

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI DI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

OLEH:

CAHIYA FARAHNISA HASIBUAN

218600387



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

**HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI DI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

OLEH:

CAHIYA FARAHNISA HASIBUAN

218600387

**PROGRAM STUDI
PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul skripsi : HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Nama : CAHIYA FARAHNISA HASIBUAN

NPM 218600376

Fakultas : Psikologi

Disetujui oleh:

Pembimbing

Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi.,M.si.,Psikolog

Pembimbing



Dra. Siti Aisyah, S.Psi.,M.Psi, Psikolog
Dekan

Faadhil, S.Psi.,M.Psi, Psikolog
Ka.Prodi

Tanggal disetujui: 2 September 2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: "Hubungan antara Self-Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area" adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil plagiarisme. Seluruh kutipan, pendapat, atau pemikiran orang lain yang saya gunakan dalam penyusunan skripsi ini telah dicantumkan secara jelas dan sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Apabila di kemudian hari terbukti terdapat unsur plagiarisme dalam karya ini, maka saya bersedia menerima segala bentuk sanksi, termasuk pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh, sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Medan, 2 September 2025

Yang menyatakan,



Cahiya Farahnisa Hasibuan

218600387

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cahiya Farahnisa Hasibuan
NPM : 218600387
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

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

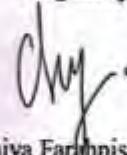
"Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area", beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalty Noneksklusif ini, Universitas Medan Area berhak untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk perangkat (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemegang Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 2 September 2025

Yang menyatakan,



Cahiya Farahnisa Hasibuan

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA

CAHIYA FARAHNISA HASIBUAN

218600387

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada alumni Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Quarter life crisis* merupakan kondisi psikologis yang umum dialami individu usia dewasa awal, ditandai dengan kebingungan, kecemasan, dan krisis identitas terkait masa depan. Sementara itu, *self-efficacy* diyakini sebagai faktor pelindung dalam menghadapi transisi kehidupan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel alumni Fakultas Psikologi UMA. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis*, sebagaimana dibuktikan oleh korelasi Pearson ($r = -0.360$, $p < 0.001$) dan Spearman ($\rho = -0.432$, $p < 0.001$). Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 13% terhadap *quarter life crisis* ($R^2 = 0.130$). Uji validitas menunjukkan bahwa sebagian besar item instrumen valid, dan uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha tinggi (0.936 untuk *self-efficacy*, 0.945 untuk *quarter life crisis*). Uji normalitas menunjukkan bahwa hanya variabel *self-efficacy* yang berdistribusi normal. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* dapat menurunkan risiko quarter life crisis. Oleh karena itu, intervensi seperti pelatihan keterampilan hidup, konseling, dan pembekalan karier sangat penting dalam membantu alumni menghadapi masa transisi pasca kelulusan secara adaptif dan sehat.

Kata Kunci: *Self-efficacy*, *Quarter Life Crisis*, Alumni Psikologi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY WITH QUARTER LIFE CRISIS AMONG FINAL-YEAR STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY AT UNIVERSITAS MEDAN AREA

CAHIYA FARAHNISA HASIBUAN

218600387

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and quarter-life crisis among alumni of the Faculty of Psychology at Universitas Medan Area. A quarter-life crisis is a common psychological condition experienced by young adults, characterized by confusion, anxiety, and identity crisis regarding their future. Meanwhile, self-efficacy is believed to be a protective factor in navigating such life transitions. This research employed a correlational quantitative approach with a sample of psychology alumni from UMA. The results revealed a significant negative correlation between self-efficacy and quarter-life crisis, as indicated by Pearson's correlation ($r = -0.360, p < 0.001$) and Spearman's rho ($\rho = -0.432, p < 0.001$). Simple linear regression analysis showed that self-efficacy contributed 13% to the quarter-life crisis ($R^2 = 0.130$). Validity tests confirmed most items as valid, while reliability tests indicated high Cronbach's Alpha values (0.936 for self-efficacy and 0.945 for quarter-life crisis). The normality test showed that only the self-efficacy variable was normally distributed. These findings suggest that enhancing self-efficacy can reduce the risk of experiencing a quarter-life crisis. Therefore, interventions such as life skills training, counseling, and career preparation programs are essential in supporting alumni to face post-graduation transitions in a healthy and adaptive manner.

Keywords: *Self-efficacy, Quarter-Life Crisis, Psychology Alumni*

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Medan pada tanggal 04 Februari 2003, anak dari bapak Maranaek Hasibuan S.H dan ibu Agus Erna Wati. Penulis merupakan anak ke empat dari empat bersaudara.

Pada tahun 2021 penulis lulus dari SMA Swasta Harapan 1 Medan dan pada tahun 2021 terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karuniaNya akhirnya saya dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul **“Hubungan Antara Self-efficacy Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area.

Selama proses penyusunan, penulis mendapat banyak bantuan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besaarnya, seraya memanjatkan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah dan karunia-Nya yang senantiasa memberikan kelancaran hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

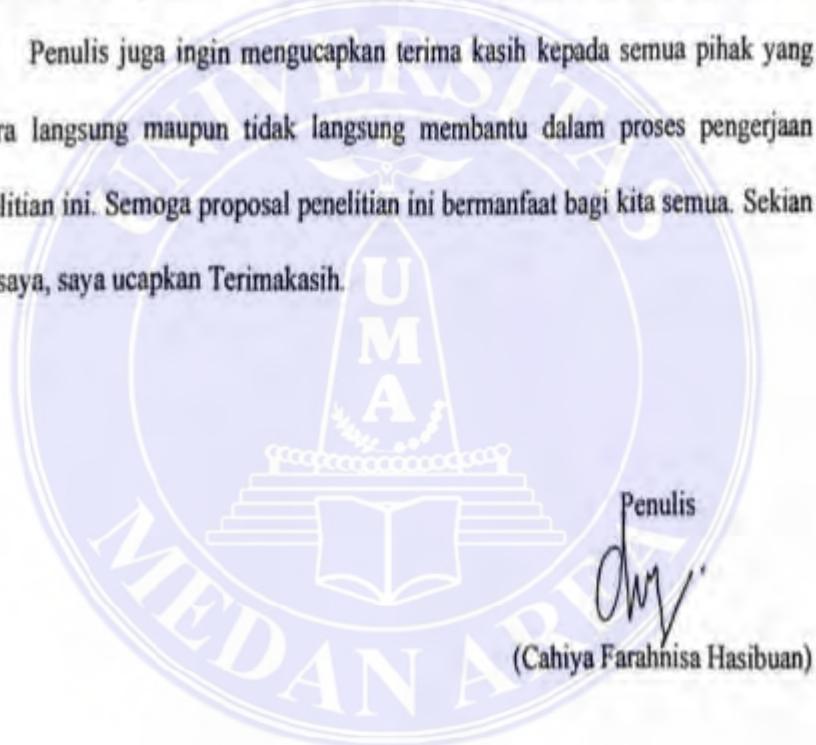
Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Maranaek Hasibuan, S.H. dan Ibu Agus Erna Wati, atas segala doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang sangat bearti. Doa dan pengorbanan Bapak Dan Ibu adalah sumber kekuatan terbesar hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tanpa kasih sayang serta dukungan baik secara moral maupun materi dari kedua orang tua, penulis tidak akan mampu sampai pada tahap ini.

Selanjutnya, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Nurmaida Irawani Siregar,S.Psi.M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan

bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis juga megucapkan terima kasih kepada Ibu Anna Wati Dewi Purba, S.Psi., M.Si selaku Ketua Sidang, Ibu Atika Mentari Nataya Nasution,S.Psi,M.Psi selaku Sekretaris, Ibu Nini Sri Wahyuni,S.Psi,M.Si selaku Dosen Pembanding, atas kesediaan waktu, perhatian, serta masukan yang sangat bearti dalam proses ini.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu dalam proses penggerjaan penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Sekian dari saya, saya ucapan Terimakasih.



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Hipotesis Penelitian.....	11
1.5 Manfaat Penelitian.....	11
1.5.1 Manfaat Teoritis	11
1.5.2 Manfaat Praktis	12
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2.1.1 Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2.1.2 Faktor-Faktor <i>Quarter Life Crisis</i>.....	14
2.1.4 Ciri-Ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	26
2.2 <i>Self-Efficacy</i>	31
2.2.1 Pengertian <i>Self-Efficacy</i>	31
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>.....	34
2.2.3 Aspek-Aspek <i>Self-Efficacy</i>.....	40
2.2.4 Ciri-Ciri <i>Self-Efficacy</i>	43
2.4 Hubungan <i>Self Efficacy</i> Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Medan Area	46
2.4 Kerangka Konseptual.....	49
BAB III	50
METODE PENELITIAN	50
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	50

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

X

Document Accepted 5/2/26

3.2 Bahan dan Alat.....	51
3.2.1 Bahan	51
3.2.2 Alat.....	51
3.3 Metodologi Penelitian	55
3.4 Populasi dan Sampel.....	55
3.4.1 Populasi.....	55
3.4.2 Sampel.....	56
3.5 Prosedur Kerja.....	56
3.6 Teknik Pengumpulan Data	57
3.6.1 Kuesioner	57
3.7 Teknik Analisis Data.....	58
3.7.1 Uji Kualitas Data.....	58
3.7.2 Uji Asumsi Klasik	60
BAB IV	62
HASIL DAN PEMBAHSAN	62
4.1 Hasil.....	62
4.1.1 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	64
4.1.1.1 Uji Validitas	64
4.1.1.2 Realibilitas	67
4.1.2 Uji Asumsumsi.....	68
b. Uji Linearitas (melalui Uji ANOVA pada Regresi Linear).....	69
4.1.3 Uji Hipotesis	70
4.1.4 Kategori Data	71
4.2 Pembahasan.....	73
BAB V.....	78
SIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Simpulan	78
5.2 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
RINGKASAN JUMLAH AITEM	86

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa usia dewasa awal khususnya saat individu berusia 18-30 tahun, sebagian individu mengalami fase *Quarter Life Crisis*. Fase dimana individu merasa khawatir, bingung, dan tidak memiliki arah tujuan hidup. Khawatirkan yang dirasakan oleh individu pada fase ini, seperti: finansial, karier, percintaan dan kehidupan sosial (Zuni, 2021). Masa dewasa awal, terutama pada mahasiswa tingkat akhir, merupakan fase transisi yang penuh dengan ketidakpastian. Banyak mahasiswa menghadapi tekanan besar karena dihadapkan pada kenyataan bahwa mereka akan segera menyelesaikan pendidikan formal dan dituntut untuk segera menentukan arah hidup. *Quarter Life Crisis* (QLC) pada mahasiswa tingkat akhir sangat erat kaitannya dengan kebingungan dan ketakutan menghadapi kehidupan pasca-kampus, seperti pertanyaan "Apa yang harus saya lakukan setelah lulus?", "Apakah saya harus bekerja atau melanjutkan studi?", atau "Apakah saya bisa mandiri secara finansial?".

Quarter Life Crisis ditunjukkan dengan ketidakstabilan dan terlalu banyak pilihan individu sehingga merasa tidak berdaya dan panik (Hanifah, 2023).

Quarter Life Crisis juga terjadi karena adanya tekanan yang muncul karena individu harus melepaskan ketergantungan dengan orang tua baik secara psikologis dan secara finansial (Nurjannah et al., 2024). Robinson dan Wright (Fadhilah et al., 2022) menjelaskan bahwa perempuan mengalami fase *quarter life crisis* dengan rasa khawatir yang berfokus pada keluarga, dan masalah hubungan dengan

pasangan sedangkan laki-laki khawatir akan permasalahan yang berhubungan dengan pekerjaan dan stressor yang muncul dikarenakan pekerjaan. Menurut Robinson et al. (2013) dalam penelitiannya yang dipublikasikan di jurnal International Coaching Psychology Review, *quarter life crisis* adalah fase transisi yang dialami individu dewasa awal yang melibatkan ketidakpastian, kekhawatiran, dan ketidakpuasan terhadap situasi hidup mereka saat ini. Banyak mahasiswa yang merasa tidak siap menghadapi dunia nyata, ragu dengan kemampuannya, dan terjebak dalam konflik antara ekspektasi orang tua dan keinginan pribadi. Data dari Badriyah (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 90% mahasiswa merasa khawatir dan tidak yakin dengan masa depan mereka.

Fase ini sering memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan individu dalam mengambil keputusan. Hamka mengatakan *Quarter Life Crisis* memberikan dampak psikologis seperti menarik diri, dari lingkungan akibat perasaan tertekan, merasa rendah diri, dan merasa kesepian. Juga dapat menimbulkan gangguan emosi seperti depresi (Sabila, 2022). *Quarter life crisis* juga berkaitan dengan masalah mimpi, harapan, agama dan spiritualitas, karir dan pekerjaan, dan juga tentunya tantangan untuk menyelesaikan kepentingan akademik bagi mahasiswa (Habibie et al., 2019).

Studi awal dengan menyebarkan skala *Quarter Life Crisis* yang disusun oleh Badriyah (2022) kepada mahasiswa diusia dewasa. Hasilnya menunjukkan 87,5% responden merasa ragu Ketika menghadapi pilihan-pilihan dimasa depan, 62,5% merasa tertekan dalam menghadapi kehidupan, 93,8% merasa khawatir mengenai banyak hal, seperti: pekerjaan,karir, kuliah, pertemanan, dan

hubungan percintaan. Selanjutnya 53,1% responden merasa puas dengan tujuan hidup, 90,6% membandingkan diri dengan orang lain, 59,4% perasaan kehidupan sehari-hari yang mempengaruhi mental, 93,8% permasalahan individu yang dihadapi semakin menantang 96,9% mulai merasakan perubahan secara terus-menerus dan 50% merasa pasrah melihat realita yang ada. Hasil dari study awal menggambarkan adanya permasalahan pada *Quarter Life Crisis* mahasiswa diusia dewasa. Fenomena tersebut sesuai pada ciri-ciri dari *Quarter Life Crisis* khususnya pada aspek: terjebak dalam situasi yang sulit.

Nugsria (2023) berpendapat bahwa *quarter life crisis* memiliki 7 aspek diantaranya adalah bimbang dalam mengambil keputusan, kurangnya kepuasan pada peran saat ini, kurangnya kepercayaan diri, penilaian diri yang buruk, merasa terjebak didalam situasi yang sulit, serta merasa cemas, tertekan dan khawatir akan banyak hal. *Quarter life crisis* sendiri dipengaruhi oleh 2 sumber faktor diantaranya Faktor internal: Mengeksplorasi identitas, mulai mengalami perubahan secara terus-menerus, mulai menjadi mandiri, individu masuk kedalam perasaan antara dewasa dan remaja, mengalami berbagai kemungkinan dan peluang baik tentang pekerjaan, pasangan hidup, dan filosofi hidup. Faktor eksternal dari *Quarter Life Crisis* antara lain: dukungan sosial baik bersumber dari teman-teman, dan keluarga. Selain itu ada faktor percintaan, relasi, kehidupan pekerjaan karir, dan tantangan di bidang akademik (Sabila, 2022). Bedasarkan pernyataan tersebut, maka faktor dukungan dari orang terdekat termasuk teman, percintaan, relasi dengan keluarga, kehidupan karir dan rekan kerja termasuk kedalam dukungan sosial yang dimiliki individu.

