

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE*  
*CRISIS* PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH  
ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI  
ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Zainun Nazilah**  
**NIM: 201103050012**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
JUNI 2024**

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE*  
*CRISIS* PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH  
ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI  
ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi Islam (S. Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

**Oleh:**  
**Zainun Nazilah**  
**NIM: 201103050012**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
JUNI 2024**

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE*  
*CRISIS* PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH  
ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI  
ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi Islam (S. Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

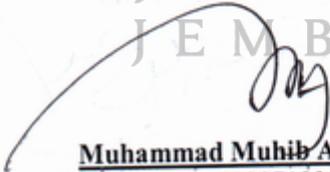


**Oleh:**

**Zainun Nazilah**

**NIM: 201103050012**

Disetujui Pembimbing  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER**

  
**Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., MA.**  
NIP. 197807192009121005

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH  
ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI  
ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Hari: Kamis

Tanggal: 20 Juni 2024

**Tim Penguji**

Ketua

Arrumaisha Fitri, M.Psi.  
NIP. 198712232019032005

Sekretaris

Zulfan Nabrisah, M.Th.I.  
NIP. 198809142019032013

Anggota:

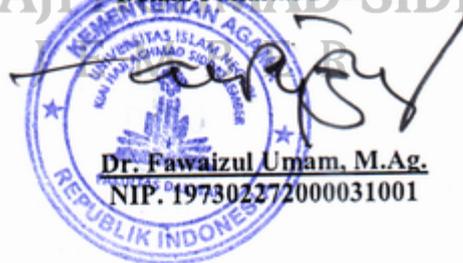
1. Dr. Siti Raudhatul Jannah, S.Ag., M.Med. Kom. (  )
2. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., MA. (  )

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

Menyetujui

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Dekan Fakultas Dakwah



Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.  
NIP. 197302272000031001

## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.<sup>1</sup>*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>1</sup> Kementerian Agama, Al-Qur'an dan Terjemahan Q.S. Ali 'Imran. Surah ke 3, 139.

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada kedua orang tua saya Bapak **Muhammad Andik** dan **Ibu Safitriana** karena dengan doa, dukungan, serta motivasi beliau menjadikan saya tumbuh dan berkembang seperti saat ini. Terimakasih karena selalu melimpahkan kasih sayang yang amat berlimpah serta tidak pernah membandingkan putrinya dengan orang lain. Terimakasih ayah ibu, doakan putri kecilmu ini agar senantiasa sehat dan kuat.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa tercurah limpahkan kehadiran Allah Subhanhu wa Ta'la yang telah memberikan rahmat, taufiq serta hidayahnya yang telah diberikan kepada penulis hingga mampu menuntaskan skripsi dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.”

Tuntasnya karya ini tentunya tidak lepas dari pertolongan Allah dan dukungan banyak pihak. Oleh sebab itu penulis menghaturkan ucapan terimakasih dengan setulus hati kepada:

1. Prof. Dr. Hepni, S.Ag., M.M.,CPEM., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember beserta jajarannya yang selalu mengupayakan kesejahteraan Universitas.
2. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah beserta jajarannya yang telah memberikan fasilitas hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi.,Psikolog selaku Kepala Prodi Psikologi Islam yang senantiasa memberi semangat kepada peneliti dan mahasiswa lain agar lebih giat belajar.
4. Ibu Fuadatul Huroniyah selaku penasihat akademik yang senantiasa memberikan arahan serta nasihat bagi peneliti.
5. Bapak Muhammad Muhib Alwi, S.Psi.,M.A selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan kesabaran, pikiran, dan tenaga untuk

keberlangsungan skripsi peneliti. Semoga setiap ilmu yang Bapak berikan menjadi manfaat bagi peneliti dan menjadi ladang amal untuk Bapak.

6. Seluruh Bapak Ibu dosen Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan banyak ilmu-ilmu baru saat di kelas ataupun di luar kelas.
7. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi., Ibu Dr. Siti Raudhatul Jannah, S.Ag., M.Med.Kom., Bapak Muhammad Muhib Alwi, S.Psi.,M.A., dan Ibu Zulfan Nabrisah, M.Th.I., selaku dosen penguji yang telah memberikan pendapat dan saran guna untuk menyempurnakan skripsi peneliti.
8. Kepada sahabat seperjuangan saya Firda, Yasmin, Bilqis, Novi, dan laila terimakasih telah kebersamai peneliti dalam suka maupun duka, terimakasih untuk 4 tahun hidup bersama di tanah rantau.
9. Seluruh mahasiswa angkatan 2020 yang telah berkenan menjadi responden pada penelitian peneliti.

Semoga segala kebaikan yang peneliti dapat dari orang-orang hebat yang tidak dapat disebutkan satu persatu dapat menjadi ladang pahala serta jariyah di kehidupan yang abadi kelak, Amiinn Ya Rabbal a'lamin.

Jember, 29 Mei 2024

Peneliti

## ABSTRAK

Zainun Nazilah, 2024: *Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.*

**Kata kunci:** *Self Efficacy, Quarter Life Crisis, Dewasa Awal, Mahasiswa*

Fase dewasa merupakan tahap perkembangan tiap individu yang diliputi dengan adanya tugas-tugas perkembangan baru. Pada fase ini mahasiswa strata satu (S1) yang berusia 20-25 tahun merupakan bagian dari dewasa madya. Dengan adanya tugas perkembangan baru menjadikan mahasiswa merasa khawatir akan kondisi kehidupannya suatu saat nanti. Kondisi itu menjadikan mahasiswa rentan mengalami krisis diri, mulai bermunculan rasa tertekan, cemas, putus asa, khawatir dan sebagainya. Salah satu solusi bagi mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis* yaitu dengan menanamkan *self efficacy*. Apabila mahasiswa menanamkan *self efficacy* maka dia akan mampu *manage* perasaan serta pemikiran buruk akan dirinya.

Rumusan masalah pada penelitian ini yakni: Apakah terdapat hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?

Tujuan dilakukannya penelitian ini yakni untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* dengan sampel 184 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan angket/kuesioner dengan teknik analisis menggunakan *pearson product moment* dengan bantuan program SPSS 26.0 *for windows*.

Hasil penelitian nilai signifikansi  $0.000 > 0.05$  yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dengan nilai *pearson correlation* sebesar  $-0.340$ . Artinya, hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* bersifat negatif dengan nilai dan tergolong kategori rendah  $0.20-0.39$ . Dapat dinyatakan bahwa penelitian ini memiliki hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2020. Artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis* dan begitupun sebaliknya.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Masalah.....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	10
1. Variabel Penelitian .....	10
2. Indikator Variabel .....	11
F. Definisi Operasional.....	14
G. Asumsi Penelitian.....	16
H. Hipotesis.....	18
I. Sistematika Pembahasan .....	19

BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	21
A. Penelitian Terdahulu .....	21
B. Kajian Teori .....	31
1 <i>Self Efficacy</i> .....	31
2 <i>Quarter Life Crisis</i> .....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	51
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	51
B. Populasi dan Sampel .....	51
C. Teknik dan Instrumen Pengambilan Data.....	55
D. Analisis Data .....	65
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS .....	70
A. Gambaran Objek Penelitian .....	70
B. Penyajian Data .....	74
C. Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	83
D. PEMBAHASAN .....	86
BAB V PENUTUP.....	92
A. KESIMPULAN .....	92
B. SARAN .....	92
DAFTAR PUSTAKA .....	94
LAMPIRAN .....	96

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Indikator Variabel.....	12
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	29
Tabel 3. 1 Perhitungan Sampel.....	57
Tabel 3. 2 Data Sampel.....	54
Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian .....	57
Tabel 3. 4 <i>Blue Print Self Efficacy</i> .....	57
Tabel 3. 5 <i>Blue Print Quarter Life Crisis</i> .....	59
Tabel 3. 6 Hasil uji coba skala <i>self efficacy</i> .....	62
Tabel 3.7 Hasil uji coba skala <i>quarter life crisis</i> .....	63
Tabel 3.8 Interpretasi Nilai <i>r</i> .....	69
Tabel 4. 1 <i>Blue Print Self Efficacy</i> setelah uji validitas .....	75
Tabel 4. 2 <i>Blue Print Quarter life crisis</i> setelah uji validitas.....	75
Tabel 4. 3 Hasil Reliabilitas <i>Self Efficacy</i> .....	77
Tabel 4. 4 Hasil Reliabilitas <i>Quarter Life Crisis</i> .....	77
Tabel 4. 5 Nilai Koefisiensi .....	78
Tabel 4. 6 Deskriptif Statistik .....	80
Tabel 4. 7 Pedoman Kategorisasi.....	81
Tabel 4. 8 Hasil Uji Kategorisasi <i>Self Efficacy</i> .....	82
Tabel 4. 9 Hasil Uji Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	82
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas .....	83
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas .....	84
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis .....	85
Tabel 4. 13 Interpretasi Koefisien Korelasi .....	85

## DAFTAR GAMBAR

4. 1 Jenis Kelamin.....	78
4. 2 Usia .....	79
4. 3 Program Studi.....	79



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Dewasa merupakan salah satu tahapan dalam perkembangan manusia. Dalam studi psikologi perkembangan, dewasa terbagi menjadi tiga tahap yakni dewasa awal, dewasa madya serta dewasa akhir. Masa dewasa awal terjadi pada rentang usia 18-25 tahun, pada usia ini ditandai dengan adanya eksplorasi dan eksperimen.<sup>2</sup>

Individu masih banyak yang melakukan eksplorasi karir yang diinginkannya, ingin menjadi individu yang seperti apa, serta gaya hidup apa yang mereka inginkan.<sup>3</sup>

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa yang mendatangkan adanya tugas-tugas perkembangan baru. Tugas perkembangan memiliki tujuan untuk memberikan arahan, motivasi pada individu mengenai apa yang akan atau sedang dilaluinya pada masa itu, seperti menentukan identitas diri, mendapat pekerjaan, memilih teman hidup, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan menyiapkan masa depan.<sup>4</sup>

Reaksi setiap individu dalam menghadapi tugas perkembangannya cukup

---

<sup>2</sup>Eka Yolanda Siregar , Ester Magdalena Nababan , Eunike Rehulina Ginting dkk, "Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal Dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya, Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral (Lumen) Vol.1, No.1 Juni 2022:16.

<sup>3</sup>Silviana, Iranita& Latifah,"Perilaku Konsumtif Produk Fashion Ditinjau dari Gaya Hidup Hedonis dan Kepribadian Ekstrovert pada Wanita Dewasa Awal," Jurnal Psikologi Perseptual, Vol 7 No 1, 2022.

<sup>4</sup> Diantri Trisna Sari & Azhar Aziz, " Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area, *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1) 2022:83

beragam dan tidak semua individu mampu melewati dan menangani tantangan dari berbagai perubahan pada masa ini.

Pada masa ini individu dihadapkan dengan berbagai pilihan-pilihan dalam menentukan tujuan hidup dan mengalami masa krisis yang akrab dikenal dengan istilah *Quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan masa krisis yang dialami oleh mereka yang berumur 20 an yang ditandai dengan adanya respon akan ketidakstabilan terhadap, perubahan secara berkala, dihadapkan dengan berbagai pilihan dan rasa cemas yang disebabkan oleh berbagai kekhawatiran di masa mendatang.<sup>5</sup> Robbins & Wilner (dalam Diantri) berargumen bahwa *Quarter life crisis* merupakan ketidakmampuan individu dalam menentukan pilihan terkait dengan karir, finansial, konsep hidup serta relasi. Hal tersebut terjadi pada individu yang sedang beradaptasi pada masa transisi dari remaja menuju dewasa. *Quarter life crisis* merupakan masa dimana seseorang merasa kebingungan atau tertekan karena dihadapkan dengan berbagai macam pilihan dan ekspektasi yang harus dipenuhi. Pada usia 20 an, beberapa individu mulai tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki, merasa tidak menjangkau perubahan dan bingung akan alur hidupnya, serta kerap membandingkan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Duara, R., Jones, S.H, dan Madill. A., 2018, "Photo-elicitation And Time-lining To Enhance The Research Interview: Exploring The Quarter Life Crisis Of Young Adults In India And The UK", *Qualitative Research In Psychology*.

<sup>6</sup> Niluh Hanis. "Dinamika Self-Efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi". (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2022).

Umumnya mahasiswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan strata satu (S1) berusia 18-25 tahun, di mana pada usia tersebut mahasiswa rentan mengalami *quarter life crisis* karena pada usia tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab baru terhadap perkembangan dirinya sendiri. Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* memiliki tendensi kekhawatiran akan masa depannya. Respon setiap mahasiswa dalam menghadapi fase ini cukup beragam. Ada yang merasa mampu karena dirasa sudah memiliki persiapan diri yang baik dalam melewati perubahan-perubahan yang akan ia lewati, namun beberapa diantaranya merasa, juga mencemaskan akan tantangan-tantangan baru dalam fase ini, karena mereka beranggapan bahwa fase ini sebagai fase yang sulit dan penuh kegelisahan. Sebagian besar, mahasiswa khawatir bagaimana nasib kehidupannya setelah usai dari bangku perkuliahan. Hal tersebut dapat memicu banyak pemikiran negatif dan dapat menumbuhkan karakter buruk terkait dengan emosinya seperti mudah frustrasi, panik, khawatir, dan sering tidak tahu arah. Bahkan apabila terus menerus dibiarkan dan tidak diminimalisir akan memperparah keadaan. Oleh sebab itu Allah menganjurkan hambaNya untuk tidak bersikap lemah dan bersedih hati, sebagaimana firman Allah dalam surah Ali 'Imran Ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Kementrian agama, al-qur'an dan terjemahan Q.S. Ali 'Imran. Surah ke 3, 139.

