situasi sulit ini, individu memang tidak akan mudah dalam menghadapinya karena sering bertambahnya kebingungan dan ketakutan karena terkadang individu memang tidak mudah menghadapi situasi sulit namun di sisi lain individu tidak mengetahui bagaimana cara memulainya.

e. Cemas

Pada usia ini individu akan memiliki beragam harapan yang ingin terpenuhi, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan cemas dan takut tidak bisa memberikan hasil yang terbaik. Pada masa ini individu ingin melakukan semua hal secara sempurna dan semaksimal mungkin menghindari kegagalan. Perasaan cemas dan khawatir ini akan membuat individu merasa tidak aman karena dihantui kegagalan yang belum tentu dialaminya.

f. Tertekan

Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan merasa sangat tertekan dengan masalah yang dihadapi dan merasa bahwa permasalahan yang sedang ia hadapi semakin berat. Perasaan seperti ini mengakibatkan aktivitas individu menjadi terganggu karena merasa bahwa masalah yang ia hadapi selalu ada dan membebani dirinya. Individu merasa bahwa keberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pada pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan mencapai target atau akan menjadi lebih sukses.

g. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal dengan lawan jenis merupakan syarat pada masa ini, apalagi budaya yang berkembang di Indonesia seakan mengharuskan pada pemudanya untuk segera menikah sebelum usia tiga puluh tahun. Hal ini dapat mengakibatkan munculnya rasa khawatir dan kecemasan baru, sehingga individu mulai bertanya pada dirinya mengenai kesiapannya dalam menikah, termasuk kapan dia menikah, dengan siapa dia akan menikah dan apakah pasangan yang telah dipilih bersama merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya. Selain pertanyaan-pertanyaan mengenai hubungan interpersonal dengan lawan jenis, individu juga akan mengkhawatirkan apakah dirinya dapat menyeimbangkan antara hubungannya dengan keluarga, teman, pasangan dan kariernya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *quarter life crisis* terdiri dari kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

C. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Teori *self efficacy* dikutip dari teori sosial kognitif milik Bandura yang telah diterima secara empiris untuk mendukung penjelasan perilaku individu pada sepanjang ranah kehidupannya. Menurut Bandura (1997) *self efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuan yang ia

miliki dalam mengatasi berbagai macam situasi yang muncul. *Self efficacy* tidak berkaitan dengan keterampilan yang ia miliki, namun berkaitan dengan keyakinan individu tersebut mengenai hal yang dapat ia lakukan dengan keterampilan yang ia miliki seberapapun besarnya.

Self efficacy adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan (Bandura, dalam Baron & Byrne, 2004). Evaluasi ini dapat bervariasi tergantung pada situasi (Cervone, dalam Baron & Byrne, 2004). Konsep dasar teori *self efficacy* adalah keyakinan bahwa setiap individu mempunyai kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya. *Self efficacy* merupakan masalah persepsi subyektif artinya *self efficacy* tidak selalu menggambarkan kemampuan yang sebenarnya, tetapi terkait dengan keyakinan yang dimiliki oleh individu (Bandura, 1997).

Bandura (2001, dalam Feist & Feist) menambahkan bahwa self-efficacy didefinisikan sebagai "keyakinan individu dalam kemampuan diri sendiri untuk melakukan beberapa ukuran kendali atas fungsi diri sendiri dan atas peristiwa lingkungan". Individu yang percaya bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang memiliki potensi untuk mengubah peristiwa lingkungan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses dibandingkan orang-orang dengan efikasi diri yang rendah.

Baron & Byrne (2004) mengemukakan bahwa *self efficacy* merujuk pada keyakinan individu bahwa ia mampu untuk mengerjakan tugas, mencapai sebuah tujuan yang ia inginkan atau mengatasi sebuah hambatan/masalah

yang sedang ia alami. Orang yang memiliki harapan efikasi tinggi akan percaya bahwa mereka dapat melakukan sesuatu sesuai dengan tuntutan situasi dan memiliki harapan hasil yang realistis. Individu yang seperti ini akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugasnya sampai selesai (Rachmawati, 2012).

Bandura (dalam Feist & Feist, 2001) menjelaskan efikasi diri yang tinggi dan rendah digabungkan dengan lingkungan yang responsif dan tidak responsif akan menghasilkan empat kemungkinan variabel prediktif. Ketika efikasi diri tinggi dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif, kemungkinan besar hasilnya adalah individu akan menjadi sukses. Ketika efikasi diri rendah dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif, individu mungkin menjadi depresi ketika ia mengamati orang lain berhasil dalam tugas yang tampaknya terlalu sulit bagi dirinya. Ketika efikasi diri tinggi dikombinasikan dengan lingkungan yang tidak responsif, maka individu biasanya akan meningkatkan upayanya untuk mengubah lingkungan, namun jika semua usaha individu tersebut gagal, kemungkinan mereka akan menyerah pada situasi tersebut atau mereka akan mencari lingkungan yang lebih responsif. Terakhir saat efikasi diri rendah dikombinasikan dengan lingkungan yang tidak responsif, individu akan cenderung merasa apatis, pasrah dan ketidakberdayaan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan yang ia miliki untuk mencapai tujuan yang ia inginkan atau mengubah peristiwa lingkungan

sekitarnya dan juga dapat mengatasi suatu hambatan atau masalah yang sedang ia hadapi.

2. Sumber *Self Efficacy*

Self efficacy itu didapatkan, dikembangkan atau diturunkan melalui satu atau dari kombinasi empat sumber, yang mana pada setiap sumber berisi tentang informasi tentang diri dan lingkungan secara kognitif dan bersama-sama rekoleksi terhadap pengalaman-pengalaman masa lalu dan mengubah *self efficacy* yang dimilikinya. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2001), keempat sumber- sumber tersebut, yaitu:

a) Pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (*Mastery Experiences*)

Sumber paling berpengaruh bagi *self efficacy* adalah pengalaman-pengalaman tentang penguasaan yaitu pertunjukan yang sudah dilakukan dimasa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan *self efficacy* individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan *self efficacy*. Pernyataan ini mempunyai enam konsekuensi praktis, yaitu