Dampak Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang

Menyusun Skripsi :

1. Dampak Psikologis

- **Kecemasan dan stres berlebih:** Mahasiswa sering merasa khawatir tentang kelulusan, masa depan, serta pencarian kerja, yang memperburuk tekanan dalam menyusun skripsi.
- **Penurunan self-efficacy:** Keyakinan diri terhadap kemampuan menyelesaikan skripsi menurun karena merasa tidak cukup kompeten atau takut gagal.
- **Kebingungan identitas dan arah hidup:** Mahasiswa mempertanyakan relevansi bidang studinya dengan masa depan, sehingga timbul rasa ragu terhadap keputusan yang telah diambil.
- **Risiko depresi ringan hingga sedang:** Perasaan tidak berdaya, terjebak, dan tertekan dapat menimbulkan gejala-gejala depresi.

2. Dampak Akademik

- **Prokrastinasi akademik:** Mahasiswa cenderung menunda penggeraan skripsi karena merasa tertekan atau kehilangan motivasi.
- **Penurunan produktivitas:** Beban emosional membuat mahasiswa kesulitan berkonsentrasi, sehingga progres skripsi melambat.
- **Keterlambatan kelulusan:** Ketidakmampuan mengelola krisis dapat berujung pada molornya waktu penyelesaian studi.

3. Dampak Sosial

- **Menarik diri dari lingkungan sosial:** Mahasiswa mungkin menghindari interaksi karena merasa terbebani, malu, atau takut dibandingkan dengan teman sebaya.
- **Konflik dengan keluarga atau pasangan:** Tekanan dari harapan keluarga untuk segera lulus dan bekerja dapat memicu pertengkaran atau rasa bersalah.
- **Perbandingan sosial negatif:** Melihat teman sebaya lebih cepat menyelesaikan skripsi atau sudah merencanakan masa depan dapat memunculkan rasa minder.

4. Dampak pada Perencanaan Karier

- **Kebingungan menentukan jalur karier:** Mahasiswa bingung apakah harus melanjutkan ke bidang psikologi, bekerja di luar bidang, atau melanjutkan studi.
- **Rendahnya kesiapan menghadapi dunia kerja:** Quarter life crisis menurunkan kesiapan mental untuk menghadapi persaingan kerja.
- **Keraguan terhadap kompetensi diri:** Mahasiswa merasa ilmu yang diperoleh selama kuliah belum cukup untuk menjawab tuntutan lapangan kerja.

Fenomena mengenai *Quarter Life Crisis* tidak hanya relevan bagi alumni perguruan tinggi, melainkan juga semakin nyata dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti penyelesaian penelitian, tuntutan akademik yang semakin

kompleks, serta tekanan waktu kelulusan. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga mulai dihadapkan pada tuntutan eksternal, seperti harapan keluarga, persiapan memasuki dunia kerja, dan kemandirian finansial. Kondisi ini menjadikan masa akhir studi sebagai periode transisi yang penuh tantangan, di mana mahasiswa tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga harus memikirkan langkah selanjutnya setelah lulus.

Dalam konteks mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (UMA), fenomena ini menjadi penting karena mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan ganda, yaitu tanggung jawab menyelesaikan skripsi sekaligus kecemasan mengenai masa depan. Tekanan tersebut seringkali menimbulkan kebingungan arah karier, perasaan terjebak, hingga penurunan keyakinan diri terhadap kemampuan menyelesaikan tugas akhir maupun menghadapi dunia kerja.

Fenomena ini sejalan dengan hasil berbagai penelitian nasional yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami krisis seperempat baya (*quarter life crisis*), karena berada dalam fase peralihan menuju kedewasaan awal yang ditandai oleh pencarian identitas diri, kemandirian, serta kepastian arah hidup. Ketidakpastian mengenai kelulusan, masa tunggu kerja, hingga relevansi bidang keilmuan dengan peluang kerja menambah beban psikologis mahasiswa tingkat akhir, sehingga mereka rentan merasa cemas, ragu, dan tidak percaya diri.

Kondisi tersebut mempertegas urgensi penelitian mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas

Psikologi UMA. Dengan memahami dinamika psikologis mahasiswa pada fase kritis ini, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program pembimbingan skripsi, layanan konseling mahasiswa, maupun strategi peningkatan keyakinan diri agar mahasiswa mampu menyelesaikan studi tepat waktu dan lebih siap menghadapi dunia kerja.

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). Keyakinan akan diri sendiri bahwa akan mampu melewati setiap rintangan dan yakin bahwa dirinya akan dapat melalui setiap kesulitan, sangat mengambil peran besar dalam membantu individu terhadap munculnya berbagai problem kehidupan seperti percintaan, karir, keluarga, maupun finansial. Maka, sangat penting bagi individu untuk mengetahui bagaimana dinamika *self efficacy* yang baik ketika dihadapkan dengan quarter life crisis supaya dapat mengatasinya dengan baik.

Fahira (2023) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dan menyelesaikan tugas hingga tuntas dan mencapai hasil yang diinginkan. Di sisi lain, konsep *self-efficacy* yang

diperkenalkan oleh Bandura (1977) menyatakan bahwa *self-efficacy* sangat berperan dalam membantu individu mengorganisasi tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* khususnya dalam menghadapi ketidakpastian hidup setelah lulus kuliah.

Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan dan mengambil langkah yang lebih efektif dalam menyelesaikan masalah. Lebih lanjut, *self efficacy* merupakan sebuah konstruk yang terdiri dari beberapa aspek yang diantaranya adalah *magnitude* (tingkat) yaitu tingkat kesulitan tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan individu, *strength* (kekuatan) yaitu tingkat kekuatan yang dimiliki individu dalam menyelesaikan masalah, dan *generality* (keluasan) yaitu seberapa percaya individu kepada kemampuannya secara keseluruhan untuk menyelesaikan tugas tersebut, Individu dengan tingkatan *self efficacy* yang tinggi akan percaya kepada kemampuan yang dia miliki, sehingga dia mampu untuk menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan (Azzahra et al., 2023).

Peneliti terdahulu mengindikasikan bahwa *self efficacy* memiliki keterkaitan dengan *well-being* individu dimana, semakin tinggi *self efficacy* individu maka diasumsikan individu tersebut semakin merasa nyaman dengan diri dan kemampuan yang dia miliki (Milam et al., 2019). Sehingga bedasarkan pernyataan tersebut, *self efficacy* dapat dihubungkan dengan fase *quarter life crisis*. *Self efficacy* sendiri berkaitan dengan kepercayaan seseorang dalam melakukan upaya untuk mencapai sebuah tujuan, sehingga *self efficacy* adalah salah satu

psychological resources yang penting bagi individu untuk memiliki kendali dalam hidupnya (Freire et al., 2020).

Self efficacy dapat memberikan pengaruh dan dampak positif kepada kehidupan seorang individu, dimana *self efficacy* memiliki peranan untuk meredakan permasalahan kompleks dalam kehidupan dan membantu menumbuhkan dorongan untuk individu agar dapat menyelesaikan permasalahan tersebut (Sinaga, 2023). Penelitian Salsabilla menyatakan bahwa masa *Quarter Life Crisis* bisa dilalui dengan baik jika memiliki *Self Efficacy* yang tinggi (Azzahra et al., 2023). Tingkatan *self efficacy* yang tinggi dapat mendorong individu untuk mengembangkan kepribadian yang kuat, mengurangi stress, dan perasaan terombang ambing oleh situasi yang mengancam atau tidak pasti (Nasuha et al., 2023), termasuk beberapa perasaan yang dialami individu ketika berada dalam fase *quarter life-crisis*. Penelitian Sari menyatakan bahwa semakin tinggi *Self Efficacy* maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dialami dan akan memudahkan para individu yang akan mendapatkan motivasi dirinya sendiri, memiliki pemikiran yang positif, serta menempatkan diri dengan baik (Area, 2022).

Salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi tingkat *Quarter Life Crisis* adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi tantangan hidup, termasuk mengambil keputusan besar setelah lulus kuliah. Mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung merasa tidak mampu menghadapi dunia kerja, ragu terhadap potensi diri, dan akhirnya mengalami ketidakpastian serta tekanan emosional yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi memiliki kepercayaan untuk

menghadapi perubahan dan tekanan pasca kelulusan. Mereka cenderung lebih adaptif, dapat membuat keputusan hidup secara mandiri, serta mampu membangun harapan realistik terhadap masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* bukan hanya berperan sebagai pengaruh, melainkan sebagai salah satu faktor penyebab *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hubungan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis* dapat dijelaskan melalui peran *self-efficacy* dalam mengelola stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengambil keputusan yang lebih adaptif. Menurut Robinson et al. (2013) juga menunjukkan bahwa rendahnya *self-efficacy* dapat memperparah ketidakpastian yang dirasakan selama quarter life crisis. Namun, penelitian terkait hubungan ini di konteks Indonesia masih sangat terbatas, sehingga penelitian ini penting dilakukan.

Lebih dari 70% dari 1.000 orang di Inggris yang berusia 30-an melaporkan pada usia 20- an, mereka menghadapi situasi penuh tantangan dalam hidup mereka. Situasi ini muncul karena adanya tekanan dan harapan yang beragam terkait dengan pengambilan keputusan untuk masa depan mereka. Hasil riset yang telah 3 dilaksanakan oleh Martunis pada Tahun 2016 mengungkapkan sebanyak 66% dari subjek penelitian di Perguruan Tinggi Unsyiah menghadapi kesulitan berhubungan prospek karier. Robinson (2017) juga menemukan bahwa sekitar 56% dari 2.000 subjek milenial di Inggris mengalami ketidakpastian hidup dan hampir 60% dari mereka menyampaikan adanya ketidakpastian dalam kehidupan mereka yang disebabkan oleh tekanan lingkungan sekitar. Tingkat tekanan yang dirasakan dapat memicu perasaan cemas, frustrasi, dan pandangan negatif terhadap diri sendiri.

1.2 Perumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* dalam menghadapi ketidakpastian arah hidup pasca kelulusan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-efficacy* sebagai faktor penyebab *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi ketidakpastian hidup setelah lulus kuliah.

1.4 Hipotesis Penelitian

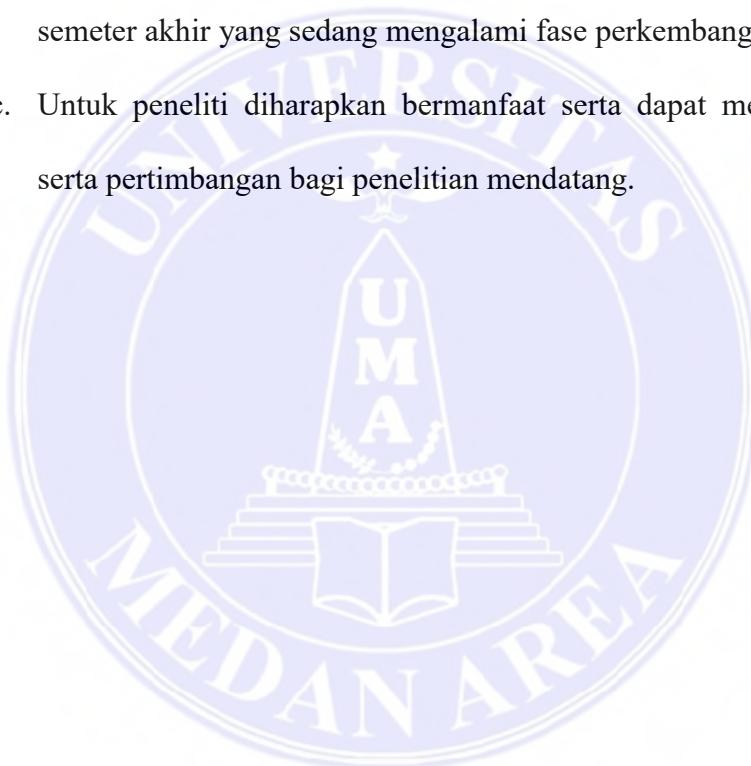
Berdasarkan latar belakang diatas, maka diperoleh hipotesis sebagai berikut: Terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* individu, semakin rendah kemungkinan mengalami *quarter life crisis*. Sebaliknya terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal, semakin rendah *self-efficacy* individu, maka semakin tinggi kemungkinan mengalami *quarter life crisis*.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Melalui pelaksanaan penelitian ini diharapkan bisa menjadi kontribusi untuk memperluas kajian teori dalam ilmu psikologi perkembangan. Kemudian penelitian ini juga diharapkan dapat berperan sebagai pertimbangan untuk riset lanjutan.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bahwa pembaca memiliki peahaman fenomena yang terjadi ketika mereka menghadapi fase krisis di usia seperempat hidup.
- b. Bagi mahasiswa diharapkan dapat memberikan edukasi kepada mahasiswa tentang pentingnya percaya diri dalam menghadapi krisis di usia seperempat hidup dan memberikan pandangan kepada mahasiswa semester akhir yang sedang mengalami fase perkembangan.
- c. Untuk peneliti diharapkan bermanfaat serta dapat menjadi referensi serta pertimbangan bagi penelitian mendatang.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Quarter Life Crisis*

2.1.1 Pengertian *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan kondisi kekhawatiran yang dialami oleh individu yang mulai meninggalkan kenyamanan hidupnya di masa remaja menuju kehidupan real-life di masa dewasa. Pada masa ini, individu mengalami perubahan emosi dan tingkah laku yang sangat bervariasi. Istilah *quarter life crisis* pertama kali disebutkan pada tahun 2001 oleh seorang mahasiswa yang bernama Abby Wilner yang mengalami kondisi kebingungan atas masa depannya selepas lulus dari perguruan tinggi. Masalah yang dihadapi berkisar pada kehidupan pekerjaan dan karier serta hubungan cinta dengan lawan jenis (Nash & Murray, 2010; Rosalinda & Michael, 2020).

Dalam Robbins & Wilner (2001) menyebutkan *quarter life crisis* didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Pada fase ini, para individu akan mengalami krisis seperempat kehidupan (*quarter life crisis*) yang menjadi awal proses transisi menuju kedewasaan. Individu akan merasa takut, cemas, dan bingung aras kelanjutan masa depan hidupnya terkait karir, relasi, dan kehidupan sosial yang dapat mengakibatkan mereka stress bahkan depresi.