Jika dikaitkan antara mahasiswa dengan *quarter life crisis* tentu hal tersebut tidak sejalan dengan anjuran Allah dalam surah tersebut. Sehingga menimbulkan pengaruh pada beberapa aspek kehidupan mahasiswa dan melenceng dari harapan untuk tidak bersikap lemah dan bersedih hati. Apabila mahasiswa mampu memahami serta menerapkan ayat tersebut pada kehidupannya maka, ketika ia merasa sedih berkepanjangan akibat masalah serta kegagalan.

Mulai banyak peneliti yang *aware* dengan kesehatan mental, salah satunya ialah masalah terkait *quarter life crisis*. Terdapat beberapa survey mengenai fenomena *quarter life crisis* di Indonesia, hasil survey yang dilakukan Alva Research Center terhadap 1.529 responden di 34 provinsi mendapati hasil sebanyak 56.4% dewasa awal mengalami kecemasan. Tingginya angka kecemasan disebabkan adanya tantangan dan standarisasi baru saat memasuki fase dewasa awal. Gandhawangi (dalam) hasil survey dokter jiwa pada 14.988 responden mendapati hasil 71.7% individu mengalami kecemasan, 72.9% mengalami depresi, dan 36% berkeinginan mengakhiri hidup. Beberapa masalah psikologis tersebut terbanyak ditemukan pada individu yang berusia 17-29 tahun dan pikiran untuk mengakhiri hidup terbanyak pada usia 18-29 tahun.<sup>8</sup> Adapun penelitian terkait dengan QLC yang ditunjukkan di kalangan mahasiswa. Hal ini dikarenakan, sebab mulai bermunculan pandangan-pandangan kompleks dari mahasiswa mulai dari bagaimana

---

<sup>8</sup> Intan Laras Anggraeni dan Yuli Asmi, "Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Pada Dewasa Awal", 112

kelanjutankariernya, pendidikan, serta perlunya menjalin hubungan dengan pasangan. Penelitian dari Mudrika pada mahasiswa mendapatkan hasil sebesar 15,3% dari jumlah yang didapat berada pada tingkat rendah, 69,3% berada pada tingkat sedang, dan kategori QLC tinggi sebanyak 15,3%.<sup>9</sup> Penelitian dari Surya Andika dan Zaki Nur Fatmawati dalam karyanya yang berjudul “Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa”. dan frekuensi *quarter life crisis* juga tergolong sedang dengan persentase 34,74%.<sup>10</sup> Hasil dari temuan terdahulu menyatakan bahwa mahasiswa yang berusia 20 tahun berpotensi mengalami *quarter life crisis*.

Schunk (dalam wiwik) *Self-efficacy* adalah penilaian tentang kemampuan individu untuk mencapai tujuan atau tugas tertentu dengan tindakannya dalam situasi tertentu.<sup>11</sup> Lebih lanjut dijelaskan, *self-efficacy* merupakan kemampuan individu pada kompetensi yang dimilikinya untuk mengatasi berbagai tuntutan yang penuh tekanan atau tantangan. Keyakinan diri individu mempengaruhi tiap-tiap keputusan yang diambil keyakinan tersebut juga dapat mempengaruhi individu berpikir bagaimana cara agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Apabila individu mahir mengelola diri ketika berada pada fase *quarter life crisis* maka ia akan bisa dinyatakan bahwa memiliki *self efficacy*. Umumnya efikasi diri mengacu pada sejauh mana

---

<sup>9</sup>Mudrika Rahmah, “Pengaruh Husnudzon terhadap Quarter Life Crisis Dewasa Dini pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”,(Skripsi, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022).

<sup>10</sup> Surya Andika Putri dan Zaki Nur Fatmawati, “Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa,”Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, no.3(2023).

<sup>11</sup> Dr. Wiwik Sulistiani, “Goal Orientation Dan Self-Efficacy Dalam Self-Regulated Learning”,(Sulawesi Selatan: Pustaka Akademikus)93

pengalaman keberhasilan atau kegagalan mempengaruhi harapan efikasi diri dalam terbatas, cara perilaku yang spesifik, atau apakah ada perubahan dalam efikasi diri harapan meluas ke perilaku dan konteks serupa lainnya.<sup>12</sup> Apabila mahasiswa menanamkan keyakinan bahwa dirinyamemiliki kompetensi serta kemampuan yang bisa membawanya mewujudkan keinginan serta melaksanakan berbagai macam-macam tugas perkembangan di fase dewasa. Ketika mahasiswa memiliki *Self efficacy* maka ia akan merasa yakin bahwa ia akan mampu melewati dan bertahan dalam menjalani kehidupan serta mampu memberi afirmasi positif dirinya. *Quarter life crisis* bisa dilewati dengan baik apabila mahasiswa menanamkan *self efficacy*.<sup>13</sup>

Gist dan Mitchell menyatakan bahwa *self efficacy* mempengaruhi bagaimana individu menentukan pilihan, menetapkan tujuan, menghadapi masalah serta mempertahankan ketekunan untuk berusaha. Akibatnya, tingkat *self efficacy* menyebabkan perilaku yang berbeda antar individu.<sup>14</sup>

Pada tahap ini, mahasiswa tingkat akhir merasa adanya tingkatan tekanan karena adanya harapan untuk menjadi individu yang mandiri. Mereka tidak lagi bergantung kepada orang tua dari segi finansial karena dianggap sudah mampu menghidupi diri sendiri. Mahasiswa juga sering merasa cemas karena teman sebayanya lebih unggul dan cepat dalam menuntaskan tugas

---

<sup>12</sup> James E Maddux, "Self-Efficacy, Adaption, And Adjustment Theory, Research, and Application" (New York: Plenum Press 1995) 9

<sup>13</sup> Isifatun Zaka, "What's matter with Quarter Life Crisis", (Yogyakarta: Buku bijak)

<sup>14</sup> Hidayati, F., dan Muttaqien, F., 2020, "Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015". Psikoislamedia.

akhir. Kondisi tersebut semakin menambah kekhawatiran mahasiswa tingkat akhir karena dilihat dirinya tidak sama dengan teman sebayanya.

Pada fase ini mahasiswa sering menjumpai *problem* serta tantangan, termasuk kesulitan dalam mengambil keputusan. Mereka cenderung menghindari kenyataan, merasa kurang percaya diri, dan bimbang mengenai masa depan. Adanya tuntutan dari eksternal juga semakin menambah ketidakpercayaan diri pada individu tersebut. Selain itu penerimaan diri yang rendah, ketidakjelasan tujuan hidup, dan kesulitan menentukan prioritas juga dapat menimbulkan masalah. Perbandingan dengan orang lain dan standarisasi eksternal sering membuat mahasiswa tidak percaya akan kapasitas yang ada dalam dirinya. Dari penyesuaian diri yang kurang baik itu, tidak jarang pula menimbulkan suatu permasalahan mental.<sup>15</sup>

Berdasarkan paparan diatas *self efficacy* memiliki pengaruh pada *quarter life crisis*. Dengan menanamkan *self efficacy* mahasiswa yakin jika ia dapat mencapai tujuan yang diinginkannya yang nantinya berhasil melampaui fase *quarter life crisis* dengan baik. Ketika mahasiswa memiliki efikasi diri tinggi, maka ia akan lebih mampu mengontrol dan menghadapi tiap-tiap masalah dengan bijak. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang cenderung rendah akan kurang mampu dalam mengendalikan dirinya. Keyakinan akan diri sendiri bahwa akan mampu melewati setiap rintangan dan yakin bahwa dirinya akan dapat melalui setiap kesulitan, sangat mengambil peran besar dalam

---

<sup>15</sup> Isifatun Zaka, ‘‘ What’s matter with Quarter Life Crisis’’,(Yogyakarta: Buku bijak)

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. Oleh sebab itu dilihat dari paparan terkait fenomena-fenomena dari sejumlah literatur diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir kemudian akan dikaitkan dengan *self efficacy* sebagai solusi dari permasalahan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang peneliti lakukan saat pra penelitian kepada 5 mahasiswa Fakultas dakwah angkatan 2020, mayoritas mahasiswa merasa bahwa berada pada fase dewasering membuat mereka dijadikan bahan perbandingan dengan saudaranya. Adanya perbandingan dari lingkungan sekitar membuat mahasiswa merasa minder dan mulai meragukan kapasitas dirinya. Lain daripada itu mereka juga merasa bahwa zona pertemanan di masa dewasa semakin mengerucut, mahasiswa lebih sering membahas obrolan yang lebih berbobot.<sup>16</sup> Mereka juga mulai bimbang dan khawatirakan keberlanjutan kehidupannya setelah lulus kuliah. Adanya tuntutan dari orang tua semakin menambah kekhawatiran mereka. Tuntutan untuk mendapat pekerjaan yang sesuai dengan penjurusan dan mendapat gaji yang besar. Hal tersebut semakin memperjelas kekhawatiran merekaakan laju

---

<sup>16</sup> Hasil wawancara pra penelitian.

kehidupannya dan menjadikan mahasiswa tersebut rentan mengalami krisis diri atau yang disebut dengan krisis seperempat abad.

Adanya *self efficacy* pada tiap-tiap mahasiswa akan menjadi salah satu cara untuk meminimalisir serta mengatasi *quarter life crisis*. Dengan adanya fenomena-fenomena diatas, peneliti semakin tertarik untuk meneliti isu yang berada pada fase dewasa awal. Maka dari itu, peneliti akan mengambil judul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”.

## B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?.

## C. Tujuan Masalah

Untuk mengetahui hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

- a) Menambah pengetahuan mengenai *quarter life crisis* dan *self efficacy* khususnya pada mahasiswa angkatan 2020 fakultas dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

- b) Memperkaya penelitian-penelitian terkait dengan *self efficacy* dan *quarter life crisis* terhadap Mahasiswa tingkat akhir (*Emerging adulthood*).
- c) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan penelitian berikutnya.

## 2. Manfaat Praktis

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap dapat membantu individu terutama mahasiswa angkatan 2020 yang sedang berada dalam fase *quarter life crisis*. Dengan harapan agar mahasiswa mampu melewati serta meminimalisir tingkat *quarter lifecrisis* pada dirinya. Dengan segala rintangan yang semoga mahasiswa mampu memahami dinamika *self efficacy* yang perlu untuk diterapkan agar dapat menghadapi *quarter life crisis* dengan baik.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Kerlinger (dalam Sugiyono) mendefinisikan bahwa variabel merupakan suatu karakteristik yang akan dikaji oleh peneliti yang kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>17</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

---

<sup>17</sup>Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA), 39.

a. Variabel Bebas

Merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependen*. Lambang variabel *independen* adalah huruf "X". Pada penelitian ini variabel bebasnya yakni *self efficacy*.

b. Variabel Terikat

Merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Kerap dianggap sebagai variabel output, kriteria, dan dampak. Lambang variabel *dependen* adalah huruf "Y" merupakan variabel *dependen* dalam penelitian ini yakni *quarter life crisis*.<sup>18</sup>

2. Indikator Variabel

Indikator adalah tiap-tiap karakteristik, atau ciri yang menunjukkan adanya perubahan yang terjadi. Sedangkan penelitian ini indikator disesuaikan dengan jumlah variabel yang telah ditentukan sebelumnya, yang meliputi variabel *independen* maupun variabel *dependen*. Indikator variabel *independen* dalam penelitian ini adalah *self efficacy* yang dan indikator variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah *quarter life crisis*. Berikut merupakan indikator dari masing-masing variabel.

---

<sup>18</sup>Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA), 39.