Pertama, kesuksesan kinerja akan meningkatkan *self efficacy* dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. *Kedua*, tugas yang berhasilkan diselesaikan oleh diri sendiri lebih efektif daripada yang diselesaikan dengan bantuan orang lain. *Ketiga*, kegagalan kemungkinan besar akan menurunkan *self efficacy* ketika individu sadar telah mengerahkan upaya yang terbaik. *Keempat*, ketika gagal saat sedang berada pada kondisi emosi yang tinggi atau sedang stress, *self efficacy* tidak selemah dari

pada kegagalan saat dikondisi maksimal. *Kelima*, kegagalan dalam memperoleh pengalaman- pengalaman tentang penguasaan lebih merusak *self efficacy* dari pada kegagalan setelah memperolehnya. *Keenam*, kegagalan pekerjaan memiliki efek yang kecil bagi *self efficacy*, khususnya bagi individu yang memiliki ekspektasi kesuksesan yang tinggi.

b) *Pemodelan sosial (Social Modeling)*

Self efficacy akan meningkat saat individu mengamati prestasi atau keberhasilan orang lain yang sebanding dalam mengerjakan tugasnya. Begitu juga sebaliknya, *self efficacy* akan menurun saat individu mengamati kegagalan rekannya dan itu juga akan mengakibatkan menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya dan individu tersebut akan mengurangi usaha yang telah dilakukannya.

c) *Persuasi sosial (Social Persuasion)*

Individu akan diarahkan berdasarkan saran, nasihat serta bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan tentang potensi yang dimilikinya agar dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Persuasi sosial ini dapat berpengaruh jika individu mempercayai suatu sugesti dari seseorang atau sumber yang terpercaya. Namun pengaruh persuasi tidak terlalu berpengaruh karena tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung diamati oleh individu. Jika sedang berada pada kondisi tertekan akibat kegagalan yang terus menerus, akan menurunkan kapasitas persuasi sosial. Bandura berhipotesis bahwa efek sebuah nasihat bagi *self efficacy* berkaitan erat dengan status dan otoritas

pemberi nasihat. Sebuah persuasi sosial lebih efektif jika berkombinasi dengan keberhasilan performa.

d) Kondisi fisik dan emosional (*Physical and Emotional States*)

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa seseorang, saat individu mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan yang besar atau tingkat stress yang tinggi, kemungkinan mempunyai harapan efikasi yang rendah.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber *self efficacy* ada empat, yaitu pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (*mastery experiences*), pemodelan sosial (*social modeling*), persuasi sosial (*social persuasion*), kondisi fisik dan emosional (*physical and emotional states*).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (1997) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* pada individu antara lain, yaitu:

a) Budaya

Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai (*value*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self-regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.

b) Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh pada *self efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari peneliti Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita lebih memiliki efikasi yang tinggi dalam perannya. Wanita yang memiliki peranan sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita yang memiliki peran selain ibu rumah tangga seperti wanita karir akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria karir.

c) Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuan dirinya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuan dirinya.

d) Insentif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self efficacy* individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e) Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga

tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

f) Informasi tentang kemampuan diri

Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, jika memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah, jika memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Berdasarkan penjelasan beberapa uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* adalah budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status dan peran individu dalam lingkungan, serta informasi tentang kemampuan dirinya.

4. Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Rini, 2016) terdapat tiga aspek *self efficacy* pada diri manusia, yaitu:

a) Tingkatan (*Level*)

Berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu diarahkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka *self efficacy* dari individu tersebut akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, senang atau bahkan tugas-tugas yang paling susah, sesuai dengan kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing

tingkat. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkatannya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

b) Keadaan umum suatu tugas (*Generality*)

Pada dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap tugas pekerjaannya. Individu dapat menyatakan bahwa dirinya memiliki *self efficacy* pada aktivitas yang luas atau terbatas pada fungsi daerah tertentu saja. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bagian sekaligus untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Sementara individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang dalam menyelesaikan tugasnya.

c) Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu pada kemampuannya. *Self efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan oleh individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang ia harapkan. *Self efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang gigih, bahkan ketika menemui hambatan atau masalah sekalipun. Dimensi ini berkaitan langsung dengan dimensi *level*, yaitu semakin tinggi taraf kesulitan tugas maka semakin lemah keyakinan yang individu rasakan untuk menyelesaikannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari *self efficacy* ada tiga yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*), keadaan umum

suatu tugas (*generality*), dan kekuatan atau keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas- tugasnya (*strength*).

D. Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area

Quarter life crisis adalah respons emosional pada rentang usia dua puluh tahunan yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, panik, ketidakstabilan, kebingungan akan banyaknya pilihan, cemas bahkan hingga frustrasi ketika akan atau baru menyelesaikan dunia perkuliahan menuju ke dunia nyata yang penuh dengan tuntutan dan tantangan (Robins & Wilner 2001). Pada masa ini tidak jarang individu akan merasa cemas dan khawatir karena mulai timbul pertanyaan bagaimana arah dan tujuan kehidupan masa depannya, pencapaian yang sudah diraih maupun yang belum dilakukan di masa sekarang dan serta keputusan apa yang sedang dihadapi.

Quarter life crisis dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kekhawatiran seperti bimbang dalam pencapaian karier, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar anggota suatu kelompok serta ketakutan menjalani hubungan relasi maupun hubungan terhadap lawan jenis.

Peneliti memahami bahwa dewasa awal merupakan masa yang cukup sulit bagi mahasiswa terlebih desakan lingkungan dan diri sendiri yang mengharuskan menjadi seseorang yang mandiri. Masa dewasa awal atau *quarter life crisis* bisa dilaksanakan dengan baik apabila mempunyai *self efficacy* yang tinggi. Secara umum *self efficacy* merupakan penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku-