Menurut Robinson (2011) terdapat lima fase yang dilalui oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* yaitu: **(1)** Adanya perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup. **(2)** Adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi. **(3)** Melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial, misalnya seperti keluar dari pekerjaan atau memutuskan suatu hubungan yang sedang dijalani lalu memulai mencoba pengalaman baru. **(4)** Membangun pondasi baru dimana individu bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya. dan **(5)** Membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.

Fischer (2008) menyatakan bahwa ketidakpastian hidup (*quarter life crisis*) merujuk pada situasi perasaan emosional pada seseorang memasuki umur 20 tahun. Krisis ini muncul karena kekhawatiran terhadap ketidakpastian di kehidupan akan datang seperti hubungan seseorang, karier, dan sosialnya. Pernyataan ini didukung oleh Nash & Murray (2010) yang menjelaskan bahwa orang yang mengalami Ketidakpastian hidup (*quarter life crisis*) menghadapi masalah seperti impian, harapan masa depan, akademik, aspek, spiritualitas, profesionalitas serta karier. Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *quarter life crisis* adalah perasaan kekhawatiran yang dialami seseorang karena ketidakpastian terhadap masa depan. Kekhawatiran ini mencakup aspek hubungan, karier, dan kehidupan sosial, yang muncul saat individu memasuki usia awal 20-an. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fase transisi psikologis pada usia dewasa awal, ditandai dengan kebingungan,

kecemasan, dan ketidakpastian arah hidup, terutama terkait karier, relasi, dan identitas diri.

2.1.2 Faktor-Faktor *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis yang dialami oleh seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Arnett (2004) membagi faktor tersebut menjadi dua yaitu faktor internal bagian dari dalam seseorang dan faktor eksternal dari luar seseorang. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Pertama, faktor internal. *Quarter life crisis* dapat dipicu oleh individu sendiri. Hal ini disebabkan karena ia mengalami dan melewati masa *adulthood*, dimana dalam fase ini timbul karakteristik yang dapat menyebabkan *quarter life crisis*. Adapun faktor **internal** tersebut adalah sebagai berikut:

a) Faktor Internal

1) Identity exploration.

Tahap ini merupakan awal permulaan proses eksplorasi remaja menuju kedewasaan. Seseorang akan terus berusaha mencari identitas dirinya secara serius, mengeksplorasi dan fokus mempersiapkan dirinya terhadap kehidupan yang akan datang. Individu dalam fase ini juga sering memikirkan dengan serius hal-hal yang sebelumnya tidak pernah ia pikirkan. Proses pencarian identitas diri ini terkadang membuat seseorang mengalami kebimbangan dan kecemasan, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan-pilihan hidupnya.

Kondisi yang seperti ini membuat seseorang rentan akan *quarter life crisis*.

2) *Instability.*

Pada fase ini seorang individu akan mengalami perubahan yang terus menerus. Perubahan ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup yang dianut oleh masyarakat. Tentunya, gaya hidup di zaman orang tua kita akan berbeda dengan gaya hidup generasi millenial sehingga perubahan ini akan berdampak pada individu yang tidak mempunyai kesiapan akan perubahan gaya hidup yang terus menuntut dan terkadang tidak sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.

3) *Being self-focused.*

Meskipun dalam proses memilih sebuah keputusan bagi dirinya, individu masih dapat dibantu oleh orang lain. Namun, keputusan akhir atas pemilihan tersebut tetap berada di tangan individu sendiri. Bagaimanapun, hanya diri sendirilah yang benar-benar mengetahui apa yang ia inginkan.

4) *Feeling in between.*

Merupakan suatu kondisi dimana seseorang berada pada perasaan dewasa dan remaja yang harus memenuhi beberapa kriteria menjadi dewasa karena ia belum beranjak sepenuhnya menjadi dewasa. Ia merasa terkadang dia sudah cukup dewasa, di lain waktu ia juga merasa bahwa ia masih remaja dan belum

memenuhi kedewasaannya seperti dapat memutuskan pilihannya sendiri maupun mandiri secara finansial.

5) *The age of possibilities.*

Fase ini dipenuhi berbagai macam harapan yang luar biasa akan kehidupan masa depan. Kemudian, individu mulai mempertanyakan harapan dan mimpi tersebut akankah berhasil atau malah tidak dapat dicapai dengan baik dan tidak sesuai dengan apa yang telah diekspektasikan. Pemikiran tersebut akan membawa dampak kekhawatiran atas kesenjangan harapan dan mimpi tersebut.

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.

3) *self-Efficacy*

Self-efficacy merupakan salah satu faktor psikologis internal yang memegang peranan penting dalam memunculkan maupun meredam *Quarter Life Crisis*. *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Pada mahasiswa tingkat akhir, *self-efficacy* berpengaruh dalam cara mereka menghadapi tekanan dan ketidakpastian masa depan setelah lulus. Individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung:

- Merasa ragu dalam mengambil keputusan penting pasca kelulusan (misalnya: lanjut studi atau langsung bekerja),
- Mengalami kecemasan berlebih karena tidak yakin bisa bertahan di dunia kerja,
- Terjebak dalam kondisi pasif dan tidak termotivasi untuk mengambil langkah konkret dalam merencanakan masa depan.

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi lebih siap untuk menghadapi tantangan hidup. Mereka memiliki ketahanan psikologis, motivasi internal yang kuat, dan sikap positif terhadap pilihan hidup yang mereka ambil. Muttaqien dan Hidayati (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *self efficacy* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*. *Self efficacy* dapat membuat individu yakin akan kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan dan dapat memberikan motivasi terhadap individu tersebut. Selain itu, Gerstacker (2009) juga menjelaskan jika terdapat 2 faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* pada masa *emerging adulthood* yakni :

- a. *Self-efficacy*, yaitu sebuah keyakinan pada diri individu bahwa individu tersebut dapat mengontrol perasaan takut dan cemas. Ketika dihadapkan dengan permasalahan yang sulit, seseorang yang mempunyai *self efficacy* akan mampu menerima kenyataan yang dihadapi dan mampu menyesuaikan dirinya serta dapat berpikir positif dan selalu optimis dalam mencapai tujuan dalam hidup.

b. Faktor budaya, merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi gaya hidup sehingga dapat menimbulkan konflik identitas selama masa *emerging adulthood* seperti usia, gender, etnis, agama, dan spiritual.

b) Faktor Eksternal

Adapun faktor Kedua, yaitu faktor eksternal yang menyebabkan individu mengalami fase *quarter life crisis*, terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi individu pula. Factor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu diantaranya : teman, percintaan dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, dan tantangan akademik.

a. Pertemanan, percintaan dan kekeluarga ialah masa dimana individu akan bertanya kepada diri sendiri menganai kesiapan individu untuk kejenjang yang lebih serius atau pernikahan, hubungan keluarga pasti akan memunculkan pertanyaan seputar kemandirian individu ketika sudah terlepas dari tanggung jawab orang tua. Sementara dalam pertemanan akan muncul pertanyaan mengenai apakah individu akan mendapatkan sahabat yang baik dan dapat dipercaya.

b. Kehidupan pekerjaan dan karir ialah kebingungan yang muncul pada individu karena banyaknya persaingan didalamnya sehingga membuat individu merasa tertekan, Individu sering merasa dilema saat harus menentukan pekerjaan yang cocok dengan minat dan kemampuan mereka, yang pada akhirnya menyebabkan kebingungan.

c. Bidang pendidikan, individu mulai mempertanyakan kepada diri sendiri mengenai apakah bidang yang dijalani selama ini sanggup mendukung karir individu. Tidak hanya itu individu akan merasa bingung ketika ingin melanjutkan pendidikan kejenjang berikutnya.

Menurut Thouless (2000) , faktor-faktor *quarter life crisis* dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal quarter life crisis meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi dan budaya(Permatasari, 2021). Allison (2010) mengungkapkan bahwa stressor yang biasa terjadi pada individu usia 18-29 tahun ada respon emosional yang muncul selama fase quarter life crisis yang terjadi pada individu yakni perasaan cemas, frustasi, gelisah, dan bimbang dalam menentukan jalan hidupnya kedepan harus bagaimana.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor utama yang memengaruhi terjadinya *quarter life crisis*, yaitu faktor dari dalam diri individu (internal) dan faktor dari luar individu (eksternal). Faktor internal mencakup aspek-aspek seperti *identity exploration* (pencarian jati diri), *instability* (ketidakstabilan hidup), *being self-focused* (fokus pada diri sendiri), *feeling in*

between (perasaan berada di antara masa remaja dan dewasa), *the age of possibilities* (fase harapan terhadap masa depan), serta *self-efficacy* (keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan). Sementara itu, faktor eksternal meliputi dinamika dalam hubungan romantis, keluarga, dan pertemanan; tekanan dalam kehidupan pekerjaan dan karir; serta tantangan dalam bidang akademik yang dihadapi individu pada masa transisi menuju kedewasaan. Dengan demikian, *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal (pencarian jati diri, ketidakstabilan, *self-efficacy*) dan faktor eksternal (dukungan sosial, relasi, pekerjaan, dan pendidikan). Kedua faktor ini saling berkaitan dalam menentukan intensitas krisis yang dialami individu.

2.1.3 Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis*

Quater life crisis adalah respons emosional pada rentang usia dua puluh tahunan yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, panik, ketidakstabilan, kebimbangan akan banyaknya pilihan, cemas bahkan hingga frustasi 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, yaitu kebimbangan individu dalam mengambil keputusan, individu yang sedang berada difase ini akan merasa sulit serta akan meragukan keputusan yang akan dipilih.

- b. Putus asa, dimana kondisi ini karena individu merasa bahwa dirinya gagal dan hilangnya harapan individu serta kurangnya rasa semangat individu dalam menjalani kehidupan.
- c. Penilaian negatif terhadap diri, yaitu penilaian yang kurang positif terhadap diri sendiri terjadi ketika seseorang mengalami kekurangan keyakinan terhadap kemampuan pribadinya. Dampaknya adalah individu akan merasa bahwa prestasi dan usaha yang telah mereka lakukan tidak memenuhi harapan yang diinginkan.
- d. Terjebak dalam situasi sulit, dimana mereka menganggap bahwa tidak ada solusi yang dapat ditemukan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Karena itu, mereka menghadapi kesulitan dalam mengambil keputusan yang tepat.
- e. Merasa cemas. Kekhawatiran yang dialami seseorang adalah perasaan gelisah terhadap situasi yang belum terwujud di waktu yang akan datang.
- f. Perasaan tertekan, yaitu kondisi dimana individu merasa tidak berdaya karena munculnya tekanan dari dalam diri mengenai tuntutan untuk menjadi pribadi yang mandiri serta adanya tekanan dari lingkungan sekitar.
- g. Khawatir dengan menjalin hubungan interpersonal, dimana dalam menghadapi hubungan antarpribadi, individu merasa prihatin bahwa mereka telah mengecewakan anggota keluarga, teman, atau pasangan mereka karena keadaan yang tidak memenuhi harapan yang diharapkan.

Menurut Hassler, terdapat 7 aspek *quarter life crisis*:

- a. Bimbang dalam mengambil keputusan, individu yang berada pada kondisi ini dianggap sulit dan meragukan keputusan yang akan atau telah diambil.
- b. Putus asa, kondisi individu yang menganggap bahwa dirinya tidak ada pencapaian atau gagal dalam melaksanakan tugas.
- c. Penilaian negatif, individu melihat dirinya secara negatif karena tidak adanya pencapaian dan usaha yang telah dilakukan tidak sesuai dengan harapan.
- d. Terjebak dalam situasi sulit, individu menganggap bahwa tidak ada jalan keluar dalam hidupnya karena sudah terjebak dalam pilihan hidup yang sudah dipilih.
- e. Cemas, mengkhawatirkan kondisi yang belum terjadi dimasa depan.
- f. Tertekan, situasi yang dirasakan individu tentang pengharapan dan tekanan sosial mengenai tuntutan untuk mandiri.

Agarwal, dkk (2020 dalam Oktaviani, dkk, 2023) menyebutkan aspek *quarter life crisis* meliputi:

1. Aspek *Disconnection & Distress*

(Petrov dkk., 2022) menekankan adanya pengalaman stress yang luar biasa dari luar karena coping mekanisme yang sebelumnya sudah tidak efektif lagi. Selama episode krisis terjadi seseorang akan mengalami berbagai keadaan termasuk kecemasan mengenai ketidakpastian masa depan, perasaan depresi dan berbagai perasaan diluar kendali. Ketidakmampuan yang dirasakan untuk mengatasi

kehidupan serta penilaian orang lain yang menimbulkan rasa frustasi bisa menjadi penyebab terjadinya krisis.

2. Aspek Lack of Clarity & Control

Individu yang merasa dirinya sedang berada dalam fase krisis cenderung akan membaca buku-buku self help dan buku mengenai spiritualitas sebagai pembanding golongan yang tidak sedang mengalami fase krisis.

3. Transition & Turning Point

Pada aspek ini berfokus pada perubahan informatif dalam hubungan serta peran eksternal. *Turning point* yang sering temukan yaitu adanya pergeseran karir dan perubahan dalam hubungan interpersonal.

Saat

mengalami fase krisis banyak hal yang belum diterima individu tersebut, diantaranya perbedaan pandangan dengan orangtua, cara penyesuaian individu dengan keadaan baru. Dukungan yang diberikan kepada seseorang dalam fase krisis menjadi pengarah perubahan di masa transisinya. Selama episode krisis terjadi, seseorang cenderung tertarik untuk menilai kembali identitas diri mereka dengan informasi dan wawasan baru yang didapatkan selama proses perkembangan. Proses refleksi diri yang intens serta keingintahuan intrapersonal menjadi ciri krisis munculnya identitas yang diubah atau muncul identitas baru (EllisHill dkk, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *quarter life crisis* mencakup berbagai kondisi psikologis dan emosional yang dialami individu usia dewasa awal, terutama dalam masa transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja dan kehidupan nyata. *Quarter life crisis* ditandai oleh kebimbangan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan terhadap masa depan, perasaan tertekan, serta kekhawatiran dalam hubungan interpersonal.

Selain itu, aspek-aspek ini juga mencakup *disconnection & distress* akibat ketidakmampuan mengatasi tekanan hidup, *lack of clarity & control* yang mencerminkan kebingungan dan kehilangan arah, serta *transition & turning point*, yaitu fase perubahan peran, identitas, dan hubungan sosial. Individu pada masa ini cenderung mengalami krisis identitas, refleksi diri yang intens, dan pencarian makna hidup yang baru.

Dengan demikian, aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa *quarter life crisis* adalah fase kompleks yang melibatkan tekanan batin, tantangan adaptasi sosial, dan kebutuhan akan dukungan emosional dalam membentuk identitas dan arah hidup yang lebih jelas. Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek quarter life crisis meliputi kebimbangan dalam mengambil keputusan, rasa putus asa, penilaian negatif terhadap diri, kecemasan, hingga perasaan tertekan. Aspek-aspek ini menunjukkan kompleksitas krisis yang dialami individu pada masa dewasa awal.