**Tabel 1. 1**  
**Indikator Variabel**

No.	Variabel	Sub Variabel	Indikator
1.	<i>Self efficacy</i>	1. Tingkatan	a. Yakin akan potensi yang dimiliki b. Berpikir positif dan terbuka saat menentukan pilihan c. Terus mengasah <i>skill</i> yang dimiliki
		2. Kekuatan	a. Mengerjakan pekerjaan dengan kondisi tenang b. Memiliki tujuan yang ingin dicapai c. Tetap berusaha meskipun menemui hambatan
		3. <i>Generality</i>	a. Individu yakin dapat menyelesaikan beberapa tugas tugasnya b. Individu yakin akan kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi di sosialnya
2.	<i>Quarter Life Crisis</i>	1. Bimbang mengambil keputusan	a. Kesulitan dalam mengambil keputusan b. Khawatir akan karir dimasa mendatang
		2. Putus asa	a. Merasa tidak memiliki harapan ketika gagal b. Merasa usaha yang selama ini dilakukan sia sia karena tidak sesuai harapan c. Dengan bertambahnya usia merasa belum menghasilkan apa-apa
		3. Penilaian diri yang negatif	a. Ragu dengan kemampuan yang dimiliki

			b. Merasa tertinggal dibandingkan dengan pencapaian teman sebaya
		4. Terjebak pada situasi sulit	a. Merasa tidak memiliki motivasi dan tujuan hidup b. Gelisah karena tidak mengetahui tujuan hidup
		5. Cemas	a. Cemas akan karir di masa depan b. Takut akan kegagalan
		6. Tertekan	a. Tertekan menjalani hidup sebagai orang dewasa b. Tertekan karena adanya harapan harapan dari orang sekitar
		7. Khawatir terhadap hubungan interpersonal	a. Khawatir akan hubungan dengan keluarga, pasangan, karir dan teman

Dari hasil data penelitian mendapati bahwa terdapat 13.5% mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* tinggi, 66.5% mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* sedang dan 20.0% mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* tinggi. Adapun hasil pada variabel *quarter life crisis* mendapati data bahwa terdapat 2.2% mahasiswa dengan tingkat *quarter life crisis* tinggi, 92.4% mahasiswa dengan tingkat *quarter life crisis* sedang, dan 5.4% mahasiswa dengan tingkat *quarter life crisis* rendah.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang digunakan sebagai standard ukuran secara empiris terhadap variabel penelitian dengan rumusan yang didasarkan pada indikator variabel.<sup>19</sup>

### 1. *Self Efficacy*

*Self efficacy* adalah suatu penilaian seseorang seberapa baik individu dapat melaksanakan suatu tugas untuk mencapai tujuan tertentu. Terdapat 3 aspek *self efficacy* yakni meliputi: Tingkatan, Kekuatan dan *Generality*. Cassidy (dalam wiwik) *Self-efficacy* merupakan konteks spesifik yang penting bagi individu ketika menghadapi masalah. Individu yang memiliki keyakinan positif akan meningkatkan motivasi dan ketekunannya sehingga akan menolak pikiran-pikiran negatif tentang ketidakmampuannya.<sup>20</sup> Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* dapat membuat seseorang merasa yakin akan dirinya dalam menjalani kehidupan dan juga mampu memberikan motivasi pada dirinya.<sup>21</sup>

Maksud *self efficacy* dalam penelitian ini adalah suatu penilaian positif individu akan potensi atau kemampuan yang dimiliki sehingga dapat mempengaruhi individu dalam bertindak, *self efficacy* berkaitan dengan seberapa yakin individu dapat berhasil dalam situasi tertentu. *Self efficacy* pada penelitian ini difokuskan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang

<sup>19</sup>Tim penyusun, Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah, (Jember: UIN Jember, 2021),40.

<sup>20</sup> Dr. Wiwik Sulistiani, “Goal Orientation Dan Self-Efficacy Dalam Self-Regulated Learning”,(Sulawesi Selatan: Pustaka Akademikus),93

<sup>21</sup> Dr. Wiwik Sulistiani, “Goal Orientation Dan Self-Efficacy Dalam Self-Regulated Learning”,(Sulawesi Selatan: Pustaka Akademikus),93

berada pada fase seperempat abad atau yang kerap disebut dengan *Quarter Life Crisis*. Dengan adanya *Self efficacy* dapat memunculkan keyakinan mahasiswa tingkat akhir bahwa dia mampu mencapai hasil yang diinginkan di masa depan serta agar mahasiswa mampu menjalankan tugas-tugas perkembangan di fase dewasa awal dengan baik.

## 2. *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan di masa depan, seputar relasi, karir, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20an. Pada masa ini seseorang merasa kebingungan atau tertekan karena dihadapkan dengan berbagai macam pilihan dan ekspektasi yang harus dipenuhi. Wilner (dalam Diantri) mendefinisikan bahwa *quarter life crisis* merupakan masa krisis yang dialami oleh mereka yang berumur 20 tahunan yang ditandai dengan sebuah respon terhadap ketidakstabilan yang luar biasa, perubahan secara terus menerus, terlalu banyak pilihan dan rasa panik karena berbagai kekhawatiran di masa mendatang.<sup>22</sup>

*Quarter life crisis* sering mengakibatkan gejolak dalam diri yang mengakibatkan krisis diri. Krisis ini berkaitan dengan konsep perkembangan individu melewati fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Pada fase ini tiap individu berada dalam berbagai rencana dan keputusan penting untuk menentukan masa depannya. Masa ini merupakan

---

<sup>22</sup>Diantri&Azhar,"Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area".Jurnal ilmiah magister psikologi.2022

masa untuk menentukan arah hidup serta masa depan yang diinginkan, oleh sebab itu segala pilihan serta berbagai keputusan yang kerap menghantui.<sup>23</sup>

### G. Asumsi Penelitian

Merupakan sebuah dugaan yang diterima sebagai landasan berpikir karena dianggap kebenarannya. Langkah pertama adalah mulai mengumpulkan asumsi penelitian sebelum memulai penelitian. Hal ini bertujuan sebagai jembatan awal yang kukuh terhadap masalah yang akan diteliti, sekaligus menjadi penegas variabel bagi peneliti.<sup>24</sup>

Menurut Fisher (dalam Herawati) *quarter life crisis* merupakan perasaan yang muncul saat individu mengalami krisis di awal hingga pertengahan usia 20 tahunan yang disebabkan oleh tekanan terkait kehidupan di masa depan yang meliputi permasalahan karier, relasi dan kehidupan sosial. *Quarter life crisis* menjadi proses pertumbuhan alami yang terjadi pada individu saat berada di perguruan tinggi dan mulai memasuki dunia kerja, dimana periode ini akan diiringi dengan perasaan putus asa, takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, cemas, hingga depresi.<sup>25</sup>

*Quarter life crisis* merupakan masa krisis yang dialami oleh individu yang berumur 20 an yang ditandai dengan adanya sebuah respon terhadap ketidakstabilan yang luar biasa, perubahan secara terus menerus, terlalu banyak pilihan serta rasa khawatir akan masa depan. Mahasiswa yang mengalami

---

<sup>23</sup> Istifatur Zaka, "What's the matter with Quarter Life Crisis", 42

<sup>24</sup> Tim penyusun, Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah, (Jember: UIN Jember, 2021). Hlm. 41.

<sup>25</sup> Icha Herawati & Ahmad Hidayat, "Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal," Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, Vol.5 No.2, 2020.

*quarter life crisis* diakibatkan karena adanya kekhawatiran akan kehidupan setelah menuntaskan perkuliahan. Mahasiswa juga merasa memiliki tuntutan agar dapat menyelesaikan perkuliahan tepat waktu dan adanya tuntutan untuk sukses serta memiliki masa depan cerah karena memiliki label atau gelar sarjana. Mahasiswa juga merasa cemas dan membandingkan pencapaiannya dengan teman sebayanya, seperti telah lebih dulu melakukan seminar proposal dan lulus tepat waktu lebih awal.

*Self efficacy* merupakan kemampuan individu pada kompetensi yang dimilikinya untuk mengatasi berbagai tuntutan yang penuh tekanan serta tantangan.<sup>26</sup>*Self efficacy* merupakan hasil interaksi kompleks yang diperoleh individu secara bertahap dan terintegrasi melalui pengalaman yang mencakup keterampilan, kognitif, sosial, dan fisik. Secara umum *self efficacy* merupakan penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku-perilaku serta berbagai tugas perkembangan di fase dewasa awal. Banyak hal-hal baru yang akan dihadapi mahasiswa yang berada di fase dewasa awal. Pada fase ini mahasiswa tingkat akhir merasa bahwa tekanan semakin bertambah. Mahasiswa akan mendapat berbagai pertanyaan yang dapat membuatnya semakin tertekan dan cemas seperti pertanyaan “kapan wisuda?” “skripsinya sudah sampai bab berapa?” dan banyak pertanyaan-pertanyaan lainnya.

---

<sup>26</sup>Dr wiwik .,Goal Orientation dan Self Efficacy dalam Self Regulated Learning (Sulawesi Selatan: Pustaka Akademikus,2023), 93.

Peneliti memahami bahwa fase dewasa awal merupakan fase seringkali dianggap periode yang menantang bagi mahasiswa, terutama adanya tekanan dari eksternal dan ekspektasi untuk menjadi individu yang mandiri.

Pada periode *quarter life crisis* memiliki *self efficacy* bisa dijadikan sebagai solusi serta jalan keluar agar tidak semakin terbawa arus negatif *quarter life crisis*. Secara umum *self efficacy* merujuk pada penilaian individu terhadap kemampuannya untuk melakukan perilaku tertentu untuk mencapai tujuan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung lebih aktif ketika menghadapi situasi rumit. Dengan adanya efikasi diri yang tinggi, mahasiswa memiliki peluang lebih baik untuk melewati masa *quarter life crisis* dengan baik. Sebaliknya jika *quarter life crisis* rendah dan *self efficacy* maka *quarter life crisis* tinggi.

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

## H. Hipotesis

Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian merupakan penjelasan dari hipotesis. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan hanya berdasarkan teori yang sesuai, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang didapat dari proses pengumpulan serta perhitungan.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup>Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA), 63.

Sehingga hipotesis dalam penelitian ini, peneliti ajukan sementara dalam bentuk pernyataan terhadap hasil penelitian adalah sebagai berikut:

H<sub>0</sub> : Tidak ada hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

H<sub>a</sub> : Terdapat hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

## I. Sistematika Pembahasan

Bagian ini mencakup halaman sampul, lembar persetujuan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan lembar persetujuan dosen pembimbing.

### BAB I. PENDAHULUAN

Berisi konteks masalah, uraian masalah, tujuan penelitian, keuntungan penelitian meliputi penelitian (variabel dan indikator variabel) definisi operasional, hipotesis dari penelitian hipotesis dan pembahasan komprehensif.

### BAB II. KAJIAN PUSTAKA

Menyajikan tinjauan literatur dan literatur terkait. Dibagi dua sub bab: studi teoritis dan penelitian terkait, kajian teori yang mengurai penjelasan berkenaan dengan teori *Self Efficacy* dan juga teori *Quarter Life Crisis*.

### BAB III. METODE PENELITIAN

Berisi detail metode penelitian termasuk pendekatan, jenis penelitian, populasi, sampel, teknik, instrumen penelitian, dan analisis data.

#### BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

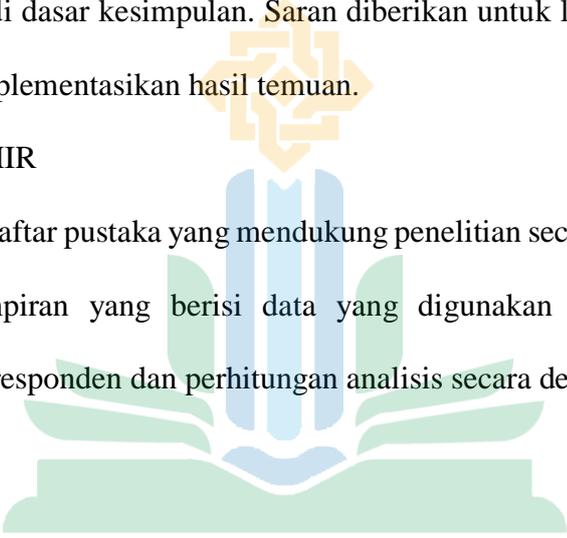
Berisi deskripsi objek penelitian; Sekilas tentang Fakultas Dakwah UIN KH Achmad Siddiq Jember disertakan dalam penelitian ini; penyajian data, analisis dan pengujian hipotesis, serta pembahasan temuan penelitian.

#### BAB V. PENUTUP

Berisi simpulan dan saran, temuan penelitian dibahas singkat dan hasil analisis menjadi dasar kesimpulan. Saran diberikan untuk langkah selanjutnya dalam mengimplementasikan hasil temuan.

#### BAGIAN AKHIR

Berisi daftar pustaka yang mendukung penelitian secara sistematis. Serta mencakup lampiran yang berisi data yang digunakan selama penelitian, termasuk data responden dan perhitungan analisis secara detail,



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang akan dilakukan peneliti tentunya merujuk pada beberapa penelitian terdahulu yang dianggap valid dan relevan dengan rumusan masalah, baik penelitian yang terpublikasi ataupun yang belum terpublikasi seperti (skripsi, tesis, disertasi, laporan penelitian serta artikel).<sup>28</sup> Penelitian terdahulu akan menjadi rujukan peneliti untuk mengembangkan teori dengan meringkas sehingga dengan melakukan langkah ini dapat dilihat orisinalitas perbedaan penelitian yang akan dilakukan. Selain itu hasil dari penelitian terdahulu akan berguna untuk menguatkan penelitian yang akan dilakukan. Berikut merupakan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan.

- a. Surya Andika Putri dan Zaki Nur Fatmawati dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan potensial antara penerimaan diri dan krisis *quarter life* di kalangan siswa. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif korelasional

---

<sup>28</sup>Tim penyusun, Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah, (Jember: UIN Jember, 2021), 40.

dan mengambil sampel sebanyak 377 responden yang semuanya merupakan pelajar asal Sidoarjo dengan rentang usia 18 hingga 29 tahun. Temuan proses kategorisasi menunjukkan bahwa distribusi frekuensi penerimaan diri siswa di Sidoarjo adalah sedang, yaitu sebesar 34,04% sampel. Begitu pula dengan distribusi frekuensi *quarter life crisis* juga moderat, dengan persentase sebesar 34,74%. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan terbalik antara penerimaan diri dan krisis *quarter life* khususnya, ketika tingkat penerimaan diri siswa meningkat, pengalaman krisis *quarter life* mereka cenderung menurun, dan sebaliknya, penerimaan diri yang lebih rendah dikaitkan dengan insiden krisis *quarter life* yang lebih tinggi.<sup>29</sup>

Dengan menjelaskan hubungan ini, penelitian ini memberikan wawasan tentang dinamika psikologis yang terjadi selama tahun-tahun pembentukan masa dewasa muda. Memahami keseimbangan antara penerimaan diri dan krisis *quarter-life* dapat memberikan masukan bagi intervensi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan membantu mereka menavigasi masa kritis ini dengan lebih efektif

- b. Ramadirgo Thio Saba, Rika Lisiswanti, dan Eka Cania dalam penelitian yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* terhadap tingkat

---

<sup>29</sup>Surya Andika Putri dan Zaki Nur Fatmawati, “Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa,” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, no.3(2023).