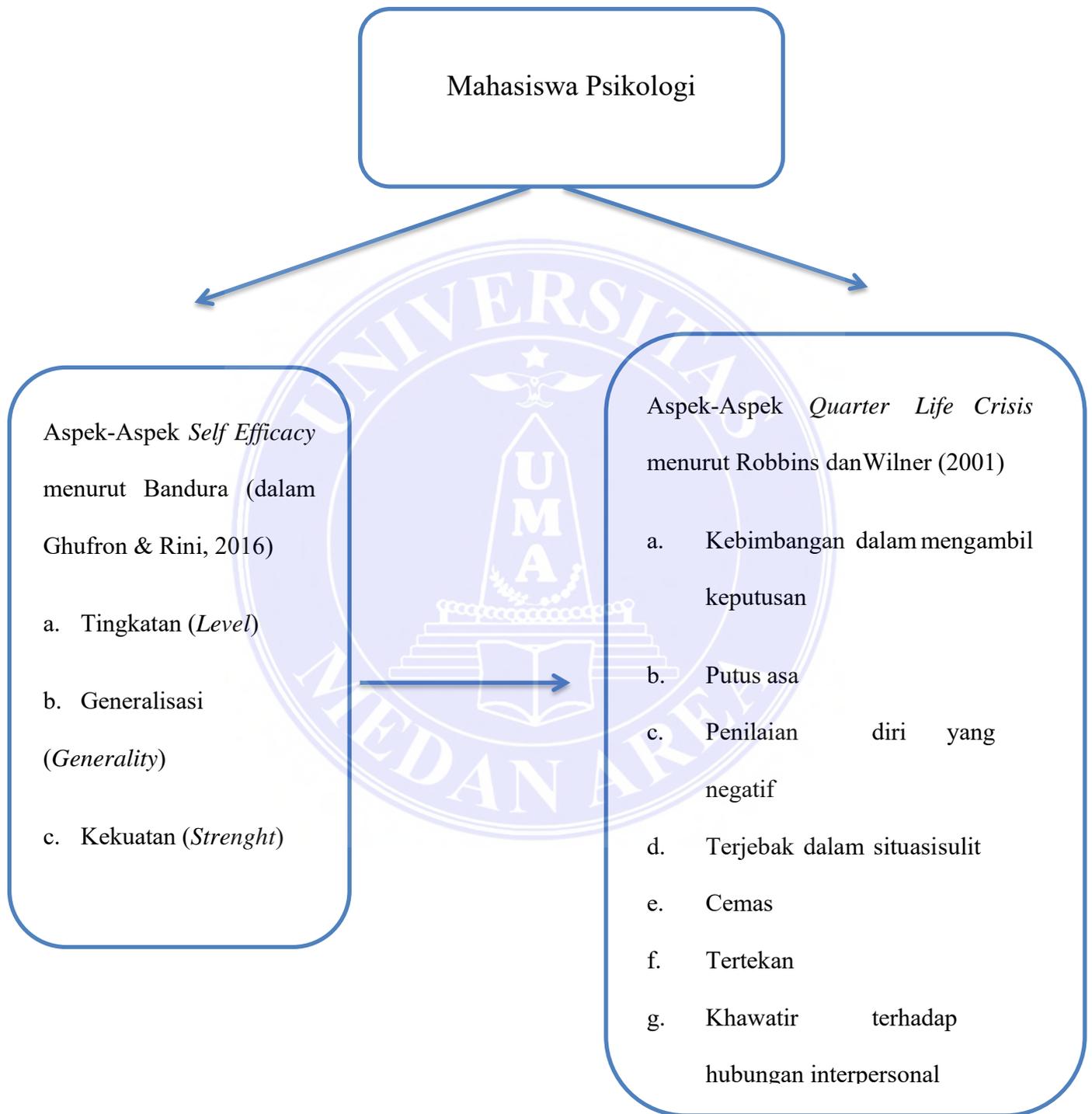
perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Individu lebih mungkin terlibat dalam perilaku tertentu ketika mereka yakin bahwa mereka mampu menjalankan perilaku tersebut dengan sukses yaitu ketika mereka memiliki *self efficacy* yang tinggi.

Adanya *self efficacy* yang tinggi memungkinkan mahasiswa bisa melewati masa *quarter life crisis* dengan baik. Sebaliknya, jika *quarter life crisis* yang tinggi dan *self efficacy* rendah kemungkinan terbesar para mahasiswa tidak bisa melewati masa *quarter life crisis* dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati & Muttaqien (2020) pada mahasiswa Psikologi angkatan 2015 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengatakan bahwa adanya hubungan negative antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi yaitu sebesar 84% sedangkan *quarter life crisis* memiliki kategori yang sedang dengan presentase 94,7%. Koefiesiensi korelasi antara kedua variabel dengan nilai -0,421 dan nilai signifikan yakni $0,001 < 0,01$ yang artinya bahwa hipotesis korelasi dan pada salah satu variabel memiliki kecenderungan lebih tinggi dibandingkan dengan variabel satunya.

Berdasarkan paparan di atas, dapat dikatakan bahwa *self efficacy* dapat mempengaruhi *quarter life crisis*. Dengan adanya *self efficacy* diharapkan mahasiswa dapat percaya pada dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya sehingga dapat melewati fase *quarter life crisis* dengan baik.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area dengan asumsi semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis* dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi *quarter life crisis*.



BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pembahasan metode penelitian ini menguraikan mengenai (A). Tipe Penelitian, (B). Identifikasi Variabel Penelitian, (C). Definisi Operasional Variabel Penelitian, (D). Subjek Penelitian, (E). Teknik Pengumpulan Data, (F). Analisis Data.

A. Tipe Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis yang menekankan pada data. Sugiyono (2016) mengatakan metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini sebagai metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka angka dan analisis menggunakan statistik.

Periantalo (2016), ada beberapa jenis penelitian kuantitatif yaitu berdasarkan tujuan, perlakuan dan waktu. Berdasarkan tujuan terdapat 4 macam yaitu deskriptif, komparatif, korelasional dan kausal. Berdasarkan perlakuan terdapat 4 macam yaitu, survey (alamiah), eksperimen murni, eksperimen semi dan tindakan. Terakhir berdasarkan waktu terdapat 2 macam

yaitu *cross sectional* dan *longitudinal*.

Dilihat dari tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area, maka penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang ingin melihat hubungan di antara variabel, apakah memiliki hubungan atau tidak dan jika memiliki hubungan bagaimana kekuatan hubungan serta arah hubungan tersebut.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas: *Self Efficacy*
2. Variabel terikat: *Quarter Life Crisis*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan individu mengenai kemampuan yang ia miliki untuk mencapai tujuan yang ia inginkan atau mengubah peristiwa lingkungan sekitarnya dan juga dapat mengatasi suatu hambatan atau masalah yang sedang ia hadapi. Aspek- aspek dari *self efficacy* yaitu tingkatan (*Level*), generalisasi (*Generality*), dan kekuatan (*Strenght*).