2.1.4 Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

Individu yang berumur 20 tahun pasti tidak mengharapkan akan terjadinya krisis dalam hidupnya, dan orang-orang yang terkena krisis ini juga

kadang tidak menyadari bahwa orang lain juga terkena krisis tersebut.

Dimulai dari ketidak sadaran seperti inilah krisis ini akan lebih mengenai kehidupan individu itu sendiri, kerap kali individu merasakan bahwa fase peralihan yang dialaminya tidak lebih mudah dari pada orang lain (Rira Kartika, 2023). Kemudian Gerhana Nurhayati Putri (2023) berpendapat ada beberapa ciri *quarter life crisis*, yaitu :

a. Tidak tahu apa-apa (*Clueless*)

Clueless adalah suatu situasi yang merasakan semuanya “tidak tahu” tentang diri sendiri seperti krisis identitas, merasa bingung apa yang ingin diinginkan. Individu yang mengalami situasi ini dibenaknya akan menimbulkan suatu pertanyaan-pertanyaan yang tak ada batasnya. Contohnya kalau sudah lulus bagaimana dan seperti apa, harus lanjut kuliah atau kerja, kerja dimana, kerja apa, sesudah kerja ngapain lagi.

b. Banyaknya Pilihan (*too many choices*)

Terlalu banyaknya pilihan untuk masa yang akan datang seseorang menjadi kebingungan dan bisa juga panic akan hal itu. Seperti kesenjangan pedapat dari nenek dan orang tua, Ketika hampir lulus dari perguruan tinggi seseorang ini dituntut untuk memilih sebuah keputusan yang akan dilakukan oleh individu itu sendiri, Misalkan nenek memilih A dan Orang tua memilih B tentu hal ini memicu kebingungan bagi individu yang akan menentukan pilihannya langkah apa yang ingin di ambil selanjutnya untuk ketentuannya.

c. Ragu (*Indecisive*)

Karena banyaknya yang harus ditentukan oleh individu ini adalah sebuah hal yang dapat memicu terjadinya keraguan dalam menentukan sesuatu diantara pilihan masing-masing, Akhirnya karena terjadinya keraguan individu tidak jadi memilih meskipun cuma satu pilihan, seperti ragu dan bimbang dalam memilih lanjut kuliah atau kerja, memilih partner untuk berkeluarga.

d. Tanpa Harapan (*Hopeless*)

Tidak ada harapan dimana seseorang merasakan tidak berdaya dan hanya pasrah terhadap kenyataan yang ada. Situasi seperti ini membuat seseorang stag ditempat tidak menentukan untuk mencoba suatu pilihan dan akhirnya individu acuh tak acuh akan masa depannya.

e. Cemas (*Worried*)

Akibat banyaknya pilihan dan sesuatu yang dipikirkan mengenai masa depan individu mengalami kesusahan untuk menentukan sesuatu, Selaras dengan tahap ini Grace Gatune Murithi mengemukakan realita jika lulusan perguruan tinggi takut, cemas akan tidak dapat pekerjaan, banyaknya ketakutan dan kecemasan lainnya dalam hal kehidupan sehari-hari serta sesuatu hal yang belum terjadi.

Dalam penelitian (Karpika & Segel, 2021) terdapat ciri-ciri individu yang mengalami *quarter life crisis*, sebagai berikut :

1. Khawatir dengan keadaan di masa depan. Pada usia 20-30 tahun, individu mulai melakukan berbagai cara agar masa depan mereka lebih baik.
2. Sering mempertanyakan tentang hidupnya. Seperti bertanya apakah hidup yang dijalani saat ini sudah tepat atau belum, yang kemudian menyebabkan individu tersebut merasa bimbang akan kehidupannya.
3. Khawatir dengan keadaan di masa depan. Pada usia 20-30 tahun, individu mulai melakukan berbagai cara agar masa depan mereka lebih baik.
4. Sering mempertanyakan tentang hidupnya. Seperti bertanya apakah hidup yang dijalani saat ini sudah tepat atau belum, yang kemudian menyebabkan individu tersebut merasa bimbang akan kehidupannya.
5. Berbeda pendapat dengan orang tua. Individu pasti memiliki tujuan sendiri, hal inilah yang kemudian memicu perbedaan pendapat antara individu & orang tua yang pada justru membuat individu bingung harus menuruti kemauan orang tua atau tujuan individu itu sendiri.
6. Sering kali merasa gagal serta kurang motivasi, karena kurangnya motivasi dalam diri yang kuat individu sering merasa gagal.
7. Merasa tertinggal dengan teman-temannya, individu mungkin berpikir mengapa teman-temannya sudah terlihat sukses sedangkan individu masih berkutat dengan kehidupannya yang mungkin tertinggal jauh.

Menurut Wibowo (2017) dalam bukunya yang berjudul “Mantra Kehidupan, Sebuah Refleksi Melewati *Fresh Graduate Syndrome* &

Quarter Life Crisis" ada beberapa ciri-ciri manusia yang mengalami *quarter life crisis*, yaitu:

- a. Ia sering tidak yakin dengan jalan hidup yang sedang ia jalani,
- b. Rasa ragu yang kerap kali datang,
- c. Merasa tak cukup puas dengan apa yang didapat dan dimiliki saat ini
- d. Tidak jelasnya akan hubungan asmara,
- e. Merasa hanya menjadi butiran debu dalam kehidupan,
- f. Kerap merasa gagal,
- g. Merasa kerap terjebak dalam kehidupan yang tidak sesuai harapan.
- h. Merasa rindu dengan kehidupan masa lalu atau masa-masa sekolah,
- i. Merasa tidak aman dengan kondisi keuangan,
- j. Kesulitan dalam pengambilan keputusan,
- k. Sering berandai lari dari keyataan yang sedang ia hadapi,
- l. Sering berpindah-pindah pekerjaan, pasangan maupun tempat tinggal,
- m. Kurangnya kepercayaan dalam diri,
- n. Ketakutan akan masa depan,
- o. Jauh dari spiritualitas,
- p. Benci dengan diri sendiri,
- q. Tidak tau dengan apa yang dia inginkan,
- r. Sulit untuk menentukan pilihan dan prioritas,
- s. Sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain,
- t. Secara sosial adanya tekanan untuk segera hidup mapan dengan standar orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *quarter life crisis* mencerminkan kondisi psikologis dan emosional yang kompleks, dialami oleh individu usia 20-an yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan. Individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung merasa kebingungan terhadap arah hidup, tidak yakin terhadap keputusan yang diambil, dan ragu terhadap kemampuannya sendiri.

Ciri lainnya meliputi kecemasan akan masa depan, ketidakpuasan terhadap pencapaian diri, kurangnya motivasi, merasa gagal, serta sering membandingkan diri dengan orang lain. Individu juga kerap merasa tertekan oleh ekspektasi sosial, tidak aman secara finansial, kehilangan arah spiritualitas, dan menarik diri dari realitas.

Secara keseluruhan, *quarter life crisis* ditandai oleh ketidakpastian identitas, relasi interpersonal yang tidak stabil, dan tekanan untuk segera mapan, yang pada akhirnya membuat individu merasa kehilangan kendali atas hidupnya dan membutuhkan proses refleksi mendalam untuk menemukan kembali arah dan tujuan hidup.

2.2 *Self-Efficacy*

2.2.1 Pengertian *Self-Efficacy*

Self-Efficacy adalah konsep yang diperkenalkan oleh Albert Bandura, seorang psikolog terkenal dalam teori pembelajaran sosial (*social cognitive theory*). *Self-efficacy* mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil

tertentu. Bandura percaya bahwa *self-efficacy* adalah kunci keberhasilan individu dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan.

Menurut Bandura, sebagaimana dikutip oleh M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S: *Self efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. *Self efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya.

Menurut John W. Santrock, *self efficacy* adalah keyakinan seseorang bisa menguasai situasi dan memproduksi hasil yang positif dan juga mengatakan teori *self efficacy* ini mempengaruhi tugas, usaha, ketekunan dan juga prsetasi belajar siswa. Menurut Bandura, *self-efficacy* memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Tingkat *self-efficacy* yang tinggi biasanya meningkatkan motivasi, ketahanan, dan pencapaian, sementara *self-efficacy* yang rendah dapat mengarah pada ketakutan, keraguan, dan kegagalan. Bandura mengemukakan bahwa *self-efficacy* berkembang melalui empat sumber utama:

1. Pengalaman Langsung (*Mastery Experiences*): Keberhasilan dalam tugas-tugas sebelumnya meningkatkan *self-efficacy*.
2. Modeling atau Observasi (*Vicarious Experiences*): Melihat orang lain yang berhasil mencapai tujuan serupa.

3. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*): Dukungan dan dorongan dari orang lain yang meningkatkan keyakinan diri.
4. Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Physiological and Emotional States*): Reaksi tubuh dan emosi seseorang terhadap situasi dapat memengaruhi persepsi kemampuan dirinya.

Self efficacy merupakan keyakinan diri seorang terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tugas. *Self efficacy* berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, kognisi, dan afeksi pada lingkungan sosialnya. *Self efficacy* mengacu pada keyakinan seseorang dalam menyelesaikan suatu tujuan, menyelesaikan masalah serta melewati tantangan.

Menurut Alwisol mengartikan *self efficacy* sebagai persepsi diri individu mengenai seberapa baik dirinya sendiri dalam bertindak dalam suatu situasi. Menurut Spears & Jordan (Prakoso), *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas.

Sedangkan menurut Baron dan *Byrne* *self efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan diri seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik yang diberikan dan dapat mengetahui level kemampuan dirinya.

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* dipengaruhi oleh empat sumber utama:

- a. Pengalaman keberhasilan (*Mastery Experiences*)
 - Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas sebelumnya menjadi faktor utama dalam meningkatkan *self-efficacy*.
 - Sebaliknya, kegagalan yang berulang tanpa evaluasi dan refleksi dapat menurunkan kepercayaan diri.
- b. Pengamatan terhadap orang lain (*Vicarious Experiences*)
 - Melihat orang lain berhasil menyelesaikan tugas yang serupa dapat meningkatkan *self-efficacy*, terutama jika individu merasa memiliki kesamaan dengan orang tersebut.
 - Sebaliknya, melihat orang lain gagal dapat menurunkan kepercayaan diri.
- c. Persuasi sosial (*Social Persuasion*)
 - Dukungan, dorongan, atau motivasi dari orang lain (seperti teman, keluarga, atau mentor) dapat membantu seseorang merasa lebih percaya diri terhadap kemampuannya.
 - Namun, kritik yang terlalu negatif dapat menurunkan *self-efficacy*.
- d. Keadaan fisiologis dan emosional (*Physiological and Emotional States*)
 - Kondisi fisik (seperti kelelahan, rasa sakit) dan emosional (seperti kecemasan atau stres) dapat memengaruhi keyakinan seseorang terhadap kemampuannya.

- Individu yang merasa tenang dan sehat cenderung memiliki *self-efficacy* lebih tinggi dibandingkan yang merasa cemas atau lelah.

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) Incentif 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.

Adapun faktor – faktor *Self-Efficacy* menurut Triyono dan Rifai (2019) yaitu:

a. Pengalaman Akan Kesuksesan

Individu yang memiliki *Self-Efficacy* yang baik akan belajar dari kegagalan tersebut dan pengalaman akan kesuksesan akan meningkatkan *Self-Efficacy* individu.

b. Pengalaman Orang Lain

Dengan melihat apa yang telah dicapai orang lain maka seseorang dapat belajar dari kegagalan orang tersebut dan jika orang lain berhasil hal tersebut dapat meningkatkan *Self-Efficacy* yang dimiliki. Terdapat dua hal yang mempengaruhi

Self-Efficacy seseorang yaitu kurangnya pemahaman akan kemampuan diri sendiri dan kurangnya pemahaman akan kemampuan orang lain.

c. Persuasi Verbal

Persuasi verbal ini cenderung digunakan untuk memberikan arahan atau bimbingan dari orang lain untuk meyakinkan individu bahwa individu dapat mencapai apa yang diinginkan.

d. Keadaan Fisiologis

Keadaan fisiologis merupakan kemampuan dalam mengerjakan sesuatu yang dipengaruhi oleh emosi yang memberikan peringatan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan sehingga cenderung untuk hindari dan hal ini mampu mempengaruhi *Self-Efficacy* seseorang.

Menurut Kibtiyah (2021) faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Efficacy* peserta didik terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari pengalaman mencapai akademik dan atribusi yang dimiliki oleh peserta didik sedangkan faktor eksternal terdiri dari persuasi verbal guru. Feist dan Feist (Fitriani dan Rudin, 2020) menyatakan bahwa faktor yang memengaruhi rendahnya *Self-Efficacy* siswa yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

1. Pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experience*): performance yang berhasil akan meningkatkan efikasi individu sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan *Self-Efficacy*.

2. Modeling sosial: pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *Self-Efficacy* dalam mengerjakan tugas yang sama.
3. Persuasi sosial: individu diberikan arahan dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki sehingga dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan.
4. Kondisi fisik dan emosional: emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performance saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut atau tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi efikasi seseorang.

b. Faktor Eksternal

1. Budaya: Budaya dapat memengaruhi *Self-Efficacy* melalui nilai (*value*), Kepercayaan (*believe*), dan proses pengaturan diri (*self-regulation process*).
2. Jenis kelamin: Bandura (Fitriani dan Rudin, 2020) mengatakan bahwa wanita efikasinya lebih tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wirausaha akan memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.
3. Sifat dari tugas yang dihadapi: semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.
4. Incentif eksternal : Bandura (Fitriani dan Rudin, 2020) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *Self-Efficacy* adalah *competent contingens*

incentive, yaitu intensif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal mencakup pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengamatan terhadap keberhasilan orang lain (*modeling sosial*), persuasi verbal atau sosial dari orang terdekat, serta kondisi fisiologis dan emosional individu. Selain itu, pemahaman diri, atribusi pribadi, serta pengalaman akademik juga turut memengaruhi tingkat *Self-Efficacy* seseorang.

Di sisi lain, faktor eksternal seperti budaya, jenis kelamin, sifat tugas yang dihadapi, status sosial, peran dalam lingkungan, serta insentif atau penghargaan dari luar juga berperan dalam membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya. Dukungan sosial dari orang tua, guru, teman, maupun mentor sangat penting dalam meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi tantangan.

Dengan demikian, *Self-Efficacy* tidak hanya dibentuk oleh pengalaman individu semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, budaya, dan konteks tugas yang dihadapi. Pemahaman menyeluruh terhadap faktor-faktor tersebut penting untuk meningkatkan motivasi, prestasi, dan kemampuan adaptasi individu dalam berbagai aspek kehidupan. *Self-efficacy* dibentuk oleh kombinasi faktor internal (pengalaman, kondisi emosi, atribusi diri) dan eksternal (budaya, gender, status sosial, dukungan sosial), yang bersama-sama memengaruhi kekuatan keyakinan individu terhadap dirinya.