Kecemasan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”.

Penelitian ini bermula dari adanya kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran yang sangat mempengaruhi hasil belajarnya. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini melibatkan 222 responden, semuanya adalah mahasiswa tahun pertama di fakultas tersebut. Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional, menggunakan teknik total sampling, dan analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji Chi-square.

Temuan penelitian ini menunjukkan tingkat *self efficacy* yang berbeda-beda di antara para responden: 23% menunjukkan *self efficacy* rendah, 36,9% memiliki *self efficacy* sedang, dan 40,1% menunjukkan *self efficacy* tinggi. Dalam hal tingkat kecemasan, 23,4% responden mengalami kecemasan tinggi, sedangkan sebagian besar responden, yaitu 76,6%, melaporkan kecemasan sedang. Hasil uji Chi-square menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara *self efficacy* dan tingkat kecemasan pada siswa tahun pertama, dengan nilai p sebesar 0,000, jauh di bawah ambang batas 0,05.

Hasil ini menggarisbawahi hubungan yang bermakna dan signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Self efficacy* yang lebih tinggi tampaknya berkorelasi dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, sedangkan *self efficacy* yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Studi ini memberikan wawasan berharga mengenai faktor psikologis yang mempengaruhi kinerja dan kesejahteraan mahasiswa kedokteran, menunjukkan bahwa meningkatkan *self efficacy* dapat menjadi strategi kunci dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan hasil akademik bagi mahasiswa kedokteran tahun pertama di Universitas Lampung. kecemasan.<sup>30</sup>

- c. Salsabila Putri Azzahra, Kurnia Nurul Azmi, Novializa Ramadhayanti, Maharani Amelia Firjatullah dalam penelitian yang berjudul “*Self Efficacy* pada mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”

Penelitian ini dilakukan untuk menanggapi pengamatan bahwa mahasiswa semester tiga, lima, dan tujuh sering memikirkan rencana karir masa depan mereka, yang dapat menyebabkan mereka mengalami quarter-life krisis. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *self efficacy* dengan quarter-life krisis pada mahasiswa Universitas Bhayangkara, Jakarta Raya.

---

<sup>30</sup>Ramadirgo Thio Saba, Rika Lisiswanti, dan Eka Cania, "Hubungan *Self Efficacy* terhadap tingkat Kecemasan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung", jurnal kedokteran, majority, volume 7 no.3, 2018.

Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling dan menerapkan uji statistik deskriptif untuk menganalisis data.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata *self efficacy* pada siswa perempuan adalah sebesar 53,2%, sedangkan pada siswa laki-laki sedikit lebih tinggi yaitu sebesar 56,2%. Terlepas dari perbedaan-perbedaan ini, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat *self efficacy* antara siswa laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa kedua gender menunjukkan tingkat *self efficacy* yang sama.

Implikasi dari temuan ini signifikan untuk memahami bagaimana *self efficacy* memengaruhi pengalaman siswa dalam krisis *quarter life*, tanpa memandang gender. Studi ini menunjukkan bahwa meningkatkan *self efficacy* dapat menjadi faktor penting dalam membantu siswa mengelola ketidakpastian dan tekanan yang terkait dengan perencanaan karir masa depan mereka. Dengan mengatasi *self efficacy* secara seragam antar gender, institusi pendidikan seperti Universitas Bhayangkara dapat mengembangkan sistem pendukung yang lebih efektif untuk membantu siswa dalam menjalani fase menantang dalam kehidupan akademis dan pribadi mereka.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup>Salsabila Putri Azzahra, Kurnia Nurul Azmi, Novializa Ramadhayanti, Maharani Amelia Firjatullah, "elf Efficacy pada mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*", parade riset mahasiswa, 2023.

- d. Chabibatul 'Alimah, dan Riza Noviana dalam penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi masa pandemi covid-19”

Penelitian ini diawali berdasarkan wawancara yang mengungkapkan beberapa tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsinya. Siswa melaporkan kesulitan yang signifikan dalam menyelesaikan tesis mereka, dengan menyebutkan masalah seperti tidak dapat diaksesnya bahan bacaan yang diperlukan secara online dan perasaan tidak aman ketika membandingkan kemajuan mereka dengan kemajuan rekan-rekan mereka. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara *self efficacy* dan stres akademik di kalangan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional, dengan menggunakan teknik purposive sampling dan analisis korelasi product-moment Pearson, dengan analisis data dilakukan menggunakan SPSS 24.0 for Windows.

Temuan penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,340, yang menunjukkan hubungan yang relatif rendah namun negatif antara *self efficacy* dan stres akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa ketika *self efficacy* menurun, stres akademik meningkat. Dengan kata lain, siswa yang memiliki rasa percaya diri

yang rendah terhadap kemampuannya untuk berhasil menyelesaikan tugas akademiknya cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi.

Implikasi dari temuan ini sangat signifikan dalam konteks pandemi Covid-19 yang telah memperburuk tantangan kerja akademis. Peralihan ke pembelajaran online dan kesulitan dalam mengakses sumber daya yang diperlukan kemungkinan besar berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres. Lebih jauh lagi, suasana kompetitif dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan teman sebaya dapat semakin melemahkan *self efficacy* siswa, sehingga mengarah pada lingkaran setan peningkatan stres dan penurunan kepercayaan diri.

Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya *self efficacy* dalam mengelola stres akademik, khususnya dalam konteks penyelesaian tesis di masa pandemi global. Studi ini menunjukkan bahwa intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa bisa efektif dalam mengurangi stres akademik. Institusi pendidikan harus mempertimbangkan untuk menyediakan akses yang lebih baik terhadap sumber daya online dan menciptakan lingkungan yang mendukung yang menumbuhkan rasa percaya diri dan mengurangi persaingan yang tidak perlu di kalangan siswa. Dengan mengatasi faktor-faktor ini, Universitas dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan pekerjaan tesis dengan lebih

efektif, meningkatkan kesehatan mental dan hasil akademik yang lebih baik.<sup>32</sup>

- e. Azrial Rizki Nurdiansyah dan Ati Kusmawati dalam penelitiannya yang berjudul “Dukungan Sosial Penghargaan Teman Sebaya Dalam Mengatasi Fenomena *Quarter Life Crisis* Di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1”

Penelitian ini dibuat berdasarkan adanya fenomena pada remaja yang mana mereka mulai mempertanyakan apakah ada pertemanan yang dapat dipercaya dan mendapat teman sejati serta individu mempertanyakan apakah ada pasangan yang tepat dan sesuai untuk dirinya. Penelitian ini difokuskan pada dukungan social penghargaan yang diberikan kepada para warga binaan social dalam mengatasi fenomena *quarter life crisis* yang dirasakan oleh para WBS yang ada di PSBR TJ 1. Hasil dari penelitian tersebut para warga binaan social kerap merasakan dampak dari *quarterlife crisis*, dengan adanya dukungan social dampak memberikan dampak positif untuk meminimalisir terjadinya *quarter life crisis*.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup>Chabibatul ‘Alimah, dan Riza Noviana dalam penelitian yang berjudul “ Hubungan antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi masa pandemi covid-19”,jurnal penelitian psikologi,volume 08 no.2, 2021.

<sup>33</sup>Azrial Rizki Nurdiansyah dan Ati Kusmawati “Dukungan Sosial Penghargaan Teman Sebaya Dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis Di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1”,jurnal publikasi ilmu psikologi,volume 2 no 1,2024.

**Tabel 2. 1**  
**Penelitian Terdahulu**

No	Penulis	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Surya Andika Putri dan Zaki Nur Fatmawati	Hubungan Penerimaan Diri dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada mahasiswa	- Penelitian tersebut sama-sama menggunakan <i>Quarter Life Crisis</i> sebagai variabel terikat - Penelitian tersebut sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif serta menggunakan analisis korelasi <i>product moment</i>	- Subjek pada penelitian tersebut merupakan mahasiswa Sidoarjo - Penelitian tersebut menggunakan teknik pengambilan sampel <i>accidental sampling</i>
2.	Ramadirgo Thio Saba, Rika Lisiswanti, dan Eka Cania	Hubungan <i>Self Efficacy</i> terhadap tingkat Kecemasan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung	- Menggunakan <i>self efficacy</i> sebagai variabel X - Menggunakan metode penelitian kuantitatif	- Pada penelitian tersebut secara khusus membahas mengenai kecemasan yang merupakan dimensi dari <i>quarter life crisis</i> - Subjek pada penelitian tersebut merupakan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung - Menggunakan analisis bivariat uji <i>Chi-square</i>
3.	Salsabila Putri Azzahra, Kurnia Nurul Azmi, Novializa Ramadhay anti, Maharani Amelia Firjatullah	<i>Self Efficacy</i> pada mahasiswa yang mengalami <i>Quarter Life Crisis Di</i> Universitas Bhayangkara Jakarta Raya	- Pada penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif - Pada penelitian tersebut sama-sama menggunakan variabel <i>self efficacy</i> dan <i>quarter life crisis</i>	- Subjek pada penelitian tersebut merupakan mahasiswa yang mengalami <i>Quarter Life Crisis Di</i> Universitas Bhayangkara Jakarta raya - Menggunakan uji statistik deskriptif
4.	Chabibatul 'Alimah, dan Riza Noviana	Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dengan Stres	- Pada penelitian tersebut sama-sama menggunakan variabel <i>self</i>	- Pada penelitian tersebut secara khusus membahas mengenai stres yang merupakan dimensi dari <i>quarter life crisis</i>

		Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi masa pandemi covid-19	<i>efficacy</i> sebagai variabel X - Menggunakan metode penelitian kuantitatif	- Subjek pada penelitian tersebut merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi masa pandemi covid 19
5.	Azrial Rizki Nurdiansyah dan Ati Kusmawati	Dukungan Sosial Penghargaan Teman Sebaya Dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis Di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1	- Menggunakan quarter life crisis	- Pada penelitian tersebut menggunakan dukungan sosial sebagai variabel bebas - Menggunakan metode kualitatif deskriptif - Subjek 9 warga binaan social

Sumber: Dokumentasi 2024

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang relevan terletak pada cara pemilihan sampel. Peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling* karena pada populasi terdapat beberapa program studi. Peneliti memilih sampel yang berdomisili di daerah pedesaan hal tersebut yang membedakan subjek penelitian ini dengan penelitian yang relevan. Penelitian yang relevan menggunakan subjek yang berdomisili di kota-kota besar yang mana tentunya akan memunculkan perbedaan tingkat *quarter life crisis* dan *self efficacy* antara mahasiswa yang tinggal di pedesaan dan di kota besar.

## B. Kajian Teori

### 1 *Self Efficacy*

#### a. Pengertian *Self Efficacy*

*Self efficacy*, seperti yang diartikulasikan oleh Bandura (dikutip dalam Diantri), didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi berbagai situasi dan tantangan.<sup>34</sup> Hal ini melibatkan penilaian seseorang terhadap kemampuan atau kompetensi mereka sendiri untuk melakukan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi rintangan. Menurut Baron dan Byrne, *self efficacy* secara khusus mengacu pada kepercayaan diri yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, mencapai hasil yang diinginkan, atau menyelesaikan masalah yang dihadapi.<sup>35</sup>

Individu dengan *self efficacy* yang tinggi yakin akan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan situasi yang berbeda dan mempertahankan ekspektasi yang realistis tentang kemampuan mereka.

Fauzi menambahkan bahwa kepercayaan diri adalah perilaku yang ditunjukkan oleh individu yang menerima kenyataan, menumbuhkan pemikiran positif, meningkatkan kesadaran diri, dan kemandirian. Kepercayaan diri ini secara

---

<sup>34</sup>Diantri Trisna Sari, "Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area" (skripsi, Universitas Medan Area), 2022.

<sup>35</sup>Baron dan Byrne., 2004, Psikologi Sosial, Edisi kesepuluh. Jilid I, Jakarta: Erlangga.

signifikan berdampak pada hasil kegiatan mereka, karena mempengaruhi pendekatan dan ketekunan mereka.<sup>36</sup>Bandura (sebagaimana dikutip dalam Feist & Feist) lebih jauh mengeksplorasi hubungan antara *self efficacy* dan responsif terhadap lingkungan. Dia berpendapat bahwa tingkat *self efficacy* berinteraksi dengan lingkungan untuk mempengaruhi kesuksesan. Ketika *self efficacy* yang tinggi dibarengi dengan lingkungan yang responsif, individu akan lebih mungkin untuk berhasil. Sebaliknya, *self efficacy* yang rendah dalam lingkungan yang responsif dapat menyebabkan perasaan depresi ketika individu melihat orang lain berhasil dalam tugas-tugas perkembangan mereka. *Self efficacy* yang tinggi dalam lingkungan yang tidak responsif sering kali mendorong individu untuk mencoba mengubah keadaan mereka namun, kegagalan yang terus-menerus meskipun telah melakukan upaya ini dapat mengakibatkan pengunduran diri atau mencari lingkungan yang lebih mendukung. Sebaliknya, *self efficacy* yang rendah dikombinasikan dengan lingkungan yang tidak responsif cenderung menumbuhkan perasaan apatis, pasrah, dan tidak berdaya.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> Fauzi Ahmad Santoso, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi" (skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019), 13.

<sup>37</sup> Feist dan Feist., 2018, *Theories Of Personality*, Ninth Edition, New York: McGraw-Hill Education.