2. *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah fase pergolakan emosional yang terjadi pada tahapan transisi dari remaja akhir menuju masa dewasa atau dari masa perkuliahan menuju dunia kerja atau dunia nyata yang disertai dengan munculnya rasa keputusasaan, kebingungan, dan kecemasan karena ketidakpastian tentang masa depan. Aspek-aspek dari *quarter life crisis* yaitu kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi (tahun akademik 2017) yang berjumlah 354 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan

dapat berlaku untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif atau mewakili (Sugiono, 2013). Apabila responden kurang dari 100 maka sampel sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan apabila jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10%-15% atau 20%-25% atau lebih (Arikunto, 2010). Populasi mahasiswa Fakultas Psikologi stambuk 2017 berjumlah 354, maka peneliti mengambil sampel sebanyak 25% berarti $354 \times 25\% = 87$, jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 87 mahasiswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Teknik pengambilan sampel pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*. *Probability sampling* meliputi *simple random*, *proportionate stratified random*, *disproportionate stratified random*, dan *area random*. *Nonprobability* meliputi *sampling sistematis*, *sampling kuota*, *sampling aksidental*, *purposive sampling*, *sampling jenuh* dan *swoball sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Kriteria sampel untuk penelitian ini adalah

- Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
- Mahasiswa/i yang berumur 21-29 tahun
- Stambuk 2017

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Dengan skala pengukuran ini, maka nilai variabel yang diukur dengan instrumen tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga lebih akurat, efisien dan komunikatif (Sugiyono, 2016).

Selain itu skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala Likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2016).

Adapun penyusunan skala ini didasari pada tabel spesifikasi dari variabel-variabel penelitian, yaitu variabel bebas (*self efficacy*) dan variabel

terikat (*quarter life crisis*). Variabel-variabel ini kemudian dijabarkan dalam sejumlah indikator yang kemudian dibuat butir-butir pernyataan untuk tiap indikator. Skala pada penelitian ini merupakan modifikasi skala likerts dengan 4 pilihan jawaban yaitu “sangat setuju”, “setuju”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju”. Berikut tabel penentuan skor untuk alternatif jawaban.

Tabel 3.1 Skor Pernyataan

Kategori Jawaban	Favourable	Unfavourable
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala *self efficacy* dan skala *quarter life crisis*.

1) Skala *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* disusun berdasarkan aspek-aspek dari *self efficacy* menurut Bandura (dalam Ghufroon & Rini, 2016) yaitu tingkatan (*level*), generalisasi (*generality*), dan kekuatan (*strenght*).

Skala *self efficacy* disusun berdasarkan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju. Pernyataan disusun dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Penilaian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yakni SS (Sangat Setuju)

diberi nilai 4, jawaban S (Setuju) diberi nilai 3, jawaban TS (Tidak Setuju) diberi nilai 2 dan jawaban STS (Sangat Tidak Setuju) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban SS (Sangat Setuju) diberi nilai 1, jawaban S (Setuju) diberi nilai 2, untuk jawaban TS (Tidak Setuju) diberi nilai 3 dan jawaban STS (Sangat Tidak Setuju) diberi nilai 4.

2) Skala *quarter life crisis*

Skala *quarter life crisis* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001) yaitu keseimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, khawatir terhadap hubungan interpersonal

Skala *quarter life crisis* disusun berdasarkan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju. Pernyataan disusun dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Penilaian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yakni SS (Sangat Setuju) diberi nilai 4, jawaban S (Setuju) diberi nilai 3, jawaban TS (Tidak Setuju) diberi nilai 2 dan jawaban STS (Sangat Tidak Setuju) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban SS (Sangat Setuju) diberi nilai 1, jawaban S (Setuju) diberi nilai 2, untuk jawaban TS (Tidak Setuju) diberi nilai 3 dan jawaban STS (Sangat Tidak Setuju) diberi nilai 4.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Definisi validitas tes dapat diawali dengan melihat secara etimologi, validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud yang dilakukan pengukuran tersebut (Budi, 2006). Untuk mengkaji validitas alat ukur dalam penelitian ini, peneliti melihat alat ukur berdasarkan arah isi yang akan diukur yang disebut validitas isi. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan adalah *product moment* dengan rumus.

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

- r_{xy} = koefisien korelasi setiap item
 X = skor dari setiap item
 Y = skor total dari setiap item
 N = banyaknya sampel
 Taraf nyata = 0,05

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengarah kepada keakuratan dan ketepatan dari suatu alat ukur dalam suatu prosedur pengukuran. Koefisien reliabilitas mengindikasikan adanya stabilitas skor yang didapatkan oleh individu yang

merefleksikan adanya proses reproduksi skor. Skor disebut stabil bila skor yang didapatkan pada suatu waktu dan pada waktu yang lain hasilnya relatif sama. Dari segi bahasa, reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Bila digabungkan, kedua kata tersebut akan mengerucut kepada pemahaman tentang kemampuan alat ukur untuk dapat dipercaya dan menjadi sandaran pengambilan keputusan (Budi, 2006).

$$rtt = 1 - \frac{MK_1}{MK_2}$$

Rtt = Koefisien reliabilitas alat ukur

MK₁ = Mean kuadrat interaksi antar aitem dengan subjek

MK₂ = Mean kuadrat antar subjek

1 = Bilangan koefisien

G. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan ini meliputi mengelompokkan data berdasarkan variabel, metakulasi data, menyajikan data, melakukan perhitungan menjawab rumusan masalah serta untuk melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan antara dua variabel dan

sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama (Sugiyono, 2013). Cara perhitungannya dibantu dengan menggunakan program SPSS 16.00 for Windows.