2.2.3 Aspek-Aspek *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufron & Rini, 2016) terdapat tiga *aspek Self Efficacy* pada diri manusia, yaitu:

Menurut Bandura, *Self-Efficacy* pada tiap diri individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga aspek. Berikut adalah tiga aspek tersebut:

a) Tingkat kesulitan tugas (*level*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkatan kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang, dari tuntutan yang sederhana, moderat, sampai yang membutuhkan performansi maksimal (sulit). Aspek ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b) Tingkat kekuatan (*strength*)

Aspek ini berkaitan dengan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuannya yang dimiliki. Individu dengan *Self-Efficacy* tinggi cenderung pantang menyerah, ulet dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan, dibandingkan dengan individu dengan *Self-Efficacy* rendah. Aspek ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaiannya.

c) Luas bidang tugas (*generality*)

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas. *Self-Efficacy* individu mungkin hanya terbatas pada bidang tertentu, sementara individu yang lain bisa meliputi beberapa bidang sekaligus.

Corsini (1994) berpendapat bahwa aspek-aspek *Self-Efficacy* adalah sebagai berikut.

a. Kognitif:

Kognitif merupakan kemampuan seseorang dalam menyusun bagaimana cara belajar yang efektif serta kemampuan individu dalam mengatur waktu agar bisa menyelesaikan tugas.

b. Motivasi:

Motivasi adalah kemampuan individu untuk memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan tindakan dan membuat keputusan serta mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi tumbuh dari pemikiran yang optimis dari dalam diri individu untuk mewujudkan tindakan yang diharapkan.

Tiap-tiap individu berusaha memotivasi dirinya dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, mengantisipasi pikiran sebagai latihan untuk mencapai tujuan dan merencanakan tindakan yang akan dilaksanakannya.

c. Afeksi:

Afeksi adalah kemampuan individu untuk mengatasi perasaan emosi yang ditimbulkan dari diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi berperan pada pengaturan diri individu terhadap pengaruh emosi. Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

d. Seleksi:

Seleksi adalah kemampuan individu untuk melakukan pertimbangan secara matang dalam memilih perilaku dan lingkungannya. Individu akan menghindari aktivitas dan situasi yang diyakini melebihi kemampuan yang mereka miliki, tetapi mereka siap melakukan aktivitas menantang dan situasi yang mereka rasa mampu mengendalikannya.

Sedangkan menurut Weiner (Wiguna, 2018) menyatakan aspek aspek *Self-Efficacy* yaitu :

a. *Self-Efficacy* akademik: yaitu penilaian diri seseorang atas kemampuannya untuk sukses dalam mencapai tujuan-tujuan akademik.

b. *Self-Efficacy* untuk regulasi diri: yaitu penilaian diri seorang akan kemampuan dirinya untuk mengatur kognisi, afeksi, dan tindakan guna meraih sukses akademik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Self-Efficacy* memiliki beberapa aspek penting yang menggambarkan bagaimana keyakinan individu terhadap kemampuannya terbentuk dan berfungsi dalam berbagai konteks kehidupan. Menurut Bandura, aspek *Self-Efficacy* mencakup tingkat kesulitan tugas

(*level*), kekuatan keyakinan (*strength*), dan cakupan bidang tugas (*generality*), yang menunjukkan bahwa *Self-Efficacy* tidak hanya dipengaruhi oleh apa yang dilakukan seseorang, tetapi juga oleh seberapa besar keyakinan dan pada bidang apa keyakinan itu berlaku.

Sementara itu, menurut Corsini, aspek *Self-Efficacy* juga meliputi kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi, yang menggambarkan peran pikiran, dorongan, emosi, dan kemampuan memilih lingkungan yang sesuai dalam memengaruhi perilaku dan pencapaian tujuan. Weiner menambahkan bahwa *Self-Efficacy* juga terbagi dalam *Self-Efficacy* akademik dan *Self-Efficacy* untuk regulasi diri, yang menekankan pentingnya penilaian individu terhadap kemampuannya dalam konteks akademik dan pengaturan diri secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, aspek-aspek ini menunjukkan bahwa *Self-Efficacy* merupakan konstruk psikologis yang kompleks dan multidimensional, mencakup dimensi keyakinan, pengelolaan emosi, motivasi, serta kemampuan dalam mengatur tindakan dan pilihan hidup. Dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* memiliki aspek tingkat kesulitan tugas, kekuatan keyakinan, dan cakupan bidang tugas. Selain itu, aspek kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi turut memperkaya pemahaman tentang bagaimana keyakinan diri terbentuk dan berfungsi.

2.2.4 Ciri-Ciri *Self-Efficacy*

Menurut Irmawanti (2023) Individu yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut: Mampu menangani masalah yang mereka hadapi secara efektif, yakin terhadap kesuksesan dalam menghadapi masalah atau rintangan, masalah dipandang sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi bukan

untuk dihindari, gigih dalam usahanya menyelesaikan masalah, percaya pada kemampuan yang dimilikinya, cepat bangkit dari kegagalan yang dihadapinya, dan suka mencari situasi yang baru.

Menurut Bandura (Itryah dan Anggraini, 2022) ciri-ciri individu yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi adalah :

- a. Individu merasa yakin: Individu percaya bahwa dirinya dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi tanpa mengurangi rasa percaya dirinya.
- b. Tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas: Rajin dan bersungguhsungguh dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan serta paham dalam penggerjaan tugas tersebut.
- c. Percaya diri: Percaya akan kemampuan diri adalah kunci kesuksesan, dengan percaya diri maka individu akan tetap semangat menghadapi rintangan.
- d. Memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru: Saat menghadapi kesulitan individu yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi akan menyukai tantangan baru yang menurutnya dapat menambah wawasan.
- e. Menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya: Individu yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi tidak bergantung kepada orang lain, melainkan diri sendiri yang menentukan tujuan dan berkomitmen dalam tindakan yang diambil.
- f. Berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadai kegagalan: Saat menghadapi masalah dalam menyelesaikan tugas, individu yang

memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi akan mencari segala cara untuk menyelesaikan tugasnya. Bukan malah mengabaikan dan pasrah dengan keadaan.

g. Menghadapi ancaman dan memiliki keyakinan: Memiliki keyakinan bahwa segala ancaman atau masalah yang datang akan dihadapi dengan baik dan tidak mempengaruhi keyakinannya.

Menurut Zagoto dan Florina (Hasri, 2023) ciri-ciri individu yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi yaitu memiliki sikap yang tidak mudah menyerah, tidak bosan dan sigap dalam menyelesaikan suatu masalah.

Sedangkan menurut Lauster (Hasri, 2023) *Self-Efficacy* yang positif memiliki ciri bahwa setiap individu akan sungguh-sungguh dan bersikap optimis dalam menyelesaikan suatu masalah yang datang kepadanya. Individu tersebut akan memandang suatu masalah yang dihadapinya sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran subjektif atau kebenaran dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi menunjukkan sejumlah ciri khas positif yang mencerminkan keyakinan kuat terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan. Ciri-ciri tersebut antara lain: percaya diri, tekun, tidak mudah menyerah, suka tantangan baru, serta gigih dalam menyelesaikan masalah. Individu ini cenderung memandang kesulitan sebagai tantangan, menetapkan tujuan yang menantang, serta memiliki komitmen dan strategi dalam menghadapi kegagalan.

Selain itu, individu dengan *Self-Efficacy* tinggi cepat bangkit dari kegagalan, berpikir optimis, sigap mengambil tindakan, dan memandang masalah secara objektif. Mereka juga tidak bergantung pada orang lain dalam menentukan

arah hidup, melainkan mengambil kendali dan tanggung jawab atas pilihannya sendiri. Dengan demikian, *Self-Efficacy* yang tinggi berperan penting dalam membentuk sikap tangguh, mandiri, dan proaktif dalam menjalani kehidupan dan menghadapi berbagai tantangan.

2.3 Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Medan

Quarter life crisis merupakan krisis identitas yang terjadi pada usia 18 - 29 tahun yang membuat orang merasa khawatir dan bingung tentang bagaimana kehidupan dimasa depan (Arnett, 2014). Tidak hanya itu, *Quarter Life Crisis* mampu menyebabkan tekanan dan kecemasan yang beragam, termasuk kekhawatiran terkait pencapaian karier, keuangan, persaingan dengan rekan sebangku yang dapat menyebabkan kecemasan, serta ketakutan terhadap hubungan dan lawan jenis (Santrok, 2012).

Quarter life crisis dapat dipengaruhi oleh faktor internal yang timbul dari dalam diri seseorang akibat ketidakstabilan dan keimbangan (Arnett, 2004). Setelah mengatasi *quarter life crisis* dengan sukses, individu tidak hanya mencapai stabilitas hidup yang lebih baik, tetapi juga menjadi lebih kompeten dalam menghadapi tantangan. Orang yang berhasil mengatasi tantangan dalam fase krisis *quarter life* juga mengakui bahwa terkadang transformasi yang tidak menyenangkan diperlukan untuk meraih aspirasi yang diinginkan (Agrasiam, 2019). Namun, jika individu masih terperangkap dalam fase *quarter life crisis*, mereka akan terus merasakan kecemasan, keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, dan ketakutan akan kegagalan (Martin, 2016). Individu yang merasa gagal

biasanya akan cenderung merasa insecure terhadap pencapaianya sendiri (Pande, 2011).

Penelitian sebelumnya dari Sari, D.T (2022) yang menunjukan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa / Alumni Fakultas psikologi di Universitas Medan Area. Hal ini menunjukan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* atau kepercayaan diri yang tinggi akan dapat mengatasi fase *quarter life crisis* dengan baik dan apabila individu memiliki kepercayaan diri, keyakinan diri menjadi kunci adaptasi dalam menghadapi ketidakpastian hidup setelah kelulusan.

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 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.

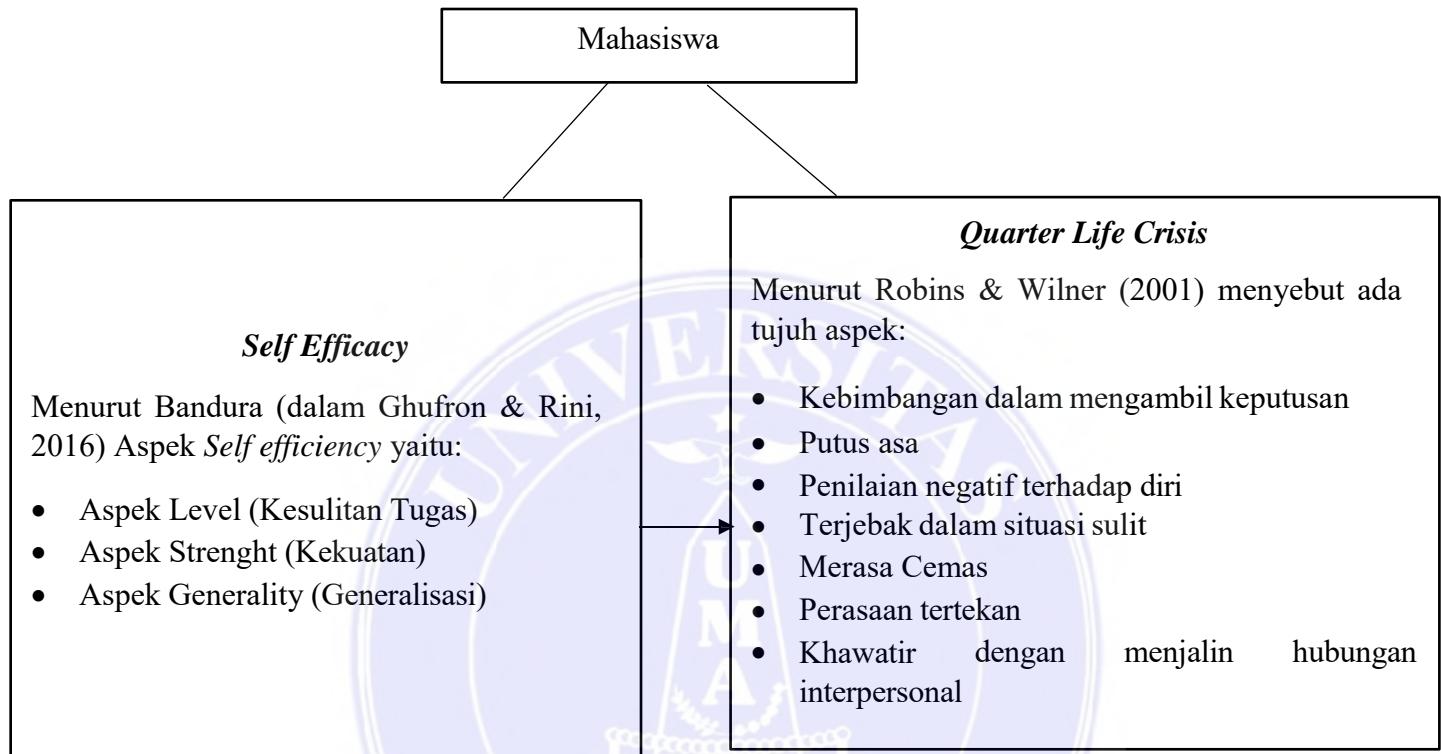
Adanya *self efficacy* yang tinggi memungkinkan mahasiswa bisa melewati masa *quarter life criris* dengan baik. Sebaliknya, jika *quarter life crisis* yang tinggi dan *self efficacy* rendah kemungkinan terbesar para mahasiswa tidak bisa melewati masa *quarter life crisis* dengan baik. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan yang kompleks

dikehidupan sehari-hari (Ghufron et al., 2017). Keyakinan individu mempengaruhi tindakan yang mereka pilih, strategi yang mereka gunakan untuk mencapai tujuan, dan berapa lama mereka dapat bertahan saat menghadapi tantangan dalam mengejar pilihan dan tujuan mereka. Biasanya, seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang kuat jarang menghadapi masa sulit saat memasuki usia 20 tahunan mereka. karena mereka melihat permasalahan sebagai tantangan yang bisa mereka atasi. Individu tersebut menyadari bahwa mereka memiliki kapasitas untuk mengatasi berbagai rintangan dan mereka berfokus pada pencapaian yang diinginkan (Jungert & Rosander, 2010). Teori tentang *quarter life crisis* dengan *self efficacy* kemudian dikuatkan oleh teori kognitif sosial Bandura yang mengatakan bahwa keyakinan (*self-efficacy*) mempengaruhi pilihan individu dalam membuat dan menjalankan tindakan berdasarkan keputusan yang direncanakan (Anugrah & Darminto, 2021).

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dan dapat mempengaruhi antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Kemampuan individu untuk menghadapi fase *quarter life crisis* dengan baik dipengaruhi oleh tingkat *self efficacy* yang dimilikinya. Dengan adanya *self efficacy* diharapkan mahasiswa dapat percaya pada dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya sehingga dapat melewati fase *quarter life crisis* dengan baik.