Berdasarkan beberapa pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* pada dasarnya adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan, melakukan perubahan pada lingkungannya, dan secara efektif menghadapi dan mengatasi tantangan. Keyakinan ini sangat penting dalam menentukan bagaimana individu melakukan pendekatan terhadap tugas, mengelola stres, dan menavigasi lingkungan pribadi dan profesional. *Self efficacy* tidak hanya membentuk persepsi dan tindakan mereka, tetapi juga hasil keseluruhan dari usaha mereka.

b. Faktor-faktor *self efficacy*

Menurut Bandura (dikutip dalam Shohifatul), ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat *self efficacy* yang dimiliki individu. Faktor-faktor tersebut antara lain norma budaya, jenis kelamin, sifat tugas, insentif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungannya, dan informasi tentang kemampuan diri antara lain.<sup>38</sup>

1) Budaya

Budaya mencakup nilai-nilai dan keyakinan yang dipegang oleh masyarakat, yang secara signifikan memengaruhi proses pengaturan diri-sumber penting dari

---

<sup>38</sup>Shohifatul, "Perbedaan Tingkat Self-Efficacy Antara Mahasiswa Fakultas Psikologi Dan Sains Dan Teknologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang", (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang), 2012

penilaian *self efficacy*. Norma-norma budaya berfungsi sebagai tolok ukur bagi individu, membentuk keyakinan mereka terhadap kemampuan mereka dan konsekuensi yang dirasakan dari keyakinan tersebut. Pada intinya, konteks budaya menyediakan kerangka kerja di mana individu mengevaluasi *self efficacy* mereka.

## 2) Gender

Perbedaan gender juga memainkan peran penting dalam membentuk *self efficacy*. Penelitian Bandura (1997) menunjukkan bahwa wanita sering menunjukkan *self efficacy* yang lebih tinggi dalam peran mereka dibandingkan dengan pria. *Self efficacy* yang tinggi ini terutama terlihat pada wanita yang memiliki peran ganda, seperti menjadi ibu rumah tangga dan profesional karier. Dalam skenario ini, tanggung jawab ganda berkontribusi pada rasa *self efficacy* yang lebih besar di kalangan wanita dibandingkan dengan pria yang sebagian besar fokus pada karier mereka.

## 3) Sifat dari tugas yang dihadapi

Kompleksitas tugas yang dihadapi secara signifikan berdampak pada *self efficacy* seseorang. Ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang sulit, individu mungkin menganggap kemampuan mereka tidak memadai, yang mengarah pada *self efficacy* yang lebih rendah. Sebaliknya, ketika tugas-tugas

dianggap dapat dikelola atau mudah, individu cenderung mengevaluasi kemampuan mereka secara positif, sehingga menghasilkan *self efficacy* yang lebih tinggi.

4) Intensif eksternal

Insentif eksternal, atau penghargaan dan pengakuan yang diberikan oleh orang lain, dapat sangat mempengaruhi *self efficacy* seseorang. Insentif kontinjensi yang kompeten, yang merupakan imbalan yang bergantung pada kinerja yang sukses, memperkuat keyakinan individu akan kemampuan mereka. Penguatan positif dari orang lain dapat meningkatkan *self efficacy*, sedangkan kurangnya pengakuan dapat menurunkannya.

5) Status atau peran individu dalam lingkungan

Status atau peran yang dimiliki individu dalam komunitas atau lingkungan organisasi juga mempengaruhi *self efficacy*. Individu yang berada di posisi tinggi atau peran yang memiliki hak istimewa cenderung mengembangkan *self efficacy* yang tinggi karena mereka merasa memiliki kontrol dan pengaruh. Sebaliknya, mereka yang berada di posisi yang lebih rendah mungkin mengalami *self efficacy* yang lebih rendah, karena peran mereka memberi mereka lebih sedikit kontrol dan pengakuan.

#### 6) Informasi tentang kemampuan diri

Umpan balik dan penilaian dari orang lain secara signifikan membentuk *self efficacy* seseorang. Umpan balik positif dan penegasan tentang kemampuan seseorang dapat meningkatkan *self efficacy*, sementara umpan balik negatif dapat merusaknya. Persepsi terhadap penilaian orang lain memainkan peran penting dalam bagaimana individu menilai kemampuan dan kompetensi mereka sendiri.<sup>39</sup>

Adapun faktor yang terdapat pada subjek yakni terdiri dari sifat dari tugas yang dihadapi, pengakuan dari lingkungan, dan adanya penilaian positif dari lingkungan.

#### c. Aspek-aspek *self efficacy*

Menurut Bandura (sebagaimana dikutip dalam Wiwik), *self efficacy* meliputi tiga aspek utama: tingkat, generalisasi, dan kekuatan. Masing-masing aspek ini memainkan peran penting dalam membentuk keyakinan individu akan kemampuannya untuk melakukan tugas dan mencapai tujuan.

##### 1) Tingkatan (*Level*)

Aspek level berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dirasa mampu ditangani oleh seseorang. *Self efficacy*

---

<sup>39</sup>Shohifatul, "Perbedaan Tingkat Self-Efficacy Antara Mahasiswa Fakultas Psikologi Dan Sains Dan Teknologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang", (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang), 2012

bervariasi sesuai dengan bagaimana individu memandang kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tugas yang diatur berdasarkan tingkat kesulitannya. Misalnya, individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang sesuai dengan kemampuan yang mereka rasakan. Individu-individu ini percaya diri dalam menangani tugas-tugas mulai dari yang mudah hingga yang sangat menantang, tergantung pada keyakinan mereka pada kapasitas mereka untuk memenuhi persyaratan perilaku di setiap tingkat. Sebaliknya, mereka yang memiliki *self efficacy* yang lebih rendah mungkin membatasi diri pada tugas-tugas yang lebih mudah yang membuat mereka merasa lebih nyaman.

2) Keadaan umum suatu tugas (*Generality*)

Generalitas mengacu pada sejauh mana keyakinan *self efficacy* digeneralisasikan di berbagai tugas dan situasi.

Dimensi ini membahas apakah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya spesifik pada kondisi tertentu atau meluas ke berbagai aktivitas yang lebih luas. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi sering kali menunjukkan kompetensi di berbagai bidang dan dapat secara efektif mengelola berbagai aspek tugas secara bersamaan. Sebaliknya, mereka yang memiliki *self efficacy* rendah mungkin merasa mahir hanya

dalam beberapa bidang, yang dapat membatasi efektivitas mereka secara keseluruhan dalam penyelesaian tugas.

### 3) Kekuatan (*Strength*)

Aspek kekuatan berfokus pada kekokohan kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya. Hal ini mencerminkan seberapa kuat individu percaya pada kemampuan mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan melalui tindakan mereka. *Self efficacy* yang kuat ditandai dengan usaha yang gigih dan ketangguhan, bahkan dalam menghadapi tantangan atau kemunduran. Individu dengan *self efficacy* yang kuat lebih mungkin untuk mempertahankan usaha mereka sampai berhasil. Dimensi ini berkaitan erat dengan aspek level, karena tingkat kesulitan yang dirasakan dari sebuah tugas dapat mempengaruhi kekuatan kepercayaan diri seseorang. Biasanya, semakin tinggi tingkat kesulitan yang dirasakan, semakin besar kemungkinan kepercayaan diri seseorang akan goyah.<sup>40</sup>

## 2 *Quarter Life Crisis*

### a. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Konsep *quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Abby Wilner dan Alexandra Robbins pada tahun 2001, yang

---

<sup>40</sup> Dr. Wiwik Sulistiani, "Goal Orientation Dan Self-Efficacy Dalam Self-Regulated Learning", (Sulawesi Selatan: Pustaka Akademikus), 97.

berasal dari pengalaman pribadi Wilner tentang ketidakpastian pasca-kuliah. Istilah ini berasal dari rasa kebingungan yang luar biasa yang dirasakan Wilner setelah lulus, ketika ia bergulat dengan banyak pilihan dan keputusan yang menunggunya di masa dewasa, termasuk jalur karier, peluang kerja, dan hubungan romantis.<sup>41</sup> Menggambarkan periode ini sebagai “usia dua puluhan”, ini menandakan fase transisi di mana individu bertransisi dari kenyamanan masa remaja ke kompleksitas masa dewasa.<sup>42</sup> Sebutan pada masa ini dengan “*twenty somethings*”, artinya ada sesuatu yang baru di usia 20-an ini di mana individu baru saja meninggalkan zona nyaman dalam menjalani hidup sebagai remaja dan mulai akan melalui *real life*.<sup>43</sup>

Wilner dan Robbins mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai respons terhadap ketidakstabilan yang meningkat, banyaknya pilihan, dan perubahan konstan yang dialami oleh individu yang biasanya berusia antara 18 hingga 29 tahun. Krisis ini bermanifestasi sebagai perasaan panik, ketidakberdayaan, dan rasa kewalahan dengan tuntutan kehidupan orang dewasa.<sup>44</sup> Dalam perspektif psikologi, krisis ini berhubungan dengan konsep *Emerging Adulthood*, yaitu salah satu tahap

---

<sup>41</sup>Ameliya Rahmawati Putri, “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan QLC pada Mahasiswa Tingkat Akhir” (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020), 13.

<sup>42</sup>Ameliya Rahmawati Putri, “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan QLC pada Mahasiswa Tingkat Akhir” (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020), 13.

<sup>43</sup> Isifatun Zaka, ‘ What’s matter with Quarter Life Crisis’,(Yogyakarta: Buku bijak)

<sup>44</sup> Isifatun Zaka, ‘ What’s matter with Quarter Life Crisis’,(Yogyakarta: Buku bijak)

perkembangan peralihan dari masa remaja menuju sebelum dewasa. Dari sudut pandang psikologis, *quarter life crisis* berkaitan erat dengan konsep Emerging Adulthood, sebuah tahap perkembangan yang ditandai dengan transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal.

Masa dewasa awal adalah fase penting yang ditandai dengan tugas dan tantangan perkembangan baru. Individu dihadapkan pada keputusan-keputusan hidup yang signifikan dan harus menavigasi kompleksitas dalam merencanakan masa depan mereka. Periode ini dapat menjadi sangat menakutkan karena individu bergulat dengan tekanan untuk membuat pilihan hidup yang krusial. Kegagalan dalam mengatasi tantangan-tantangan ini secara efektif dapat menyebabkan serangkaian emosi negatif, termasuk kepanikan, frustrasi, dan kehilangan arah. Jika tidak ditangani, krisis seperempat kehidupan dapat meningkat, berpotensi mengakibatkan depresi dan masalah kesehatan mental lainnya.

b. Aspek dan Indikator *Quarter Life Crisis*

Konsep *quarter life crisis*, seperti yang digambarkan oleh Robbins dan Wilner, terbentang melalui tujuh dimensi, yang masing-masing menjelaskan berbagai tantangan yang dihadapi selama tahap transisi kehidupan yang sangat penting ini:

### 1) Bingung mengambil keputusan

Krisis seperempat baya sering kali bermanifestasi sebagai kabut keraguan yang menyelimuti individu ketika mereka bergulat dengan pilihan-pilihan hidup yang signifikan. Beratnya keputusan, baik yang berkaitan dengan jalur karier, hubungan, atau aspirasi pribadi, dapat membebani individu, sehingga mendorong mereka untuk mencari nasihat dan mempertimbangkan dengan cermat sebelum mengambil keputusan.

### 2) Putus asa

Rasa putus asa muncul ketika individu menganggap diri mereka tidak memenuhi kriteria kedewasaan. Perasaan tidak mampu yang mendalam ini dapat menabur benih-benih keputusasaan, yang mengarah pada spiral emosi negatif dan perasaan terjebak dalam keadaan yang tidak menguntungkan.

### 3) Penilaian diri yang negatif

Keraguan diri merasuki krisis paruh baya, membayangi persepsi individu tentang diri mereka sendiri dan kemampuan mereka. Di

tengah-tengah latar belakang kritik diri, individu dapat memendam perasaan tidak layak dan tidak kompeten, yang memicu ketidakpuasan dan rasa tidak aman dalam kemampuan mereka untuk menavigasi tantangan hidup.

#### 4) Terjebak dalam situasi sulit

Menjalani tanggung jawab sebagai orang dewasa dapat terasa seperti melintasi labirin bagi mereka yang sedang bergulat dengan *quarter life crisis*. Ketika seseorang menghadapi masalah yang kompleks tanpa solusi yang jelas, rasa terjebak pun muncul, sehingga menghambat kemajuan dan menumbuhkan perasaan stagnasi.

#### 5) Cemas dengan masa depan

Momok ketidakpastian membayangi, menimbulkan kegelisahan atas aspirasi individu untuk masa depan. Ketakutan akan kegagalan, ditambah dengan kekhawatiran tentang prospek karier, stabilitas keuangan, dan hubungan pribadi, menambah rasa tidak nyaman dan gentar tentang apa yang ada di depan.

6) Tertekan dengan tuntutan yang ada

Beban untuk memenuhi tuntutan yang ada sangat membebani individu yang sedang menghadapi *quarter life crisis*. Di tengah tekanan yang meningkat dan ekspektasi yang semakin tinggi, perasaan kewalahan dan tertekan semakin meningkat, membayangi kehidupan sehari-hari dan memperparah rasa beban emosional.

7) Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal

Dinamika hubungan menjadi titik fokus perhatian selama *quarter life crisis*, karena individu bergulat dengan seluk-beluk mempertahankan dan memelihara hubungan dengan keluarga, teman, dan pasangan romantis.