Menurut Sugiyono (dalam Septiani) untuk memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat dilihat pada ketentuan yang ada pada tabel di bawah ini

Tabel 3.2 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu akan dilakukan uji asumsi terhadap hasil penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas

1. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi dari penelitian masing-masing variabel yaitu variabel bebas (*self efficacy*) dan variabel terikat (*quarter life crisis*) telah menyebar secara normal.
2. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian, yaitu variabel bebas (*self efficacy*) dan variabel terikat (*quarter life crisis*) memiliki hubungan linear.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut

1. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil signifikan korelasi product moment dimana $r_{xy} = -0,713$ dan $p = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan negatif antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis* dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi *Quarter Life Crisis*. Dengan ini hipotesis peneliti yang diajukan dinyatakan 'diterima'.
2. Berdasarkan koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah sebesar 0,508. Ini menunjukkan bahwa *Self Efficacy* mempengaruhi *Quarter Life Crisis* sebesar 50,8% dan sebanyak 49,2% lainnya dipengaruhi dari faktor-faktor lainnya.
3. Berdasarkan perhitungan kategoris didapatkan *Quarter Life Crisis* tergolong tinggi berdasarkan nilai rata-rata empirik (87,38) lebih tinggi dari nilai rata-rata hipotetik (70) dimana selisihnya lebih dari bilangan SD (7,894). Dan untuk *Self Efficacy* tergolong rendah berdasarkan nilai

rata-rata empirik (48,52) lebih rendah dari nilai rata-rata hipotetik (57,5) dimana selisihnya lebih dari bilangan SD (9,334).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut

1. Bagi Mahasiswa

Fase *Quarter Life Crisis* merupakan fase yang wajar dialami oleh setiap individu pada saat memasuki usia dewasa awal sehingga para individu perlu meminimalisir kecemasan, dan lebih meningkatkan *Self Efficacy*. Dengan memiliki *Self Efficacy* yang tinggi akan memudahkan para individu untuk melewati fase-fase *Quarter Life Crisis* dikarenakan individu akan dapat memotivasi dirinya sendiri, memiliki pikiran yang positif serta dapat menempatkan diri ke lingkungan yang baik. Diharapkan mahasiswa memiliki *self efficacy* yang tinggi agar dapat berpikir secara positif disaat sedang menghadapi segala rintangan.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian tentang *Quarter Lifr Crisis* kepada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *Self Efficacy* yang rendah, dapat memperbanyak jumlah sampel agar penelitiannya menjadi lebih konkrit, dapat melengkapi teori yang belum ada atau menambahkan teori-teori terbaru dari beberapa refrensi lainnya, dapat

meneliti lebih rinci lagi terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi dari variabel *Quarter Life Crisis* dan juga dapat lebih memperdalam pembahasan atau fenomena mengenai *Quarter Life Crisis* agar lebih memahami tentang variabel ini



DAFTAR PUSTAKA

- Afnan., Fauzia, R., dan Tanau, M.U, 2020, “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis”, Jurnal Kognisia, Vol 3, No 1, hal 23-29.
- Arikunto, S., 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnett, J.J., 2007, “Emerging Adulthood: What is It, And What Is It Good For?”, *Journal Compilation Society For Research In Child Development*, Vol 1, No 2, hal 68-73.
- Atwood, J., dan Scholtz, C., 2008, “The Quarter-Life Time Period: An Age Of Indulgence Crisis or Both?”, *Contemporary Family Therapy*, Vol 30, No 4, hal 233-250.
- Azwar., 2013, *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A., 1997, *Self Efficacy The Exercise of Control*, New York: W.H. Freeman and Company.
- Baron dan Byrne., 2004, *Psikologi Sosial*, Edisi kesepuluh. Jilid I, Jakarta: Erlangga.
- Beaton, C., 2017, *Why Millennials Need Quarter Life Crisis*, Diakses 20 Maret 2022, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-gen-y-guide/201709/why-millennials-need-quarter-life-crises>
- Budi, P.W., 2006, “Reliabilitas dan Validitas Konstruk Skala Konsep Diri Untuk Mahasiswa Indonesia”, *Jurnal Psikologi UNDIP*, Vol 3, No 1, hal 1-9.
- Simanjuntak, C.E., Simangunsong, R.M., dan Hasugian, A.P., 2019, “Gambaran Self Efficacy Pada Mahasiswa Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan”, *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, Vol 6, No 1, hal 36-42.
- Darminto, E, dan Anugrah, M. N., 2021, “Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Self Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas”, *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Surabaya*, Vol 12, No 1, hal 551-558.
- Duara, R., Jones, S.H, dan Madill. A., 2018, “Photo-elicitation And Time-lining To Enhance The Research Interview: Exploring The Quarter Life Crisis Of Young Adults In India And The UK”, *Qualitative Research In Psychology*.

- Feist dan Feist., 2018, *Theories Of Personality*, Ninth Edition, New York: McGraw-Hill Education.
- Fischer, K., 2008, *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-Collage Guide To Life*, California: SuperCollege LLC.
- Ghufron, M.N., dan Risnawati, S.R., 2016, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group
- Habibie, A., Syakarofath, N.A., dan Anwar, Z., 2019, “Peran Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa”, *Gajah Mada Journal Of Psychology*, Vol 5, No 2, hal 129-138.
- Hidayati, F., dan Muttaqien, F., 2020, “Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015”. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*. Vol 5, No 1, hal 75-84.
- Hulukati, W., dan Djibran, R., 2018, “Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo”, *Bikotetik*, Vol 2, No 1, hal 73-80.
- Kurniawan, A., 2021, *Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran Dan Fungsinya*. Diakses 30 Oktober 2021, <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/>
- Murphy, M., 2011, “Emerging Adulthood in Ireland: Is The Quarter Life Crisis A Common Experience?”, Department Of Social Science, Dublin Institute Of Technology.
- Mutiara, Y., 2018, *Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir, Skripsi: Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*.
- Nash dan Murray., 2010, *Helping College Student Find Purpose (The Campus Guide Of Meaning Making)*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Noor, H., 2018. *Rentan Mendera Usia 25-an, Kenali Quarter Life Crisis & 9 Solusinya*, *idntimes.com*, Diakses 15 September 2021.
- Periantalo, J., 2016, *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rachmawati, Y.E., 2012, “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kematangan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Awal Dan Tingkat Akhir Di Universitas Surabaya”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol 1, No1, hal 1-25.
- Ramadhan, R., 2015, *Peran dan Fungsi Mahasiswa*. Kompasiana. Diakses pada tanggal 30 Oktober 2021.