2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



BAB III**METODE PENELITIAN****3.1 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas

Medan Area.

No.	Kegiatan	Tahun 2024	Tahun 2025									
			Des	Jan	Feb	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Ags	Sep
1	Pengajuan Judul											
2	Pra Penelitian											
3	Login Silima											
4	Bimbingan											
5	Seminar Proposal											
6	Penelitian											
7	Seminar Hasil											
8	Sidang											

3.2 Bahan dan Alat

3.2.1 Bahan

Metode pengumpulan data berupa skala. Skala merupakan serangkaian pernyataan yang dimanfaatkan untuk mengukur tanggapan atau respon terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2012). Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Skala Likert*. Metode pengumpulan data terdiri dari dua skala, yakni skala self efficacy dan skala quarter life crisis. Dalam rangka studi ini, dilakukan modifikasi pada *skala Likert* sebagai teknik pengumpulan informasi. *Skala Likert* digunakan untuk mengevaluasi pandangan, sikap, serta pemahaman individu maupun kelompok terkait suatu peristiwa (Sugiono, 2017). Skala ini terdiri dari 20 item, di mana setiap item disajikan dengan empat opsi jawaban yang telah disediakan oleh peneliti. Ketika menjawab, responden akan memilih satu dari empat opsi jawaban yang tersedia. Opsi jawaban yang diberikan adalah sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS). Pada skala ini terdapat pernyataan-pernyataan yang dapat bersifat mendukung (favorable) atau tidak mendukung (unfavorable).

3.2.2 Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert berbentuk Gform

Skala ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menangkap spektrum sikap atau keyakinan responden terhadap setiap pernyataan, baik

yang bersifat positif (*favorable*) maupun negatif (*unfavorable*). Skala tersebut bersifat ordinal, di mana semakin kecil nilai skor, semakin tinggi tingkat persetujuan terhadap pernyataan positif, dan sebaliknya untuk pernyataan negatif, skor perlu dibalik (reverse scoring) agar interpretasi hasil tetap konsisten (Sugiyono, 2016).

Aitem skala *Self-Efficacy* dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan teori *Albert Bandura* (dalam Ghufron & Risnawita, 2016) yang membagi self-efficacy ke dalam tiga aspek: *level* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan diri), dan *generality* (generalisasi keyakinan). Sementara itu, skala *Quarter Life Crisis (QLC)* merujuk pada tujuh aspek yang dijelaskan oleh Robbins & Wilner (2001), yaitu: keimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian negatif terhadap diri, terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, perasaan tertekan, serta kekhawatiran dalam menjalin hubungan interpersonal.

Tabel 3.1 Blue Print Skala *Self-Efficacy* Sebelum Uji Coba

No	Aspek (Bandura)	Indikator	Favourable (No. Pernyataan)	Unfavourable (No. Pernyataan)
1	Level (Tingkat Kesulitan)	Keyakinan menyelesaikan tugas sulit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	5, 6, 7
2	Strength (Kekuatan Keyakinan)	Ketekunan dan keyakinan saat gagal	8, 9, 10, 11, 12	13, 14
3	Generality (Generalisasi Keyakinan)	Adaptasi dan keyakinan lintas situasi	15, 16, 17, 18	19, 20

Tabel 3.2 Blue Print Skala *Quarter Life Crisis* Sebelum Uji Coba

No	Aspek (Robins & Wilner)	Indikator	Favourable (No. Pernyataan)	Unfavourable (No. Pernyataan)
1	Kebimbangan Mengambil Keputusan	Keraguan dalam menentukan pilihan	22, 23, 24	21
2	Putus Asa	Rasa putus asa terhadap masa depan	26, 27	25
3	Penilaian Negatif terhadap Diri	Menyalahkan diri dan rendah diri	29, 30	28
4	Terjebak dalam Situasi Sulit	Perasaan tidak keluar dari masalah	32	31
5	Merasa Cemas	Kecemasan tentang masa depan	34, 35	33, 36
6	Perasaan Tertekan	Perasaan terbebani dan tekanan	37, 38	36
7	Khawatir Menjalin Hubungan Interpersonal	Ketakutan tidak diterima orang lain	40	39

3.2.3 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara bertahap untuk memperoleh data yang akurat dan sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun tahapan pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- a. Menyusun proposal penelitian yang mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat, dan metode penelitian.

- b. Mengurus surat izin penelitian dari Program Studi Psikologi Universitas Medan Area sebagai syarat pelaksanaan penelitian.
- c. Menyusun instrumen penelitian berupa skala *Self-Efficacy* dan *Quarter Life Crisis* sesuai teori Bandura (1997) dan Robins & Wilner (2001).

2. Tahap Pengumpulan Data

- a. Menentukan responden sesuai dengan kriteria sampel, yaitu alumni Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- b. Menyebarluaskan skala penelitian dalam bentuk Google Form kepada 108 responden secara online mulai dari tanggal 3 Juli 2025 s/d 22 Juli 2025.
- c. Menjelaskan tujuan penelitian, prosedur pengisian skala, serta menjamin kerahasiaan data responden.
- d. Mengumpulkan kembali data yang telah diisi oleh responden sesuai batas waktu yang ditentukan.

3. Tahap Pengolahan Data

- a. Memeriksa kelengkapan data yang diperoleh dari responden.
- b. Melakukan uji validitas dan uji reliabilitas instrumen menggunakan program SPSS.
- c. Melakukan uji asumsi klasik (normalitas dan linearitas) sebagai syarat analisis statistik.

d. Menganalisis data dengan teknik regresi linear sederhana untuk mengetahui hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*.

4. Tahap Penyusunan Laporan

Menyusun hasil penelitian ke dalam laporan skripsi yang memuat analisis data, pembahasan, kesimpulan, dan saran, kemudian menyerahkannya kepada Program Studi Psikologi Universitas Medan Area sebagai bentuk pertanggungjawaban penelitian.

3.3 Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian dalam penelitian ini menerapkan metode kuantitatif sebagai strategi perancangannya. Pendekatan kuantitatif merupakan suatu bentuk penelitian yang berfokus pada pemanfaatan data numerik, dimulai dari proses pengumpulan data hingga analisisnya (Sugiyono, 2016). 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.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi merujuk pada sekelompok individu atau entitas yang telah dipilih oleh peneliti berdasarkan karakteristik dan kualitas tertentu untuk menjadi subjek penelitian dan berperan dalam menyimpulkan temuan penelitian tersebut (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari sebanyak 402 mahasiswa dan mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area Stambuk 21.

3.4.2 Sampel

Sebuah sampel merupakan sebagian kecil dari keseluruhan populasi yang digunakan dalam studi dan mencerminkan ciri-ciri umum dari populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2017) purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Artinya, peneliti menentukan sampel berdasarkan kriteria atau karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 108 mahasiswa/mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area Stambuk 21 yang sedang mengerjakan skripsi.

3.5 Prosedur Kerja

Peneliti memulai proses penelitian dengan melakukan komunikasi awal kepada pihak fakultas dan program studi untuk memperoleh izin penelitian. Setelah mendapatkan persetujuan awal, peneliti mengajukan surat pengantar resmi dari Program Studi Psikologi Universitas Medan Area sebagai dasar untuk melakukan penelitian kepada responden, yaitu mahasiswa tingkat akhir.

Setelah mendapatkan izin resmi, peneliti melaksanakan kegiatan pengumpulan data sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun, peneliti memastikan bahwa responden memahami tujuan penelitian dan memberikan persetujuan secara sukarela sebelum mengisi kuesioner.

Setelah pengumpulan data selesai, peneliti menyusun laporan hasil penelitian sesuai dengan data yang telah terkumpul. Sebagai langkah akhir,

peneliti menyerahkan laporan akhir kepada program studi dan instansi terkait sebagai bukti telah selesaiya penelitian.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu:

3.6.1 Kuesioner

Kuesioner adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur suatu peristiwa atau kejadian yang berisi kumpulan pertanyaan untuk memperoleh informasi terkait penelitian yang dilakukan (Amalia et al., 2022). Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data primer menganai Tingkat *Quarter Life Crisis* dan *Self-Efficacy* memungkinkan peneliti memperoleh informasi dari responden, baik secara langsung maupun tidak langsung, dan sering digunakan baik dalam penelitian kuantitatif maupun kualitatif.

Menurut (Rajagukguk, 2024) skala likert dibagi menjadi 4 bagian yaitu pada tabel berikut:

Tabel Skala Likert

No	Jawaban	Skor
1	Sangat Setuju (SS)	1
2	Setuju (S)	2
3	Kurang Setuju (KS)	3
4	Tidak Setuju (TS)	4

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data akan diterapkan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode analisis data menggunakan model regresi linier berganda dimana dalam pengolahan datanya menggunakan SPSS (*Statistical product and service solution*)

3.7.1 Uji Kualitas Data

Uji kualitas data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji validitas dan uji realibilitas. Uji validitas dan uji realibilitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari pengedaran kuesioner itu valid dan reliabel atau tidak.

1. Uji Validitas

Menurut (Sugiyono, 2016), “Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti”. Berdasarkan definisi diatas, maka validitas dapat diartikan sebagai suatu karakteristik dari ukuran terkait dengan tingkat pengukuran sebuah alat test (kuesioner) dalam mengukur secara benar apa yang diinginkan peneliti untuk diukur.

Data yang valid merupakan data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian. Uji Validitas dalam penelitian ini yaitu untuk menggambarkan variabel Self-Efficacy (X) dan Tingkat Quarter Life Crisis (Y). Uji validitas instrumen dalam penelitian ini dengan menggunakan metode pengujian

validitas isi dengan analisis item, yaitu dengan mengkorelasikan antara skor butir instrumen dengan skor total. Menurut (Sugiyono, 2016), “Teknik Korelasi untuk menentukan validitas item sampai sekarang merupakan teknik yang paling banyak digunakan, dan item yang mempunyai korelasi positif dengan kriteria (skor total) serta korelasi yang tinggi menunjukkan bahwa item tersebut mempunyai validitas yang tinggi pula”.

Nilai r hitung yang telah diperoleh dari perhitungan selanjutnya dibandingkan dengan r tabel dengan ketentuan sebagai berikut:

Jika r hitung $>$ r tabel maka item tersebut valid

Jika r hitung $<$ r tabel maka item tersebut tidak valid

Tehnik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan koefisien korelasi pearson dengan rumus degree of freedom ($df = n - 2$) dan tingkat kepercayaan atau signifikansi uji dua arah dengan taraf $\alpha = 5\%$.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh hasil pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama (Jackie et al., 2022). Menurut (Sugiyono, 2016) reliabilitas adalah sebagai berikut: “Instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama”.

Menurut (Sugiyono, 2016) Uji reliabilitas kuesioner dilakukan dengan teknik belah dua (split half), untuk keperluan itu maka butir-butir kuesioner dibelah menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kuesioner ganjil dan kelompok kuesioner genap, lalu skor data tiap kelompok itu disusun sendiri dan selanjutnya skor total antara kelompok ganjil dan genap dicari korelasinya.

Dalam uji reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Cornbach's Alpha. Keandalan instrumen yang digunakan ditunjuk dengan angka alpha $> 0,06$. Jika angka alpha $> 0,60$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut reliabel atau konsisten

3.7.2 Uji Asumsi Klasik

Dalam penelitian ini, uji asumsi klasik yang dilakukan disesuaikan dengan pendekatan korelasional dan regresi linier sederhana. Adapun uji asumsi yang dilakukan terdiri dari:

a. Uji Normalitas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data pada variabel self-efficacy dan quarter life crisis bersifat normal. Uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov, melalui SPSS. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal. Jika tidak, maka digunakan uji non-parametrik.

b. Uji Linieritas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen (self-efficacy) dan variabel dependen (quarter life crisis) bersifat linier.

Uji dilakukan melalui ANOVA dengan membandingkan nilai signifikansi antara Linearity dan Deviation from Linearity. Jika hubungan bersifat linier, maka analisis regresi linier sederhana dapat digunakan.

Uji-uji lain seperti multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi tidak dilakukan karena penelitian ini bersifat korelasional dengan satu variabel independen, bukan regresi linier berganda atau time-series.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis* pada alumni Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya. Hal ini dibuktikan melalui analisis korelasi Pearson sebesar -0.360 dan Spearman sebesar -0.432, dengan nilai signifikansi $p < 0.001$. Selain itu, *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 13% dalam menjelaskan *quarter life crisis*, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai $R^2 = 0.130$ pada analisis regresi linear sederhana. Dengan demikian, *self-efficacy* berperan sebagai salah satu faktor prediktor yang signifikan terhadap *quarter life crisis*, meskipun kontribusinya tergolong sedang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam mengukur kedua variabel terbukti valid dan reliabel. Dari 20 item dalam skala *self-efficacy*, 19 item dinyatakan valid dengan reliabilitas sangat tinggi ($\alpha = 0.936$), sementara seluruh item dalam skala *quarter life crisis* juga valid dan memiliki reliabilitas sangat tinggi ($\alpha = 0.945$). Dari sisi karakteristik responden, sebagian besar berada pada kategori *self-efficacy* sedang (61%) dan *quarter life crisis* tinggi (48%). Fakta ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat *self-efficacy* cukup tinggi, masih banyak individu yang mengalami *quarter life crisis*, sehingga memungkinkan adanya faktor lain yang turut berpengaruh.

Terakhir, data dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas yang diperlukan untuk analisis parametrik. Meskipun data *quarter life crisis* tidak sepenuhnya normal menurut uji Kolmogorov-Smirnov, hasil uji skewness dan kurtosis masih dalam rentang ± 2 , dan model regresi menunjukkan hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut adalah

1. Bagi alumni dan mahasiswa tingkat akhir, penting untuk mengembangkan *self-efficacy* sebagai salah satu mekanisme coping dalam menghadapi *quarter life crisis*. Hal ini dapat dilakukan melalui refleksi diri, penetapan tujuan hidup yang jelas, serta keterlibatan dalam kegiatan yang menumbuhkan rasa percaya diri.
2. Bagi pihak fakultas atau institusi pendidikan, disarankan untuk menyelenggarakan program pembekalan karier, pelatihan *soft skills*, dan konseling psikologis yang dapat membantu mahasiswa dan alumni dalam meningkatkan *self-efficacy* serta mempersiapkan diri menghadapi tantangan pasca-kelulusan.
3. Bagi praktisi psikologi dan konselor, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi psikologis yang ditujukan untuk mengurangi risiko *quarter life crisis* melalui penguatan *self-efficacy*, baik dalam sesi konseling individual maupun kelompok.

4. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap *quarter life crisis*, seperti dukungan sosial, ketidakpastian karier, dan kondisi ekonomi, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi krisis transisi menuju dewasa.



DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. H. (2023). Quarter life crisis: Bentuk kegagalan ego merealisasikan superego di masa dewasa awal. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1), 56-70.
- Agustin, I. (2012). Therapy with Solution-Focused Approach for Individuals Who Experienced Quarter Life Crisis. *Universitas Indonesia*.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1).
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250.
- Azzahra, S. P., Azmi, K. N., & Ramadhyanti, N. (2023). Self efficacy pada mahasiswa yang mengalami quarter life crisis di universitas bhayangkara jakarta raya. *PARADE RISET*, 1(1), 331-342.
- Badriyah, S. A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Fauzian, R. (2020). *Pengantar Psikologi Perkembangan*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Fior, C. A., De Oliveira, K. L., Mello, L. D., & Ribeiro, M. G. (2022). Validity evidence of the Academic Procrastination Scale for undergraduates. *Psico-USF*, 27(2), 307–317. <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270212>
- Gerhana Nurhayati Putri. 2023. Quarter Life Crisis. in *Quarter Life Crisis*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 5-9.

Hurlock, E. B. (1980). Psikologi perkembangan edisi kelima. Jakarta: Erlangga, 206.

Irmawanti, L. (2023). *Pengaruh Adversity Quotient dan Self Efficacy Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa pada Pelajaran Matematika di MAN 3 Kediri* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).

Khaazanatuzzahra, P. (2023). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG).

King, L. A. (2010). Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif. Jakarta: salemba humanika.

Mujianto, A. (2022). Hubungan antara Self Esteem dengan Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah IAIN Salatiga.

Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84.

Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?. *INNER: journal of psychological research*, 3(1), 1-10.

Oktari, S., & Armalita, R. (2024). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Program Generasi Berencana (Genre).

Rira Kartika. (2023). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19. *BioEduSain:Jurnal Pendidikan Biologi dan Sains*, 6.1 h. 3.<<https://doi.org/10.31539/bioedusains.v6i1.4152>>.

Robinson, O. C., & Wright, G. R. (2013). *The prevalence, types and outcomes of quarter-life crisis experiences in early adulthood*.

- Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self efficacy Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Usia Dewasa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 416-426
- Sari, D. T. (2022). *Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Suharsimi, A. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*, 134, 252.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Tafryda, S., & Wiyanto. (2022). Pengembangan instrumen daring untuk mengukur kemampuan komunikasi sains berbasis multirepresentasi peserta didik pada materi gerak lurus. *Unnes Physics Education Journal*, 11(2), 92–102.
- Tanuwijaya, P., & Garvin, G. (2019). Financial Self-Efficacy Dan Sikap Terhadap Utang Pada Dewasa Awal. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(2), 82-87.
- Wilcox, L. (2018). *Psikologi kepribadian: Menyelami misteri kepribadian manusia*. Diva Press.
- Yunita, M. S. (2021). Pengembangan instrumen daring pada materi suhu dan kalor. *Unnes Physics Education Journal*, 10(3), 233–238.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.

LAMPIRAN

1. KUISIONER

A. SKALA SELF-EFFICACY

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya yakin bisa menyelesaikan tugas yang cukup sulit jika diberi waktu.				
2	Saya mampu mengerjakan soal sulit dengan usaha maksimal.				
3	Saya yakin tetap bisa fokus saat belajar meskipun suasana ramai.				
4	Saya yakin dapat mengerjakan tugas sulit bila punya informasi yang cukup.				
5	Saya merasa tidak sanggup menyelesaikan tugas sulit meskipun dibantu.				
6	Saya tidak yakin bisa mengerjakan tugas kalau tidak diarahkan terlebih dahulu.				
7	Saya sering menyerah ketika tugas terasa terlalu kompleks.				
8	Saya tidak mudah menyerah Ketika menghadapi kegagalan.				
9	Saya yakin bisa memperbaiki kesalahan saya di masa lalu.				
10	Saya percaya bahwa saya bisa sukses jika terus berusaha.				
11	Saya yakin kemampuan saya akan terus berkembang.				
12	Saya yakin bisa bertahan meskipun sedang mengalami tekanan.				
13	Saya sering merasa putus asa setelah mengalami kegagalan.				
14	Saya meragukan kemampuan diri sendiri untuk berhasil.				
15	Saya yakin bisa belajar hal-hal baru di luar bidang akademik.				
16	Saya percaya diri saat harus beradaptasi dengan lingkungan baru.				
17	Saya bisa bersosialisasi dengan orang baru tanpa canggung.				
18	Saya yakin mampu menyampaikan ide saya dalam berbagai situasi.				
19	Saya merasa tidak bisa beradaptasi dengan cepat di lingkungan baru.				

20	Saya cemas saat menghadapi situasi sosial yang belum dikenal.				
----	---	--	--	--	--

B. SKALA QUARTER LIFE CRISIS

1	Saya yakin dengan keputusan yang saya ambil.			
2	Saya merasa bingung saat harus menentukan pilihan hidup.			
3	Saya sering ragu apakah keputusan saya sudah benar.			
4	Saya takut membuat pilihan yang salah dalam hidup.			
5	Saya masih memiliki semangat untuk mencapai impian saya.			
6	Saya merasa tidak ada harapan untuk masa depan.			
7	Saya merasa gagal dan tidak tahu arah.			
8	Saya bisa menerima kekurangan dalam diri saya.			
9	Saya sering merasa tidak cukup baik.			
10	Saya menyalahkan diri sendiri atas banyak hal.			
11	Saya percaya saya bisa menyelesaikan masalah saya.			
12	Saya merasa tidak bisa keluar dari masalah saya sekarang.			
13	Saya mampu mengelola kekhawatiran saya dengan baik.			
14	Saya merasa cemas memikirkan masa depan.			
15	Saya mudah panik saat memikirkan tanggung jawab hidup.			
16	Saya tetap bisa tenang meskipun ada tuntutan besar.			
17	Saya merasa hidup saya penuh tekanan.			
18	Saya merasa tertekan oleh ekspektasi dari orang lain.			
19	Saya percaya diri saat membangun relasi baru.			
20	Saya takut orang lain tidak menyukai saya.			

RINGKASAN JUMLAH ITEM

Aspek	Jumlah Aitem	FAV	UNFAV
Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan	6	3	3
Putus Asa	6	3	3
Penilaian Negatif terhadap Diri	6	3	3
Terjebak dalam Situasi Sulit	6	3	3
Merasa Cemas	6	3	3
Perasaan Tertekan	5	3	2
Khawatir Menjalin Hubungan Interpersonal	5	2	3
TOTAL	40	20	20

2. TABULASI DATA

Data Hasil Penelitian Self-Efficacy (Vaiabel X)

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 | 201 | 202 | 203 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | 210 | 211 | 212 | 213 | 214 | 215 | 216 | 217 | 218 | 219 | 220 | 221 | 222 | 223 | 224 | 225 | 226 | 227 | 228 | 229 | 230 | 231 | 232 | 233 | 234 | 235 | 236 | 237 | 238 | 239 | 240 | 241 | 242 | 243 | 244 | 245 | 246 | 247 | 248 | 249 | 250 | 251 | 252 | 253 | 254 | 255 | 256 | 257 | 258 | 259 | 260 | 261 | 262 | 263 | 264 | 265 | 266 | 267 | 268 | 269 | 270 | 271 | 272 | 273 | 274 | 275 | 276 | 277 | 278 | 279 | 280 | 281 | 282 | 283 | 284 | 285 | 286 | 287 | 288 | 289 | 290 | 291 | 292 | 293 | 294 | 295 | 296 | 297 | 298 | 299 | 300 | 301 | 302 | 303 | 304 | 305 | 306 | 307 | 308 | 309 | 310 | 311 | 312 | 313 | 314 | 315 | 316 | 317 | 318 | 319 | 320 | 321 | 322 | 323 | 324 | 325 | 326 | 327 | 328 | 329 | 330 | 331 | 332 | 333 | 334 | 335 | 336 | 337 | 338 | 339 | 340 | 341 | 342 | 343 | 344 | 345 | 346 | 347 | 348 | 349 | 350 | 351 | 352 | 353 | 354 | 355 | 356 | 357 | 358 | 359 | 360 | 361 | 362 | 363 | 364 | 365 | 366 | 367 | 368 | 369 | 370 | 371 | 372 | 373 | 374 | 375 | 376 | 377 | 378 | 379 | 380 | 381 | 382 | 383 | 384 | 385 | 386 | 387 | 388 | 389 | 390 | 391 | 392 | 393 | 394 | 395 | 396 | 397 | 398 | 399 | 400 | 401 | 402 | 403 | 404 | 405 | 406 | 407 | 408 | 409 | 410 | 411 | 412 | 413 | 414 | 415 | 416 | 417 | 418 | 419 | 420 | 421 | 422 | 423 | 424 | 425 | 426 | 427 | 428 | 429 | 430 | 431 | 432 | 433 | 434 | 435 | 436 | 437 | 438 | 439 | 440 | 441 | 442 | 443 | 444 | 445 | 446 | 447 | 448 | 449 | 450 | 451 | 452 | 453 | 454 | 455 | 456 | 457 | 458 | 459 | 460 | 461 | 462 | 463 | 464 | 465 | 466 | 467 | 468 | 469 | 470 | 471 | 472 | 473 | 474 | 475 | 476 | 477 | 478 | 479 | 480 | 481 | 482 | 483 | 484 | 485 | 486 | 487 | 488 | 489 | 490 | 491 | 492 | 493 | 494 | 495 | 496 | 497 | 498 | 499 | 500 | 501 | 502 | 503 | 504 | 505 | 506 | 507 | 508 | 509 | 510 | 511 | 512 | 513 | 514 | 515 | 516 | 517 | 518 | 519 | 520 | 521 | 522 | 523 | 524 | 525 | 526 | 527 | 528 | 529 | 530 | 531 | 532 | 533 | 534 | 535 | 536 | 537 | 538 | 539 | 540 | 541 | 542 | 543 | 544 | 545 | 546 | 547 | 548 | 549 | 550 | 551 | 552 | 553 | 554 | 555 | 556 | 557 | 558 | 559 | 560 | 561 | 562 | 563 | 564 | 565 | 566 | 567 | 568 | 569 | 570 | 571 | 572 | 573 | 574 | 575 | 576 | 577 | 578 | 579 | 580 | 581 | 582 | 583 | 584 | 585 | 586 | 587 | 588 | 589 | 590 | 591 | 592 | 593 | 594 | 595 | 596 | 597 | 598 | 599 | 600 | 601 | 602 | 603 | 604 | 605 | 606 | 607 | 608 | 609 | 610 | 611 | 612 | 613 | 614 | 615 | 616 | 617 | 618 | 619 | 620 | 621 | 622 | 623 | 624 | 625 | 626 | 627 | 628 | 629 | 630 | 631 | 632 | 633 | 634 | 635 | 636 | 637 | 638 | 639 | 640 | 641 | 642 | 643 | 644 | 645 | 646 | 647 | 648 | 649 | 650 | 651 | 652 | 653 | 654 | 655 | 656 | 657 | 658 | 659 | 660 | 661 | 662 | 663 | 664 | 665 | 666 | 667 | 668 | 669 | 670 | 671 | 672 | 673 | 674 | 675 | 676 | 677 | 678 | 679 | 680 | 681 | 682 | 683 | 684 | 685 | 686 | 687 | 688 | 689 | 690 | 691 | 692 | 693 | 694 | 695 | 696 | 697 | 698 | 699 | 700 | 701 | 702 | 703 | 704 | 705 | 706 | 707 | 708 | 709 | 710 | 711 | 712 | 713 | 714 | 715 | 716 | 717 | 718 | 719 | 720 | 721 | 722 | 723 | 724 | 725 | 726 | 727 | 728 | 729 | 730 | 731 | 732 | 733 | 734 | 735 | 736 | 737 | 738 | 739 | 740 | 741 | 742 | 743 | 744 | 745 | 746 | 747 | 748 | 749 | 750 | 751 | 752 | 753 | 754 | 755 | 756 | 757 | 758 | 759 | 760 | 761 | 762 | 763 | 764 | 765 | 766 | 767 | 768 | 769 | 770 | 771 | 772 | 773 | 774 | 775 | 776 | 777 | 778 | 779 | 780 | 781 | 782 | 783 | 784 | 785 | 786 | 787 | 788 | 789 | 790 | 791 | 792 | 793 | 794 | 795 | 796 | 797 | 798 | 799 | 800 | 801 | 802 | 803 | 804 | 805 | 806 | 807 | 808 | 809 | 810 | 811 | 812 | 813 | 814 | 815 | 816 | 817 | 818 | 819 | 820 | 821 | 822 | 823 | 824 | 825 | 826 | 827 | 828 | 829 | 830 | 831 | 832 | 833 | 834 | 835 | 836 | 837 | 838 | 839 | 840 | 841 | 842 | 843 | 844 | 845 | 846 | 847 | 848 | 849 | 850 | 851 | 852 | 853 | 854 | 855 | 856 | 857 | 858 | 859 | 860 | 861 | 862 | 863 | 864 | 865 | 866 | 867 | 868 | 869 | 870 | 871 | 872 | 873 | 874 | 875 | 876 | 877 | 878 | 879 | 880 | 881 | 882 | 883 | 884 | 885 | 886 | 887 | 888 | 889 | 890 | 891 | 892 | 893 | 894 | 895 | 896 | 897 | 898 | 899 | 900 | 901 | 902 | 903 | 904 | 905 | 906 | 907 | 908 | 909 | 910 | 911 | 912 | 913 | 914 | 915 | 916 | 917 | 918 | 919 | 920 | 921 | 922 | 923 | 924 | 925 | 926 | 927 | 928 | 929 | 930 | 931 | 932 | 933 | 934 | 935 | 936 | 937 | 938 | 939 | 940 | 941 | 942 | 943 | 944 | 945 | 946 | 947 | 948 | 949 | 950 | 951 | 952 | 953 | 954 | 955 | 956 | 957 | 958 | 959 | 960 | 961 | 962 | 963 | 964 | 965 | 966 | 967 | 968 | 969 | 970 | 971 | 972 | 973 | 974 | 975 | 976 | 977 | 978 | 979 | 980 | 981 | 982 | 983 | 984 | 985 | 986 | 987 | 988 | 989 | 990 | 991 | 992 | 993 | 994 | 995 | 996 | 997 | 998 | 999 | 1000 | 1001 | 1002 | 1003 | 1004 | 1005 | 1006 | 1007 | 1008 | 1009 | 10010 | 10011 | 10012 | 10013 | 10014 | 10015 | 10016 | 10017 | 10018 | 10019 | 10020 | 10021 | 10022 | 10023 | 10024 | 10025 | 10026 | 10027 | 10028 | 10029 | 10030 | 10031 | 10032 | 10033 | 10034 | 10035 | 10036 | 10037 | 10038 | 10039 | 10040 | 10041 | 10042 | 10043 | 10044 | 10045 | 10046 | 10047 | 10048 | 10049 | 10050 | 10051 | 10052 | 10053 | 10054 | 10055 | 10056 | 10057 | 10058 | 10059 | 10060 | 10061 | 10062 | 10063 | 10064 | 10065 | 10066 | 10067 | 10068 | 10069 | 10070 | 10071 | 10072 | 10073 | 10074 | 10075 | 10076 | 10077 | 10078 | 10079 | 10080 | 10081 | 10082 | 10083 | 10084 | 10085 | 10086 | 10087 | 10088 | 10089 | 10090 | 10091 | 10092 | 10093 | 10094 | 10095 | 10096 | 10097 | 10098 | 10099 | 100100 | 100101 | 100102 | 100103 | 100104 | 100105 | 100106 | 100107 | 100108 | 100109 | 100110 | 100111 | 100112 | 100113 | 100114 | 100115 | 100116 | 100117 | 100118 | 100119 | 100120 | 100121 | 100122 | 100123 | 100124 | 100125 | 100126 | 100127 | 100128 | 100129 | 100130 | 100131 | 100132 | 100133 | 100134 | 100135 | 100136 | 100137 | 100138 | 100139 | 100140 | 100141 | 100142 | 100143 | 100144 | 100145 | 100146 | 100147 | 100148 | 100149 | 100150 | 100151 | 100152 | 100153 | 100154 | 100155 | 100156 | 100157 | 100158 | 100159 | 100160 | 100161 | 100162 | 100163 | 100164 | 100165 | 100166 | 100167 | 100168 | 100169 | 100170 | 100171 | 100172 | 100173 | 100174 | 100175 | 100176 | 100177 | 100178 | 100179 | 100180 | 100181 | 100182 | 100183 | 100184 | 100185 | 100186 | 100187 | 100188 | 100189 | 100190 | 100191 | 100192 | 100193 | 100194 | 100195 | 100196 | 100197 | 100198 | 100199 | 100200 | 100201 | 100202 | 100203 | 100204 | 100205 | 100206 | 100207 | 100208 | 100209 | 100210 | 100211 | 100212 | 100213 | 100214 | 100215 | 100216 | 100217 | 100218 | 100219 | 100220 | 100221 | 100222 | 100223 | 100224 | 100225 | 100226 | 100227 | 100228 | 100229 | 100230 | 100231 | 100232 | 100233 | 100234 |<th
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
23	22	2	2	3	3	1	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3
24	23	9	8	2	9	2	2	2	2	2	9	9	9	9	2	2	2	2	2
25	24	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
26	25	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
27	26	3	3	2	3	2	3	2	3	2	5	3	3	3	2	2	2	2	2
28	27	3	3	2	3	2	3	2	3	2	9	3	3	3	2	2	2	2	2
29	28	3	3	2	3	2	3	2	3	2	9	3	3	3	2	2	2	2	2
30	29	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
31	30	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
32	31	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
33	32	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
34	33	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
35	32	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
36	31	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
37	30	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
38	39	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
39	40	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
40	41	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
41	42	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
42	43	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2
43	44	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2
44	45	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2
45	46	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2
46	47	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2
47	48	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2
48	49	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2
49	50	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2
50	51	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2
51	52	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
52	53	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
53	54	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
54	55	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
55	56	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
56	57	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
57	58	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
58	59	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
59	60	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
60	61	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
61	62	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
62	63	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
63	64	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
64	65	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
65	66	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
66	67	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
67	68	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
68	69	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
69	70	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
70	71	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
71	72	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
72	73	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
73	74	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
74	75	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
75	76	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
76	77	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
77	78	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
78	79	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
79	80	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
80	81	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
81	82	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
82	83	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
83	84	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
84	85	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
85	86	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
86	87	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
87	88	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
88	89	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
89	90	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
90	91	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
91	92	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
92	93	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
93	94	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
94	95	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
95	96	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
96	97	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
97	98	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
98	99	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
99	100	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
100	101	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
101	102	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
102	103	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
103	104	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
104	105	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
105	106	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
106	107	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
107	108	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
108	109	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
109	110	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
110	111	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
111	112	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
112	113	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
113	114	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
114	115	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
115	116	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
116	117	5	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2
117	118	5	5	1	5	5	2	5	5										