Kekhawatiran akan masa depan hubungan-hubungan ini menambah kompleksitas emosional pada fase transisi ini.

c. Faktor-faktor *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* dibentuk oleh pertemuan faktor internal dan eksternal, yang masing-masing berkontribusi pada sifat gejolak tahap kehidupan yang sangat penting ini. Mari kita pelajari faktor-faktor yang dapat memengaruhi periode *quarter life crisis*:

a. Faktor Internal

Selama masa *quarter life crisis*, individu sangat dipengaruhi oleh dinamika internal yang berasal dari dalam diri mereka sendiri. Faktor-faktor internal ini terkait erat dengan karakteristik perkembangan psikologis dari masa dewasa yang sedang berkembang, yang biasanya berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun. Masa dewasa yang sedang berkembang mencakup lima karakteristik utama yang secara signifikan memengaruhi pengalaman *quarter life crisis*:

1) Eksplora identitas

Fase ini menandai periode eksplorasi identitas yang mendalam, terutama dalam bidang-bidang seperti karier dan hubungan. Individu memulai perjalanan pencarian jati diri, bereksperimen dengan berbagai kesempatan untuk mendapatkan wawasan dan pengalaman. Namun, di tengah-tengah eksplorasi ini, ketidakpastian tentang masa depan dapat membangkitkan serangkaian emosi yang kompleks, mulai dari keyakinan diri dan optimisme hingga kekhawatiran dan ketakutan, yang menghambat jalan mereka ke depan.

## 2) Ketidakstabilan

Masa dewasa ditandai dengan rasa ketidakstabilan yang meresap, karena individu bergulat dengan fluks dan perubahan yang konstan. Beradaptasi dengan keadaan yang tidak terduga dan menavigasi tantangan yang tak terduga menjadi ciri khas tahap ini, yang membutuhkan ketahanan dan fleksibilitas dalam menghadapi ketidakpastian.

## 3) Fokus terhadap diri sendiri

Individu yang berada dalam pergolakan masa dewasa sering kali memprioritaskan eksplorasi diri dan pertumbuhan pribadi, mencurahkan lebih sedikit energi untuk kewajiban sosial dan peran eksternal. Penekanan pada kegiatan yang diarahkan sendiri ini menumbuhkan rasa kemandirian dan otonomi, memberdayakan individu untuk memetakan jalan hidup mereka sendiri.

## 4) Identitas Transisi

Terperangkap di antara dunia remaja dan dewasa, individu yang sedang berkembang menjadi dewasa menghadapi dengan identitas transisi yang mengangkangi dua dunia. Kondisi liminal ini menimbulkan ketidakpastian, karena individu menavigasi kompleksitas pengambilan keputusan sambil

bergulat dengan persepsi tentang diri mereka sendiri yang tidak sepenuhnya remaja atau dewasa. Ambivalensi ini dapat merusak kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan dan menghalangi pencarian dukungan dari orang lain.

#### 5) Memiliki kesempatan mengubah hidup

Terlepas dari tantangan yang ditimbulkan oleh *quarter life crisis*, masa dewasa madya juga menghadirkan banyak peluang untuk melakukan perubahan transformatif. Selama periode ini, individu berada di ambang batas kemungkinan, dengan banyak peluang untuk pertumbuhan pribadi dan profesional. Merangkul peluang-peluang ini dapat menjadi katalisator perubahan hidup yang positif, mendorong individu menuju masa depan yang lebih cerah yang penuh dengan potensi dan janji.

#### b. Faktor Eksternal

Di luar dinamika internal, faktor eksternal memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman *quarter life crisis*. Berikut ini adalah beberapa faktor eksternal yang dapat memengaruhi individu selama masa transisi ini:

## 1) Hubungan Percintaan, Keluarga dan Pertemanan

### a) Hubungan Percintaan:

Menjalin hubungan romantis dapat menjadi tantangan tersendiri bagi individu yang sedang bergulat dengan *quarter life crisis*. Ketidakpastian tentang komitmen dan ketakutan akan terjebak dalam hubungan yang tidak sesuai dapat sangat membebani individu, yang mengarah pada keraguan dan keraguan tentang pengejaran romantis mereka.

### b) Dinamika Keluarga:

Transisi menuju kemandirian dan otonomi bisa penuh dengan tantangan dalam hubungan keluarga. Individu sering kali berjuang untuk menegaskan kemandirian mereka dan menetapkan batasan dengan orang tua mereka, karena mereka berusaha untuk mengukir jalan hidup mereka sendiri.

### c) Ikatan Pertemanan:

Menemukan teman yang dapat diandalkan dan dapat dipercaya dapat menjadi sumber frustrasi bagi individu yang mengalami *quarter life crisis*. Pencarian akan hubungan yang berarti dan persahabatan mungkin tidak mereka dapatkan,

membuat mereka merasa terisolasi dan terombang-ambing.

## 2) Tantangan Akademis

### a) Pengejaran Akademik yang Tidak Sesuai

Ketika seseorang maju melalui perjalanan akademis mereka, mereka mungkin menemukan diri mereka mempertanyakan keselarasan antara studi dan minat mereka. Tekanan yang meningkat untuk berprestasi secara akademis dapat memperburuk keraguan tentang relevansi pendidikan mereka dengan aspirasi karir masa depan mereka.

### b) Dilema Sekolah Pascasarjana:

Mempertimbangkan pendidikan lebih lanjut di sekolah pascasarjana adalah pertimbangan umum bagi individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Namun, kekhawatiran tentang kepraktisan dan keefektifan mengejar gelar lanjutan masih ada, memberikan bayangan ketidakpastian atas kegiatan akademis mereka.

### 3) Kehidupan Pekerjaan

#### a) Dilema Pilihan Karir

Memilih antara mengejar minat dan stabilitas keuangan dapat menimbulkan dilema bagi individu yang memasuki dunia kerja. Menyeimbangkan kepuasan pribadi dengan kepraktisan mencari nafkah sering kali membuat individu bergulat dengan keraguan dan kekhawatiran tentang jalur karier mereka.

#### b) Potensi dibandingkan Keraguan:

Banyak orang yang memiliki potensi yang belum dimanfaatkan namun ragu untuk mewujudkannya karena keraguan diri atau takut gagal. Krisis seperempat baya dapat mendorong individu untuk mengevaluasi kembali aspirasi dan ambisi mereka, bergulat dengan ketegangan antara ambisi dan kekhawatiran.

#### c) Kekhawatiran tentang Keseimbangan Kehidupan Kerja:

Mencapai keseimbangan antara tanggung jawab profesional dan kesejahteraan pribadi adalah kekhawatiran abadi bagi individu dalam *quarter life crisis*. Prospek untuk menavigasi transisi karier dan

mengelola stres yang berhubungan dengan pekerjaan dapat membayangi, mendorong individu untuk merenungkan bagaimana menjaga keseimbangan dalam hidup mereka.<sup>45</sup>



---

<sup>45</sup>Diantri Trisna Sari, "Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area"(skripsi, Universitas Medan Area),2022.

## BAB III

### Metode Penelitian

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi, yang merupakan pendekatan ilmiah yang digunakan secara sistematis untuk mengumpulkan serta menganalisis data berbentuk angka/statistik. Metode ini sering digunakan dalam penelitian dengan tujuan menguji teori, menunjukkan hubungan antar variabel dan menggunakan statistik untuk menguji hipotesis.<sup>46</sup>

Sedangkan pendekatan korelasi bertujuan untuk menemukan serta menguji apakah ada hubungan antara dua variabel atau lebih. Metode korelasi digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel bebas (yang memiliki pengaruh) dengan variabel terikat (yang terpengaruh).

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi merupakan wilayah umum yang terdiri dari sampel-sampel yang memiliki karakteristik khusus yang ditetapkan oleh peneliti yang dipelajari kemudian diambil kesimpulannya.<sup>47</sup> Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, melainkan meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh

---

<sup>46</sup> Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA), 63.

<sup>47</sup> Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA), 80.

subjek atau objek tersebut. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember angkatan 2020 dengan jumlah 411 mahasiswa.

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dipilih menggunakan metode tertentu yang mencerminkan karakteristik umum dari populasi yang sedang diteliti.<sup>48</sup> Pada penelitian ini sampel diambil dengan teknik *probability sampling* dengan tipe *Cluster random sampling*. *Probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan hak yang sama bagi anggota populasi dan memiliki kesempatan untuk dipilih. Metode *Cluster random sampling* merupakan metode yang digunakan apabila populasi terdiri dari kelompok atau *cluster* populasi yang bersifat homogen.

Penentuan sampel ini juga berdasarkan dari perhitungan menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 5%.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

n : Banyak sampel

N : Banyak populasi

e : Tingkat ketelitian yang dikehendaki ; e= 0.05 atau 5%

---

<sup>48</sup>Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA), 86.

$$n = \frac{411}{1 + 411(0.05)^2}$$

$$n = \frac{411}{1 + 411(0.0025)}$$

$$n = \frac{411}{1 + 1.0275}$$

$$n = \frac{411}{2.0275}$$

$$n = 202.712$$

$$n = 203$$

Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 203 mahasiswa yang termasuk individu angkatan 2020 Fakultas Dakwah yang selanjutnya akan dipilih beberapa mahasiswa dari masing-masing jurusan yang ada di Fakultas Dakwah. Berikut merupakan cara perhitungan sampel dari tiap-tiap jurusan di Fakultas Dakwah:

$$\frac{n_i = N_i \times n}{N}$$

Keterangan:

$n_i$  : Jumlah sampel terpilih

$N_i$ : Jumlah populasi tiap cluster

$N$ : Jumlah populasi seluruhnya

$n$ : Jumlah sampel seluruhnya

**Tabel 3.1**  
**Perhitungan Sampel**

No .	Jurusan	Populasi	Perhitungan Sampel	Sampel
1	KPI	101	$\frac{101 \times 203}{411}$	50
2	BKI	78	$\frac{78 \times 203}{411}$	38
3	PMI	59	$\frac{59 \times 203}{411}$	29
4	MD	50	$\frac{50 \times 203}{411}$	25
5	PI	86	$\frac{86 \times 203}{411}$	42

**Tabel 3.2**  
**Data Sampel**

Jurusan	Jumlah mahasiswa
KPI	50
BKI	38
PMI	29
MD	25
PI	42
<b>Jumlah</b>	<b>184</b>

Dengan demikian sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 184 mahasiswa.

### C. Teknik dan Instrumen Pengambilan Data

#### 1. Teknik Pengumpulan Data

##### a. Wawancara

Wawancara merupakan metode yang dipakai untuk mengumpulkan data untuk menyelidiki fenomena lanjutan.<sup>49</sup>Wawancara digunakan sebagai data sekunder untuk studi pendahuluan dalam menemukan masalah yang terjadi di lapangan. Wawancara dilakukan ketika pra penelitian pada mahasiswa Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember semester 8 secara online melalui *whatsapp* untuk menyusun rumusan masalah yang akan diteliti.

##### b. Angket atau kuesioner

Digunakan sebagai teknik pengumpulan data dalam penelitian ini. Metode angket atau kuesioner merupakan salah satu cara pengumpulan data dengan menyebarkan aitem-aitem yang berisi pertanyaan atau pernyataan kepada partisipan atau responden.<sup>50</sup>Angket yang disebarakan berupa angket tertulis dan tertutup yang berisi pernyataan, bukan pertanyaan, yang kemudian disebarakan melalui *google form*.

---

<sup>49</sup> Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA), 137

<sup>50</sup> Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA), 142.

## 2. Instrumen Pengambilan Data

Dalam penelitian kuantitatif, peneliti akan menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data. Peneliti perlu selektif dalam pemilihan instrumen yang sesuai dan penting untuk memastikan bahwa instrumen tersebut memenuhi standar penelitian ilmiah termasuk validitas dan reliabilitas. Instrumen penelitian akan digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan menghasilkan data kuantitatif yang akurat. Dalam penelitian psikologis, skala atau sering disebut skala psikologi merupakan suatu alat yang paling umum digunakan oleh peneliti kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat penelitian berupa skala likert. Menurut Sugiyono, skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial.<sup>51</sup>

Pada penelitian ini, skala likert yang digunakan terdiri dari empat opsi jawaban, responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan kondisinya saat ini. Pilihan jawaban tersebut meliputi “Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS)”. Skala likert dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori pernyataan yang terdiri dari *Favourable* dan *Unfavourable* dengan kriteria penilaian sebagai berikut.

---

<sup>51</sup>Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA).

**Tabel 3. 3**  
**Kriteria Penilaian**

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

Instrumen yang tersusun atas item-item yang sudah dibuat, nantinya akan diuji tingkat validitas dan reliabilitasnya. Berikut instrumen yang digunakan dalam penelitian ini :

a) *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* disusun berdasarkan aspek-aspek dari *self efficacy* menurut Bandura (dalam Diantri) yaitu terdiri dari tingkatan, kekuatan, dan *generality*.<sup>52</sup> Adapun tabel *blue print* sebagai berikut:

**Tabel 3. 4**  
**Blue Print *Self Efficacy***

Aspek	Indikator	Nomor aitem		jumlah
		Favourable	unfavourable	
Tingkatan	Yakin akan potensi yang dimiliki	1,2	3,4	4
	Berpikir positif dan terbuka saat menentukan pilihan	5,6	7,8	4

<sup>52</sup>Diantri Trisna Sari, "Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area" (skripsi, Universitas Medan Area), 2022.