- Robbins, A., dan Wilner, A., 2001, *Quarter Life Crisis: The Unique Of Life In Your Twenties*, New York: Penguin Putnam Inc.
- Robinson, O., 2017, *How To Turn Your Quarter Life Crisis Into Quarter Life Catalyst*.
- Robinson, O., Wright, G.R.T., dan Smith, J.A., 2013, "The Holistic Phase Model Of Early Adults Crisis", *Journal Adult Development*, Vol 20, No 1, hal 27-37.
- Rossi, N.E., dan Mebert, C.J., 2011, "Does Quarter Life Crisis Exist?", *The Journal Of Genetic Psychology*, Vol 172, No 2, hal 141-161.
- Santrock, J.W., 2012, *LIFE-SPAN DEVELOPMENT: Perkembangan Masa-Hidup*, Jilid II, Jakarta: Erlangga
- Septiani, R., 2018, *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Problem Solving Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Skripsi: Psikologi, Universitas Medan Area.
- Stapleton, A., 2012, "Coaching Clients Through The Quarter Life Crisis: What Works?", *International Journal Of Evidence Based Coaching and Mentoring*., No 6, hal 130-145.
- Sugiyono, 2016, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, cv.
- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, cv.
- Sumartha, R.A., 2020, *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, Skripsi: Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Widyastuti, F.S., 2012, *Kecanduan Mahasiswa Terhadap Game Online (Studi Tentang Kebiasaan Mahasiswa Bermain Game Online di Setura Sleman)*, Skripsi: Ilmu Sosial, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zainuri, 2021, *Mengenal Pengertian Mahasiswa Beserta Fungsinya Menurut Para Ahli*, Diakses 30 Oktober 2021, <https://zonamahasiswa.id/mengenal-pengertian-mahasiswa-beserta-fungsinya-menurut-para-ahli/>



Data self efficacy

NO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24
1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2
2	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3
3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	4
4	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3
5	4	4	3	2	4	4	4	3	4	2	4	4	1	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3
6	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
7	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4
9	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3
10	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	2	3	3	4	4	2
11	4	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	3	1	3	4	2	2	2
12	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
15	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2
16	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
18	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	4	4	4	3	2
19	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
20	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
21	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3

23	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2
25	4	3	2	2	4	3	4	1	3	1	1	3	1	3	2	1	4	1	1	3	3	3	3	1
26	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2
27	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3
28	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
29	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
30	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3
31	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3
32	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
33	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2
34	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
35	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
36	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
37	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
38	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
39	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
40	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2
41	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	4	1
42	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
43	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
44	4	4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	1	1	4	2	2	3	1	2	3	2	1	2
45	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3
46	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

48	4	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
50	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
51	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3
52	4	3	2	3	2	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3
53	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
54	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3
55	4	3	3	3	1	3	4	3	3	1	1	4	1	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3
56	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3
57	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	4	4	4	3	3	3
58	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
59	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
60	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
61	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
64	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
65	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	1	1	3	2	3	2	2	3	4	2	2	2
66	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
67	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2
69	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3
70	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
71	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
72	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	1	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

73	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
75	4	4	4	2	3	4	4	2	4	2	3	4	1	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3
76	3	4	4	1	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3
77	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
78	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3
79	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3
80	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	1	4	4
81	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3
82	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	1	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	3
83	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
85	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
86	4	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2
87	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3

Data quarter life crisis

N O	Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	Q 5	Q 6	Q 7	Q 8	Q 9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30
1	3	3	2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3
2	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	1	3	1	2	3	3	1	2	2	3	1	3	2	1	2	3	1	1	3
3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2
4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	4	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3
5	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	1	1	3
6	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2
7	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	4	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	3	1	2	3
8	4	3	3	2	4	3	2	2	2	1	2	3	1	3	2	1	2	2	1	4	2	2	1	3	1	1	2	3	1	2
9	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	3	3	1	1	1	4	1	3	3	1	2	3	1	1	3
10	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	2	1	4	4	2	2	2	4	2	4	1	1	1	2	2	2	2
11	2	3	1	3	3	2	1	1	1	1	2	1	3	1	2	3	3	2	3	2	1	1	3	2	2	1	2	1	1	2
12	1	1	1	1	2	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3
14	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2
15	3	3	1	1	3	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	3	2	1	2	2	4	2	3	1	1	2	2	1	1	2
16	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
17	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4
18	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3
19	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2
20	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2
21	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
22	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2

23	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3
24	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	1	2	3
25	3	4	2	4	2	4	2	2	3	2	2	1	4	2	2	4	4	1	3	2	4	2	4	2	1	2	4	1	1	4
26	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	1	1	2
27	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	1	2	2	4	2	4	2	3	2	2	1	1	2
28	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
29	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	4
30	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	1	1	1	2	1
31	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	
32	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3
33	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3
34	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
35	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2
36	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2
37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
38	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
39	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	3	2	1	1	2	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2
40	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3
41	2	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2
42	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	4	2	2	3	4	1	3	2	3	1	4	2	1	2	2	1	2	2
43	2	3	1	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2
44	4	4	2	4	3	2	2	3	2	4	4	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	1	2	2	2
45	3	3	1	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2
46	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3
47	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

48	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	4	2	4	2	1	4	4	2	2	4
49	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
50	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
51	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3
52	2	3	2	3	3	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	4	1	2	3	4	1	2	3
53	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	3	2	3	1	4	2	2	4	2	1	2	2
54	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
55	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
56	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2
57	3	4	2	4	2	1	1	1	2	1	3	1	1	4	2	2	2	2	4	2	3	1	2	1	1	3	2	2	1	2
58	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
59	2	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
60	3	2	1	1	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2
61	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3
62	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3
63	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
64	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
65	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	3
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
67	2	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
68	3	1	2	3	3	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2
69	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	
70	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
71	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2
72	1	4	2	4	3	1	2	2	2	2	1	1	4	2	1	2	2	2	3	1	3	2	4	1	2	4	4	1	2	4

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

73	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	1	4	1	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3
74	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3
75	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	3	1	2	2	4	1	4	1	1	4	3	1	1	3
76	4	4	1	4	1	1	1	1	1	2	4	1	4	3	1	4	4	1	3	3	3	1	4	2	1	4	4	1	1	4
77	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2
78	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2
79	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1
80	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
81	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1
82	3	2	1	3	2	2	2	2	1	1	1	1	4	1	2	4	3	1	2	1	4	1	4	2	1	2	3	1	1	3
83	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
84	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3
85	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2
86	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	1	4	1	1	2	4	1	2	4
87	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	3	4	2	2	4



LAMPIRAN – B

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

RELIABILITAS

SELF EFFICACY

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	87	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	87	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	24

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SE1	3,52	,503	87
SE2	3,22	,515	87
SE3	3,15	,561	87
SE4	2,74	,690	87
SE5	2,79	,701	87
SE6	3,28	,475	87
SE7	3,22	,579	87
SE8	2,98	,570	87