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Data Hasil Penelitian Quarter Life Crisis (Variabel Y)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
1	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
11	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
12	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
13	4	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
15	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
16	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
17	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
21	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
22	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
26	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	
27	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
30	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
32	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
33	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
34	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
35	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
36	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
37	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
38	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
39	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
40	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
41	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
42	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
43	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
44	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
45	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
46	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
47	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
48	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
49	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
50	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
51	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	
52	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
53	3	2	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
54	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
55	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
56	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
57	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
58	2	0	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
59	2	0	2	2	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
60	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
61	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
62	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
63	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
64	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
65	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
66	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
67	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
68	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
69	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
70	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
71	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
72	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
73	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
74	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
75	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
76	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
77	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	
78	4	4	2	2	4	2	4															

3. HASIL ANALISIS

Reliability efficacy 1

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.936	0.010	0.916	0.956

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Estimate	Coefficient α (if item dropped)		Item-rest correlation		
		Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
x1	0.938	0.918	0.958	0.312		
x10	0.931	0.909	0.954	0.695		
x11	0.931	0.909	0.953	0.704		
x12	0.933	0.911	0.954	0.631		
x13	0.934	0.913	0.955	0.604		
x14	0.933	0.912	0.954	0.651		
x15	0.931	0.910	0.953	0.717		
x16	0.931	0.910	0.953	0.753		
x17	0.930	0.908	0.952	0.823		
x18	0.932	0.911	0.953	0.738		
x19	0.931	0.910	0.952	0.752		
x2	0.936	0.916	0.957	0.408		
x20	0.930	0.909	0.952	0.785		
x3	0.939	0.921	0.957	0.270		
x4	0.938	0.919	0.957	0.308		
x5	0.934	0.913	0.955	0.589		
x6	0.932	0.912	0.953	0.699		
x7	0.933	0.912	0.954	0.667		
x8	0.931	0.909	0.953	0.740		
x9	0.930	0.908	0.953	0.760		

Note. The analytic confidence interval is not available for the item-rest correlation.

Reliability quarter life crisis 1

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.942	0.009	0.923	0.960

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Estimate	Coefficient α (if item dropped)		Item-rest correlation		
		Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
y1	0.940	0.920	0.959	0.591		
y10	0.936	0.916	0.956	0.815		
y11	0.941	0.922	0.959	0.522		
y12	0.937	0.917	0.957	0.770		
y13	0.939	0.920	0.957	0.642		
y14	0.938	0.919	0.957	0.704		
y15	0.939	0.920	0.958	0.638		
y16	0.945	0.927	0.963	0.248		
y17	0.937	0.918	0.957	0.736		
y18	0.939	0.920	0.958	0.635		
y19	0.936	0.916	0.956	0.821		
y2	0.937	0.917	0.957	0.754		
y20	0.936	0.915	0.956	0.832		
y3	0.938	0.918	0.957	0.700		
y4	0.941	0.923	0.960	0.495		
y5	0.943	0.924	0.961	0.417		
y6	0.940	0.920	0.959	0.595		

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Coefficient α (if item dropped)				Item-rest correlation			
Item	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	
y7	0.938	0.918	0.957	0.691			
y8	0.939	0.921	0.958	0.616			
y9	0.937	0.917	0.956	0.765			

Note. The analytic confidence interval is not available for the item-rest correlation.

Reliability quarter life crisis 2*Frequentist Scale Reliability Statistics*

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.945	0.009	0.927	0.963

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Coefficient α (if item dropped)				Item-rest correlation			
Item	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	
y1	0.944	0.925	0.963	0.602			
y10	0.940	0.920	0.960	0.810			
y11	0.945	0.927	0.963	0.508			
y12	0.941	0.921	0.961	0.772			
y13	0.943	0.925	0.962	0.632			
y14	0.942	0.923	0.961	0.721			
y15	0.943	0.924	0.961	0.646			
y17	0.941	0.921	0.961	0.758			

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Estimate	Coefficient α (if item dropped)		Item-rest correlation		
		Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
y18	0.943	0.925	0.962	0.633		
y19	0.940	0.920	0.960	0.806		
y2	0.941	0.921	0.961	0.761		
y20	0.940	0.919	0.960	0.840		
y3	0.942	0.923	0.961	0.700		
y4	0.945	0.927	0.963	0.494		
y5	0.947	0.928	0.965	0.427		
y6	0.944	0.925	0.963	0.588		
y7	0.942	0.923	0.961	0.694		
y8	0.944	0.925	0.962	0.612		
y9	0.941	0.922	0.960	0.755		

Note. The analytic confidence interval is not available for the item-rest correlation.

Normalitas efficacy**Overview - self efficacy***Descriptives*

Variable	n	Mean	Variance	Std. deviation
self efficacy	108	59.417	111.367	10.553

Maximum likelihood*Estimated Parameters*

Parameter	Estimate
M	59.414

Estimated Parameters

Parameter	Estimate
σ^2	110.878

Fit Assessment

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.127	0.062

Normalitas quarter life crisis

Overview - quarter life crisis

Descriptives

Variable	n	Mean	Variance	Std. deviation
quarter life crisis	108	51.630	161.899	12.724

Maximum likelihood

Estimated Parameters

Parameter	Estimate
M	51.612
σ^2	160.950

Fit Assessment

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.201	< .001

Skewness dan kurtosis

Descriptive Statistics

	Skewness	Std. Error of Skewness	Kurtosis	Std. Error of Kurtosis
self efficacy	0.227	0.233	-0.744	0.461
quarter life crisis	-0.351	0.233	-0.285	0.461

Correlation

Correlation Table

	Pearson		Spearman			
	r	p	Rho	p		
self efficacy	-	quarter life crisis	-0.360 ***	< .001	0.432 ***	< .001

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Linear Regression

Model Summary - quarter life crisis

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	12.724
M ₁	0.360	0.130	0.121	11.927

Note. M₁ includes self efficacy

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	2245.088	1	2245.088	15.783	< .001
	Residual	15078.097	106	142.246		
	Total	17323.185	107			

Note. M₁ includes self efficacy

Coefficients

Mode 1		Unstandardized	Standard Error	Standardized	T	p
M ₀	(Intercept)	51.630	1.224		42.169	< .001
M ₁	(Intercept)	77.420	6.592		11.744	< .001
	self efficacy	-0.434	0.109	-0.360	-3.973	< .001

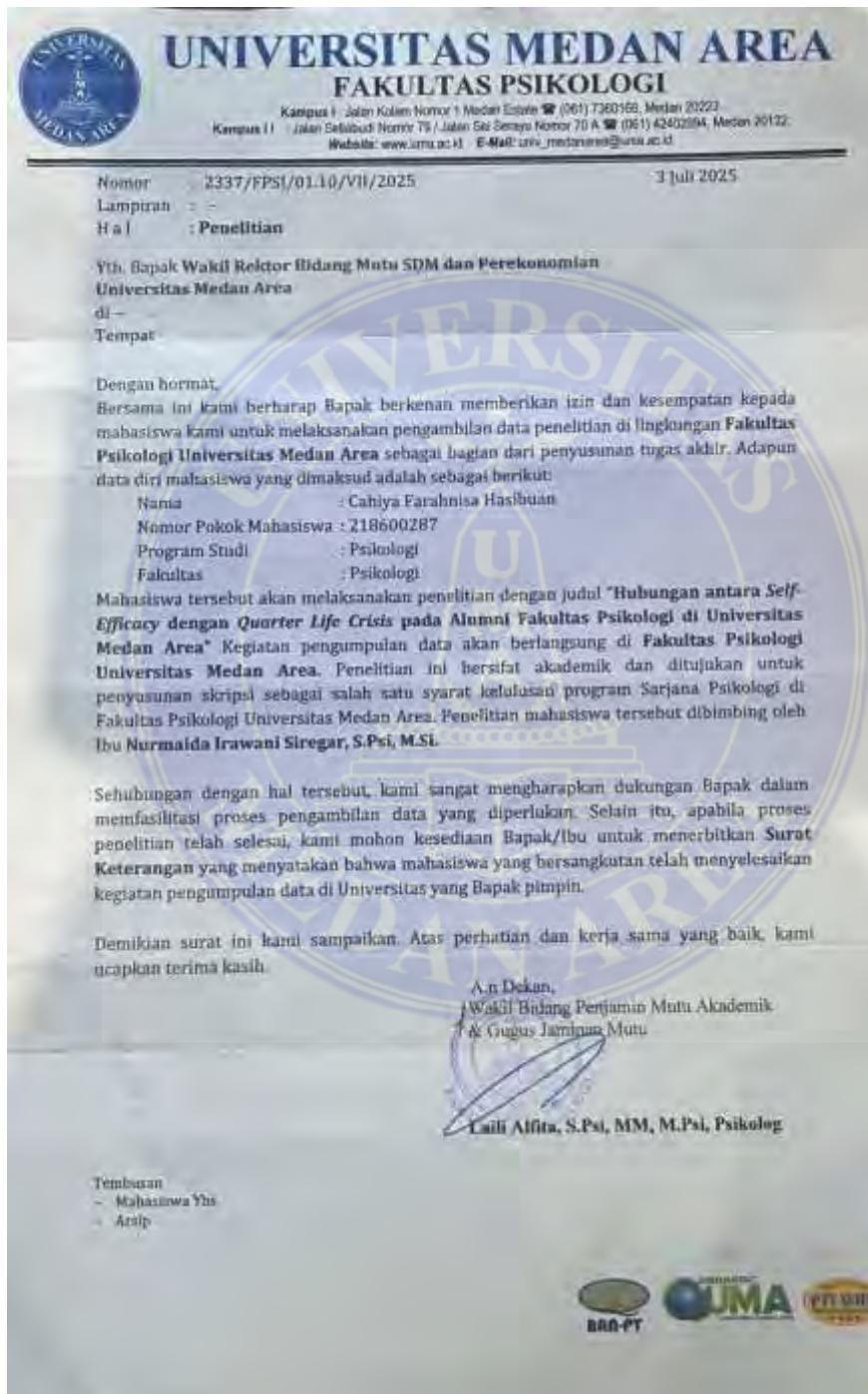
	self efficacy	quarter life crisis
Rumus		
Min	20	19
Max	80	76
range	60	57
Sd	10	9,5
mean	50	47,5
Nilai		
Rendah	<40	<38
Sedang	>40 - <60	>38 - <57
Tinggi	>60	>57
Frekuensi		
Rendah	0 Orang	14 Orang

Sedang	66 Orang	42 Orang
Tinggi	42 Orang	52 Orang
Total	108 Orang	108 Orang
Persentase		
Rendah	0%	13%
Sedang	61%	39%
Tinggi	39%	48%
Total	100%	100%



4. DOKUMENTASI

A. SURAT IZIN PENELITIAN



B. SURAT KETERANGAN SELESAI RISET