	Terus mengasah skill yang dimiliki	9,10	11,12	4
Kekuatan	Mengerjakan pekerjaan dengan kondisi tenang	13,14	15,16	4
	Memiliki tujuan yang ingin dicapai	17,18	19,20	4
	Tetap berusaha meskipun menemui hambatan	21,22	23,24	4
<i>Generality</i>	Yakin dapat menyelesaikan tugas tugasnya	25,26	27,28	4
	Yakin akan kemampuan diri dalam menghadapi masalah	29,30	31,32	4
<b>Jumlah total item</b>		16	16	32

b) *Quarter life crisis* J E M B E R

Skala *quarter life crisis* disusun berdasarkan aspek aspek yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, khawatir terhadap hubungan interpersonal.<sup>53</sup> Kuesioner ini dirancang untuk menilai seberapa besar

mahasiswa mengalami krisis emosional atau *quarter life crisis*. Adapun tabel *blue print quarter life crisis*:

**Tabel 3. 5**  
***Blue Print Quarter Life Crisis***

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		Favourable	unfavourable	
Bimbang mengambil keputusan	Kesulitan dalam mengambil keputusan	1	3	2
	Khawatir akan karir dimasa depan	2	4	2
Putus asa	Merasa tidak memiliki harapan ketika gagal	5	7	2
	Merasa usaha yang selama ini dilakukan sia-sia	6	8	2
	Dengan bertambahnya usia merasa belum menghasilkan apa-apa	9	11	2
Penilaian diri yang negative	Ragu dengan kemampuan yang dimiliki	10	12	2
	Merasa tertinggal dibandingkan pencapaian teman sebaya	13	15	2

Terjebak pada situasi sulit	Merasa tidak memiliki motivasi dan tujuan hidup	14	16	2
	Gelisah karena tidak mngetahui tujuan hidup	17	19	2
Cemas	Cemas akan karir dimasa depan	18	20	2
	Takut akan kegagalan	21	23	2
Tertekan	Tertekan menjalani hidup sebagai orang dewasa	22	24	2
	Tertekan karena adanya harapan-harapan dari orang sekitar	25	27	2
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	Khawatir akan hubungan dengan keluarga, pasangan, dan teman	26	28	2
<b>Jumlah total aitem</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>

### 3. Uji Validitas dan Reliabilitas

#### 1) Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengevaluasi apakah pertanyaan-pertanyaan dalam suatu daftar item sesuai untuk mengukur suatu variabel tertentu. Umumnya, daftar pertanyaan ini mendukung pengukuran kelompok variabel tertentu. Proses uji validitas sebaiknya

diterapkan pada setiap pertanyaan dalam daftar tersebut. Hasil perhitungan koefisien korelasi ( $r$  hitung) dibandingkan dengan nilai  $r$  tabel, yang dihitung dengan menggunakan derajat kebebasan  $df=n-2$  dan tingkat signifikansi 5% atau 0.05. Jika nilai  $r$  tabel lebih kecil daripada  $r$  hitung, maka pertanyaan dianggap valid.<sup>54</sup>

Validitas instrumen penelitian dievaluasi dengan memakai uji validitas. Instrumen yang valid harus dapat mengukur apa yang sebenarnya diukur agar dianggap valid. Untuk melihat validitas instrumen penelitian maka, peneliti melangsungkan uji coba instrumen kepada mahasiswa UIN KHAS Jember non Fakultas Dakwah namun tetap sesuai dengan kriteria yang peneliti tetapkan. Peneliti melakukan uji coba pada 30 mahasiswa sebagai jumlah batas minimum uji coba instrumen. Penggunaan setidaknya 30 orang responden dilakukan sebab pengujian validitas instrumen dapat mendekati kurva normal. Uji coba instrumen dilakukan melalui sebaran angket kuesioner secara *daring* menggunakan *google form*. Kemudian, setelah pelaksanaan uji coba instrumen dari total 60 item terdapat 6 item yang dinyatakan tidak valid, dengan rincian 2 item untuk skala *self efficacy* dan 4 item untuk skala *quarter life crisis*.

Peneliti menggunakan rincian perhitungan uji validitas menggunakan SPSS *Statistic* versi 26.0 *for windows* dengan teknik validitas *Product Moment Pearson* untuk menguji skala *self efficacy*

---

<sup>54</sup>Wiratna Sujarweni, Metodologi Penelitian, (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2014), 108.

dan *quarter life crisis*. Sebuah item dinyatakan valid jika nilai rhitung > rtabel dan skor *sig.* < 0.05 dengan rtabel pada penelitian ini sebesar 0.144 (n=184). Kemudian dari total 60 item terdapat 5 item yang dinyatakan tidak valid, dengan rincian 2 item untuk skala *self efficacy* dan 3 item untuk skala *quarter life crisis*. Adapun rincian hasil *validity test* skala *self efficacy* dan *quarter life crisis* termuat dalam tabel berikut

**Tabel3.6**  
**Hasil uji coba skala *self efficacy***

Item	rhitung	rtabel 5%	Sig < 0.05	Keputusan
X1	0.275	0.144	0.000	VALID
X2	0.356	0.144	0.000	VALID
X3	0.594	0.144	0.000	VALID
X4	0.680	0.144	0.000	VALID
X5	0.209	0.144	0.004	VALID
X6	0.071	0.144	0.338	TIDAK VALID
X7	0.628	0.144	0.000	VALID
X8	0.660	0.144	0.000	VALID
X9	0.331	0.144	0.000	VALID
X10	0.297	0.144	0.000	VALID
X11	0.628	0.144	0.000	VALID
X12	0.396	0.144	0.000	VALID
X13	0.298	0.144	0.000	VALID
X14	0.433	0.144	0.000	VALID
X15	0.645	0.144	0.000	VALID

X16	0.570	0.144	0.000	VALID
X17	0.250	0.144	0.001	VALID
X18	0.297	0.144	0.000	VALID
X19	0.648	0.144	0.000	VALID
X20	0.651	0.144	0.000	VALID
X21	0.236	0.144	0.001	VALID
X22	0.410	0.144	0.000	VALID
X23	0.580	0.144	0.000	VALID
X24	0.641	0.144	0.000	VALID
X25	0.300	0.144	0.000	VALID
X26	0.315	0.144	0.000	VALID
X27	0.625	0.144	0.000	VALID
X28	0.733	0.144	0.000	VALID
X29	0.203	0.144	0.006	VALID
X30	0.271	0.144	0.000	VALID
X31	0.754	0.144	0.000	VALID
X32	0.060	0.144	0.414	TIDAK VALID

**Tabel3.7**  
**Hasil uji coba skala *quarter life crisis***

Item	Rhitug	rtabel 5%	Sig > 0.05	Keputusan
Y1	0.645	0.144	0.000	VALID
Y2	0.734	0.144	0.000	VALID
Y3	0.239	0.144	0.000	VALID

Y4	0.412	0.144	0.000	VALID
Y5	0.598	0.144	0.000	VALID
Y6	0.572	0.144	0.000	VALID
Y7	0.398	0.144	0.000	VALID
Y8	0.255	0.144	0.000	VALID
Y9	0.470	0.144	0.000	VALID
Y10	0.679	0.144	0.000	VALID
Y11	0.296	0.144	0.000	VALID
Y12	0.313	0.144	0.000	VALID
Y13	0.699	0.144	0.000	VALID
Y14	0.710	0.144	0.000	VALID
Y15	0.172	0.144	0.020	VALID
Y16	0.253	0.144	0.001	VALID
Y17	0.650	0.144	0.000	VALID
Y18	0.606	0.144	0.000	VALID
Y19	0.127	0.144	0.084	TIDAK VALID
Y20	0.319	0.144	0.000	VALID
Y21	0.634	0.144	0.029	VALID
Y22	0.662	0.144	0.007	VALID
Y23	0.170	0.144	0.000	VALID
Y24	0.235	0.144	0.001	VALID
Y25	0.703	0.144	0.000	VALID
Y26	0.482	0.144	0.000	VALID
Y27	0.056	0.144	0.447	TIDAK VALID

Y28	0.090	0.144	0.225	TIDAK VALID
-----	-------	-------	-------	-------------

## 2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan parameter yang menilai sejauh mana kestabilan dan konsistensi responden dalam memberikan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan dimensi variabel tertentu, yang dirumuskan dalam bentuk kuesioner. Pengujian reliabilitas dapat diterapkan secara menyeluruh pada seluruh pertanyaan dalam kuesioner. Jika nilai Koefisien Alpha melebihi 0.70, maka dianggap reliabel.<sup>55</sup>

## D. Analisis Data

Setelah data-data yang peneliti perlukan terkumpul, maka langkah selanjutnya yaitu menganalisis data. Dilihat dari metodenya, terdapat dua macam statistik yang digunakan dalam analisis data yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik inferensial meliputi statistik parametris dan statistik non-parametris. Statistik inferensial merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi. Statistik inferensial juga disebut statistik probabilitas karena kesimpulan yang diberlakukan untuk populasi berdasarkan data sampel.<sup>56</sup>

Peneliti menggunakan statistik parametris dengan alasan jenis data yang dianalisis tergolong skala interval dan kegunaan dari statistik parametris untuk menguji ukuran populasi melalui data sampel. Mengingat sifat data yang bersifat

<sup>55</sup>Wiratna Sujarweni, Metodologi Penelitian, (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2014), 110.

<sup>56</sup>Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA) 147.

kuantitatif, maka teknik analisis data yang diterapkan mengandalkan metode statistik yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan dukungan dari perangkat lunak SPSS versi 26.0 *for Windows*. Teknik analisis data dalam penelitian mencakup uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis. Menurut Sugiyono, teknik korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independent dan satu variabel dependen apabila data berbentuk interval atau rasio.<sup>57</sup>

## 1. Teknik Analisis

Analisis data merupakan hasil analisa penelitian dengan menggunakan angka atau statistik. Mengingat sifat data yang bersifat kuantitatif, maka teknik analisis data yang diterapkan mengandalkan metode statistik yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan dukungan dari perangkat lunak SPSS versi 26.0 *for Windows*. Tujuan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* yaitu untuk mengetahui hubungan antara variable bebas dan terikat.

## 2. Uji Prasyarat

Uji prasyarat diartikan sebagai pemenuhan syarat sebelum dilakukannya analisis yang digunakan untuk menentukan jenis analisis dalam melakukan uji hipotesis. Adapun beberapa uji yang dijadikan syarat wajib untuk melakukan pengujian hipotesis antara lain:

---

<sup>57</sup>Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA). 153.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengevaluasi apakah suatu data mengikuti distribusi normal. Hal ini memiliki relevansi penting untuk menentukan apakah data dapat digunakan dalam analisis statistik parametrik atau apakah distribusi data tersebut tidak bersifat normal. Metode yang sering digunakan dalam uji normalitas adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* yang mengukur sejauh mana kesesuaian data dengan distribusi normal. Peneliti menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dikarenakan sampel berjumlah lebih dari 50.<sup>58</sup> Kriteria pengujian dinyatakan sebagai berikut:

- 1) Hipotesis nol ( $H_0$ ) menyatakan bahwa data berasal dari populasi dengan distribusi normal, sementara hipotesis alternatif ( $H_a$ ) menyatakan bahwa data berasal dari populasi dengan distribusi yang tidak normal.
- 2) Jika nilai Signifikansi (Sig) lebih besar dari 0.05 maka data dianggap berdistribusi normal
- 3) Jika nilai Signifikansi kurang dari 0.05 maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah suatu metode yang dilaksanakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

---

<sup>58</sup>Wiratna Sujarweni, Metodologi Penelitian, (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2014), 120.

Uji ini bertujuan untuk menentukan apakah hubungan antar variabel tersebut bersifat linear atau tidak.<sup>59</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan ANOVA SPSS versi 26.0.

- 1) Terdapat hubungan yang linier apabila variabel bebas dan terikat memiliki nilai *standard deviasi linearity* lebih besar dari 0.05.
- 2) Tidak terdapat hubungan yang linier apabila variabel bebas dan terikat memiliki nilai *standard deviasi linearity* kurang dari 0.05.