SE9	3,02	,570	87
SE10	2,71	,680	87
SE11	2,93	,625	87
SE12	3,31	,513	87
SE13	2,29	,776	87
SE14	2,64	,698	87
SE15	3,21	,613	87
SE16	3,03	,738	87
SE17	3,07	,625	87
SE18	2,84	,663	87
SE19	2,66	,679	87
SE20	3,14	,594	87
SE21	3,28	,499	87
SE22	3,11	,655	87
SE23	3,13	,643	87
SE24	2,78	,655	87

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	68,52	62,322	,210	,894
SE2	68,82	60,175	,475	,888
SE3	68,89	61,289	,301	,892

SE4	69,30	60,514	,303	,893
SE5	69,24	60,209	,326	,892
SE6	68,76	60,441	,485	,888
SE7	68,82	59,012	,550	,887
SE8	69,06	58,427	,630	,885
SE9	69,01	59,407	,513	,887
SE10	69,32	58,244	,533	,887
SE11	69,10	58,978	,508	,887
SE12	68,72	59,783	,529	,887
SE13	69,75	59,261	,366	,892
SE14	69,39	58,171	,524	,887
SE15	68,83	58,796	,540	,887
SE16	69,00	56,070	,690	,882
SE17	68,97	58,615	,547	,887
SE18	69,20	57,833	,593	,885
SE19	69,38	58,447	,514	,887
SE20	68,90	61,838	,320	,894
SE21	68,76	60,906	,397	,890
SE22	68,92	58,284	,553	,886
SE23	68,91	58,108	,583	,886
SE24	69,25	57,517	,634	,884

RELIABILITAS

QUARTER LIFE CRISIS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	87	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	87	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Q1	2,53	,713	87
Q2	2,48	,713	87
Q3	1,63	,552	87
Q4	2,34	,804	87
Q5	2,34	,696	87
Q6	1,92	,595	87
Q7	1,78	,468	87
Q8	1,87	,546	87
Q9	1,76	,628	87

Q10	1,83	,719	87
Q11	2,17	,735	87
Q12	1,49	,547	87
Q13	2,70	,809	87
Q14	1,93	,625	87
Q15	1,70	,593	87
Q16	2,57	,757	87
Q17	2,40	,690	87
Q18	1,72	,499	87
Q19	2,34	,696	87
Q20	1,99	,539	87
Q21	2,56	,845	87
Q22	1,79	,509	87
Q23	2,48	,951	87
Q24	1,85	,601	87
Q25	1,78	,618	87
Q26	2,17	,810	87
Q27	2,46	,790	87
Q28	1,59	,582	87
Q29	1,77	,522	87
Q30	2,44	,773	87

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	59,90	86,536	,345	,878
Q2	59,94	84,450	,508	,875
Q3	60,79	85,747	,544	,875
Q4	60,08	81,214	,673	,870
Q5	60,08	87,400	,287	,880
Q6	60,51	85,858	,491	,875
Q7	60,64	87,418	,455	,877
Q8	60,55	85,506	,576	,874
Q9	60,67	87,504	,317	,879
Q10	60,60	84,918	,467	,876
Q11	60,25	86,633	,325	,879
Q12	60,93	87,437	,379	,878
Q13	59,72	91,621	-,042	,889
Q14	60,49	85,718	,476	,876
Q15	60,72	86,597	,423	,877
Q16	59,85	84,873	,443	,876
Q17	60,02	84,302	,540	,874
Q18	60,70	86,933	,477	,876
Q19	60,08	86,331	,371	,878

Q20	60,44	86,202	,512	,875
Q21	59,86	83,585	,474	,875
Q22	60,63	88,096	,342	,878
Q23	59,94	81,752	,521	,874
Q24	60,57	86,643	,413	,877
Q25	60,64	87,720	,304	,879
Q26	60,25	86,470	,398	,880
Q27	59,97	84,266	,464	,876
Q28	60,84	86,485	,443	,876
Q29	60,66	86,205	,531	,875
Q30	59,99	84,570	,454	,876



NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		SelfEfficacy	QuarterLifeCrisis
N		87	87
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	48,52	87,38
	Std. Deviation	7,894	9,334
Most Extreme Differences	Absolute	,085	,101
	Positive	,085	,080
	Negative	-,067	-,101
Kolmogorov-Smirnov Z		,791	,938
Asymp. Sig. (2-tailed)		,559	,343



LINEARITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
QuarterLifeCrisis * SelfEfficacy	87	100,0%	0	0,0%	87	100,0%

Report

QuarterLifeCrisis

SelfEfficacy	Mean	N	Std. Deviation
53	70,00	2	2,828
54	61,00	1	.
55	62,50	2	17,678
56	74,00	2	7,071
58	55,00	1	.
60	71,00	2	5,657
61	49,00	2	18,385
62	64,00	5	5,874
63	63,40	5	4,336
64	64,00	4	4,967
65	61,29	7	5,155

66	60,17	6	4,916
67	57,00	5	,707
68	59,00	4	2,582
69	56,40	5	3,647
70	55,50	2	3,536
71	55,33	6	10,191
72	57,00	4	4,397
73	56,50	2	4,950
74	60,00	1	.
75	48,00	2	2,828
76	55,00	3	4,359
77	52,33	3	5,508
79	53,00	2	1,414
81	46,50	2	6,364
82	37,50	2	7,778
83	39,00	1	.
84	43,00	2	2,828
85	48,00	1	.
92	28,00	1	.
Total	57,38	87	9,334

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			5277,321	29	181,977	4,683	,000
QuarterLifeCrisis * SelfEfficacy	Between Groups	Linearity	3805,211	1	3805,211	97,915	,000
		Deviation from Linearity	1472,110	28	52,575	1,353	,166
	Within Groups		2215,162	57	38,862		
Total			7492,483	86			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
QuarterLifeCrisis * SelfEfficacy	-,713	,508	,839	,704



LAMPIRAN – E
HASIL PERHITUNGAN DAN
ANALISIS DATA

Correlations

		SelfEfficacy	QuarterLifeCrisis
SelfEfficacy	Pearson Correlation	1	-,713**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	87	87
QuarterLifeCrisis	Pearson Correlation	-,713**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	87	87

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



LAMPIRAN – F
ALAT UKUR PENELITIAN

IDENTITAS DIRI

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Petunjuk pengisian :

1. Semua aitem ditulis dalam bentuk PERNYATAAN, silahkan memilih salah satu alternative respon yang sudah disediakan pada pilihan jawaban dari pernyataan.
2. Berilah tanda check-list (V) pada penilaian pernyataan yang sesuai dengan pendapat anda.
3. Alternative pilihan respon tersebut adalah :
 - a. SS : Sangat Setuju
 - b. S : Setuju
 - c. TS : Tidak Setuju
 - d. STS : Sangat Tidak Setuju
4. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah, semua jawaban yang anda pilih adalah benar asalkan anda menjawab dengan jujur sesuai dengan kondisi anda

Contoh :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa amat senang di panti asuhan		√		

SKALA SELF EFFICACY

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat mengerjakan tugas dimulai dari yang termudah lebih dahulu.				
2	Saya merasa optimis meskipun sering mengalami kesulitan saat mengerjakan tugas.				
3	Saya mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru.				
4	Saya sulit mengerjakan tugas karena merasa tidak mampu.				
5	Saya merasa sulit membagi waktu untuk mengerjakan tugas kuliah dan organisasi.				
6	Saya percaya dapat menyelesaikan tugas kuliah yang diberikan dari dosen.				
7	Saya percaya dapat menyelesaikan tugas kuliah meskipun saya ikut organisasi.				
8	Saya merasa ragu dengan kemampuan saya untuk mengerjakan tugas kuliah.				
9	Saya yakin bisa mendapatkan nilai bagus pada setiap tugas yang saya kerjakan.				
10	Saya sulit mengembangkan potensi diri karena kurang cocok dengan lingkungan.				
11	Saya sering menunda mengerjakan tugas kuliah karena terlalu fokus pada organisasi.				
12	Saya tetap bertahan untuk berjuang ketika menghadapi kegagalan.				
13	Saya mengerjakan tugas sesuai dengan kondisi mood.				
14	Saya lebih senang pergi dengan teman dibandingkan mengerjakan tugas kuliah.				
15	Saya enggan untuk belajar karena merasa direndahkan				

	oleh orang lain.				
16	Saya merasa tidak yakin dapat lulus kuliah tepat waktu karena potensi diri yang saya miliki.				
17	Saya mampu membagi waktu antara mengerjakan tugas kuliah dan organisasi.				
18	Saya merasa kurang percaya diri saat mengerjakan tugas karena takut mendapat nilai jelek.				
19	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas pada bidang yang belum pernah saya pelajari.				
20	Saya berusaha menghindari rasa malas saat mengerjakan tugas kuliah.				
21	Saya tetap mau menyelesaikan tugas walaupun itu sangat sulit.				
22	Saya yakin dengan potensi saya dapat lulus kuliah tepat waktu.				
23	Saya lebih memprioritaskan perkuliahan saya dibandingkan nongkrong dengan teman.				
24	Saya merasa pesimis dengan kemampuan diri sendiri karena kurang mampu memahami penjelasan dari dosen.				

SKALA QUARTER LIFE CRISIS

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya bingung setelah lulus kuliah akan bekerja dimana.				
2	Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis.				
3	Saya yakin dapat segera menyelesaikan perkuliahan saya.				
4	Saya merasa lebih banyak memiliki kekurangan daripada kelebihan dalam diri saya.				
5	Saya merasa kehidupan saya sesuai dengan rencana.				
6	Saya ragu untuk belajar pada hal-hal baru.				
7	Saya merasa yakin dengan keputusan yang saya ambil karena sudah memikirkannya dengan matang.				
8	Saya merasa yakin terhadap pilihan yang akan saya ambil dimasa yang akan datang.				
9	Saya merasa setiap hal yang saya lakukan akan berakhir sia-sia.				
10	Saya merasa impian saya tidak akan terwujud.				
11	Saya sudah memiliki tujuan akan bekerja dimana setelah lulus kuliah.				
12	Saya percaya setiap usaha akan membuahkan hasil yang baik.				
13	Saya merasa lulusan sarjana harus berpenghasilan besar.				
14	Saya merasa tidak dapat melewati tantangan yang ada dalam hidup saya.				
15	Saya suka mempelajari hal-hal baru.				

16	Saya sering merasa bingung saat akan mengambil keputusan.				
17	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan dimasa yang akan datang.				
18	Saya percaya dapat mencapai impian yang diinginkan.				
19	Saya merasa memiliki banyak kelebihan dibandingkan kekurangan pada diri saya sendiri.				
20	Saya tahu bagaimana cara mewujudkan impian saya.				
21	Saya merasa khawatir setelah lulus kuliah tidak mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan.				
22	Saya merasa mampu melewati setiap tantangan dalam hidup saya.				
23	Saya merasa takut tidak lulus kuliah tepat waktu.				
24	Saya mulai membangun relasi sewaktu masa perkuliahan.				
25	Saya merasa permasalahan yang saya hadapi semakin menantang.				
26	Saya merasa khawatir setelah lulus kuliah akan sulit mendapatkan teman atau pasangan.				
27	Saya merasa tantangan pengerjaan skripsi saya lebih berat dibandingkan teman saya.				
28	Saya menghargai setiap proses yang terjadi.				
29	Saya akan mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan.				
30	Saya bingung harus mengikuti kata orang tua atau keinginan saya.				





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 4092/UMA/B/01.7/IX/2021
 Lamp. : 1 (satu) Berkas
 Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data

28 September 2021

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

di - M e d a n

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor 928/FPSI/01.10/IX/2021 tertanggal 10 September 2021 perihal Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir di Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Diantri Trisna Sari
No. Pokok Mahasiswa : 178600085
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data di Lingkungan Universitas Medan Area, untuk menunjang tugas akhir dengan judul Skripsi **“Hubungan Antara Self efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.”** Dengan tetap mengikuti protokol Covid-19. Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Administrasi



Dr. Astary Maharani Barus, SH, M.Hum

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs
2. File





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id **E-Mail**: unlv_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN **Nomor : 4320/UMA/B/01.7/X/2021**

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Diantri Trisna Sari
No. Pokok Mahasiswa : 178600085
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area pada tanggal 28 September sd 01 Oktober 2021 dengan Judul skripsi "**Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area**".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 11 Oktober 2021
 An Rektor,
 Wakil Rektor Bidang Administrasi



(Signature)
 Wic Astary Maharant Barus, SH, M.Hum

Tembusan :
 1. Fakultas Psikologi
 2. Arsip