#### c. Uji Hipotesis

Menurut Misbahuddin & Hasan, uji hipotesis merupakan tahapan perhitungan yang dilakukan untuk membuat keputusan tertentu.<sup>60</sup> Dalam konteks penelitian ini, uji hipotesis digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember. Untuk menguji hipotesis tersebut, penelitian ini menggunakan metode korelasi *Product Moment Pearson*. Agung menjelaskan bahwa *korelasi Product Moment Pearson* memiliki peran dalam menghitung koefisien korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Proses uji hipotesis korelasi *Product Moment Pearson* dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0

---

<sup>59</sup> Pratama dan Permatasari, "Pengaruh Penerapan Standard Operasional Prosedur dan Kompetensi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Divisi E kspor PT. Dua Kuda Indonesia (Jakarta Timur: Jurnal Ilmiah M Progress, 2021), 43

<sup>60</sup> Misbahuddin dan Iqbal Hasan, "Analisis Data Penelitian dengan Statistik", (Jakarta PT. Bumi Aksara, 2013), 49

untuk *Windows*. Kriteria yang digunakan dalam uji hipotesis ini adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi (signifikan) kurang dari 0.05, itu menunjukkan adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.
- 2) Sebaliknya, jika nilai signifikansi (signifikan) lebih besar dari 0.05 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

**Tabel 3. 8**  
**Interpretasi nilai r**

<b>Nilai r (Interval Koefisien)</b>	<b>Interpretasi</b>
0.80-1.00	Hubungan sangat kuat
0.60-0.79	Hubungan kuat
0.40-0.59	Hubungan sedang
0.20-0.39	Hubungan rendah
0.00-0.19	Hubungan sangat rendah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **BAB IV**

### **PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS**

#### **A. Gambaran Objek Penelitian**

##### 1. Sejarah singkat UIN KH.Achmad Siddiq Jember

Berdirinya perguruan tinggi ini didasarkan pada dorongan masyarakat agar adanya perguruan tinggi Islam di Jember yang kemudian para tokoh dan alim ulama Jember mengambil langkah lanjutan yakni tepat tanggal 30 September 1964 ulama Nahdlatul Ulama (NU) melakukan konferensi yang diketuai oleh KH. Sholeh Syakir dan memberikan keputusan untuk didirikannya perguruan tinggi Islam di Jember. Menindaklanjuti hal tersebut, terbentuklah panitia pendiri diantaranya ada KH. Achmad Siddiq, H. Shodiq Machmud, SH., Muljadi, Abd. Chalim Muchammad, SH., Drs. Adji Surjadi dan Maqsun Arr., BA. Resmi berdiri pada tahun 1965 dengan nama Institut Agama Islam Djember (IAID) dengan fakultas yang pertama adalah fakultas Tarbiyah. Kemudian, pada tahun 1966 IAID dinegerikan menjadi fakultas Tarbiyah IAIN “Sunan Ampel” Jember mengacu pada surat keputusan Menteri Agama RI No. 4/1966. Setelah berjalan sekitar 30 tahun, pada tahun 1997 fakultas Tarbiyah IAIN “Sunan Ampel” Jember beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam

Negeri (STAIN) mengacu pada keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 tahun 1997. Kemudian, pada tahun 2014 STAIN beralih status menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) mengacu pada keputusan Presiden (Keppres) Nomor 142 tahun 2014 setelah melalui proses pengajuan yang panjang. Kemudian baru-baru ini, tepatnya pada tanggal 11 Mei 2021 IAIN Jember resmi beralih status menjadi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq (UIN KHAS) Jember berpacu pada peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 44 tahun 2021. Terhitung hingga saat ini UIN KHAS memiliki lima fakultas dan 27 program studi pada jenjang strata 1 (S1), 8 program studi pada jenjang strata 2 (S2) dan 3 program studi pada jenjang strata 3 (S3).<sup>83</sup> Kemudian salah satu fakultas yang menjadi fokus lokasi penelitian adalah Fakultas Dakwah.

## 2. Visi Misi

### a. Visi Misi UIN KH. Achmad Siddiq Jember

Visi: Menjadi Perguruan Tinggi Islam terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2045 dengan kedalaman ilmu berbasis kearifan lokal untuk kemanusiaan dan peradaban.

### b. Misi UIN KH. Achmad Siddiq Jember

- 1) Memadukan dan mengembangkan studi keislaman, keilmuan, dan keindonesiaan berbasis kearifan lokal dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran

- 2) Meningkatkan kualitas penelitian untuk melahirkan orisinalitas ilmu yang bermanfaat bagi kepentingan akademik dan kemanusiaan;
  - 3) Meningkatkan kemitraan Universitas dan masyarakat dalam pengembangan ilmu dan agama untuk kesejahteraan masyarakat;
  - 4) Menggali dan menerapkan nilai kearifan lokal untuk mewujudkan masyarakat berkeadaban; dan
  - 5) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai pihak dalam skala regional, nasional, internasional untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan tridharma perguruan tinggi.<sup>61</sup>
3. Fakultas Dakwah
- 1) Visi Fakultas Dakwah  
Mencetak da'i profesional yang peduli masalah sosial dan berkomitmen mengembangkan nilai-nilai Islam Nusantara.
  - 2) Misi Fakultas Dakwah
    - a) Melaksanakan Pendidikan ilmu dakwah yang kompetitif dan bermutu untuk mencetak da'i profesional;
    - b) Mengembangkan riset ilmu dakwah yang unggul untuk memecahkan persoalan kemanusiaan;

---

<sup>61</sup>Web Universitas Islam Negeri K.H Achmad Siddiq Jember, diakses pada 25 Mei 2024, <https://uinkhas.ac.id/>

- c) Menyelenggarakan program pengabdian untuk menciptakan masyarakat yang adil berkeradaban;
- d) Memperluas skala jalinan dan kerjasama untuk memajukan dan memperkuat terselenggaranya pendidikan.<sup>62</sup>

## B. Penyajian Data

### 1. Uji Validitas Instrumen

Validitas instrumen penelitian dievaluasi dengan memakai uji validitas. Instrumen yang valid harus dapat mengukur apa yang sebenarnya diukur agar dianggap valid. Peneliti melakukan uji coba pada 30 mahasiswa sebagai jumlah batas minimum uji coba instrumen. Penggunaan setidaknya 30 orang responden dilakukan sebab pengujian validitas instrumen dapat mendekati kurva normal. Setelah dilakukan uji validitas mendapatkan hasil 30 item valid pada variabel *self efficacy* dan 25 item valid pada variabel *quarter life crisis*. Berikut merupakan tabel blue print setelah dilakukan uji validitas.

**Tabel 4.1**  
**Blue print self efficacy setelah uji validitas**

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		Favourable	unfavourable	
Tingkatan	Yakin akan potensi yang dimiliki	1,2	3,4	4
	Berpikir positif dan terbuka saat menentukan pilihan	5	7,8	3

<sup>62</sup>Web Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember, 25 Mei 2024, <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

	Terus mengasah skill yang dimiliki	9,10	11,12	4
Kekuatan	Mengerjakan pekerjaan dengan kondisi tenang	13,14	15,16	4
	Memiliki tujuan yang ingin dicapai	17,18	19,20	4
	Tetap berusaha meskipun menemui hambatan	21,22	23,24	4
Generality	Yakin dapat menyelesaikan tugas tugasnya	25,26	27,28	4
	Yakin akan kemampuan diri dalam menghadapi masalah	29,30	31	3
<b>Jumlah total item</b>		15	15	30

**Tabel 4. 2**  
*Blue Print Quarter life crisis setelah uji validitas*

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		Favourable	unfavourable	
Bimbang mengambil keputusan	Kesulitan dalam mengambil keputusan	1	3	2
	Khawatir akan karir dimasa depan	2	4	2
Putus asa	Merasa tidak memiliki harapan ketika gagal	5	7	2

	Merasa usaha yang selama ini dilakukan sia-sia	6	8	2
	Dengan bertambahnya usia merasa belum menghasilkan apa-apa	9	11	2
Penilaian diri yang negatif	Ragu dengan kemampuan yang dimiliki	10	12	2
	Merasa tertinggal dibandingkan pencapaian teman sebaya	13	15	2
Terjebak pada situasi sulit	Merasa tidak memiliki motivasi dan tujuan hidup	14	16	2
	Gelisah karena tidak mengetahui tujuan hidup	17	-	1
Cemas	Cemas akan karir dimasa depan	18	20	2
	Takut akan kegagalan	21	23	2
Tertekan	Tertekan menjalani hidup sebagai orang dewasa	22	24	2
	Tertekan karena adanya harapan-harapan dari orang sekitar	25	-	1
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	Khawatir akan hubungan dengan keluarga, pasangan, dan teman	26	-	1
<b>Jumlah total item</b>		<b>14</b>	<b>11</b>	<b>25</b>

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, skala *Self Efficacy* mempunyai skor *Cronbach's Alpha*  $0.877 > 0.70$  yang artinya skala dinyatakan reliabel dan memiliki keandalan dalam mengukur tujuan pengukuran. Berikut merupakan tabel reliabilitas skala *self efficacy*.

**Tabel 4. 3**  
**Hasil Reliability Test Skala Self Efficacy**

<i>Reability Statistic</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of item
.877	30

**Tabel 4. 4**  
**Hasil Reliability Test Skala Quarter Life Crisis**

<i>Reability Statistic</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of item
.882	25

Mengacu pada hasil pengujian reliabilitas memakai SPSS, skala *Quarter Life Crisis* memiliki skor *Cronbach's Alpha*  $0.882 > 0.70$  yang artinya skala dikatakan reliabel dan memiliki *keandalan* dalam mengukur tujuan pengukuran. Jika disesuaikan dengan tabel koefisiensi skala *self efficacy* dan skala *quarter life crisis* mendapati ketentuan reliabilitas dapat diterima.

**Tabel 4. 5**  
**Nilai Koefisiensi Cronbach Alpha**

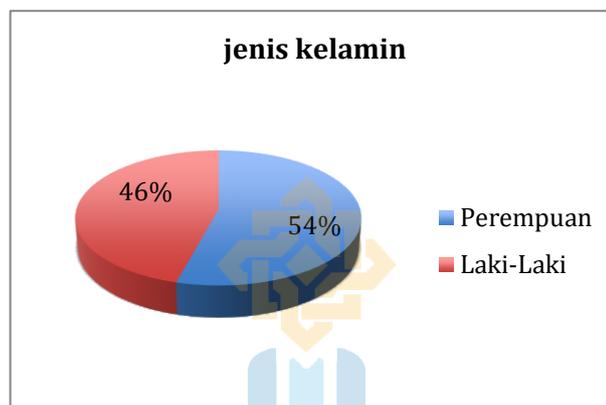
Nilai <i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
1	Reliabilitas sempurna
$>0.90$	Reliabilitas sangat baik
$>0.80$	Reliabilitas baik
$>0.70$	Reliabilitas dapat diterima

0	Tidak memiliki reliabilitas
---	-----------------------------

a. Deskripsi Responden Penelitian

1) Berdasarkan jenis kelamin

**Gambar 4. 1**

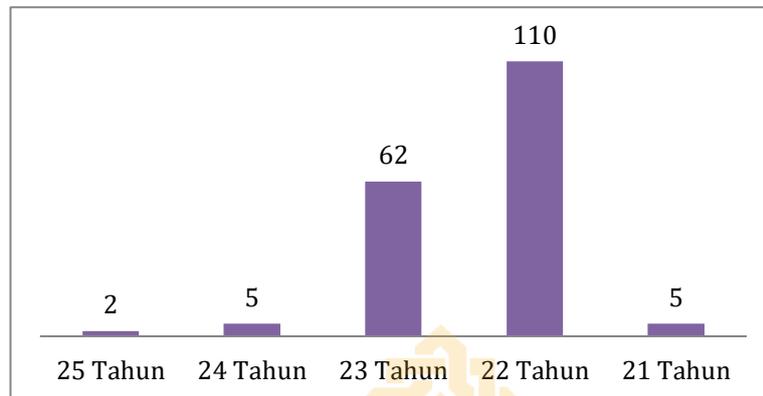


Berdasarkan diagram di atas dari 184 responden penelitian, terdapat 80 dengan jenis kelamin laki-laki dan 104 orang dengan jenis kelamin perempuan.

2) Berdasarkan usia

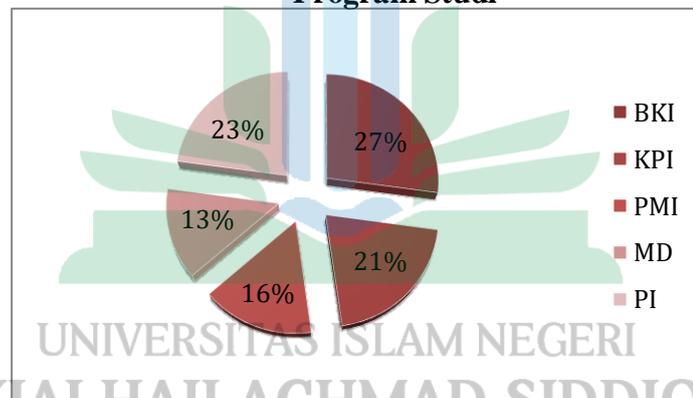
Berdasarkan diagram dibawah ini diketahui bahwa: 2 mahasiswa berusia 25 tahun, 5 mahasiswa berusia 24 tahun, 62 mahasiswa berusia 23 tahun, 110 mahasiswa berusia 22 tahun dan 5 mahasiswa berusia 21 tahun.

**Gambar 4.2**  
**Diagram usia**



3) Berdasarkan program studi

**Gambar 4.3**  
**Program Studi**



Data responden penelitian mengacu pada tiap-tiap program studi bisa diperhatikan pada diagram di atas dengan klasifikasi program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) sebanyak 38 mahasiswa, Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) sebanyak 50 mahasiswa, Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) sebanyak 29 mahasiswa, Manajemen Dakwah (MD) sebanyak 25 mahasiswa, dan Psikologi Islam (PI) sebanyak 42 mahasiswa.

#### 4) Gejala yang dialami subjek

Subjek merasa bimbang dan khawatir akan keberlanjutan kehidupannya setelah lulus kuliah. Adanya tuntutan dari orang tua semakin menambah kekhawatiran mereka. Tuntutan untuk mendapat pekerjaan yang sesuai dengan penjurusan dan mendapat gaji yang besar. Hal tersebut semakin memperjelas kekhawatiran mereka akan laju kehidupannya dan menjadikan mahasiswa tersebut rentan mengalami krisis diri atau yang disebut dengan krisis seperempat abad.

#### b. Deskripsi hasil penelitian

Berdasarkan data yang didapat maka akan peneliti simpulkan ke dalam bentuk tabel. Data tersebut didapat menggunakan analisis deskriptif memakai SPSS 26.0 *for windows*. Adapun variabel *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada penelitian ini dijelaskan dalam tabel sebagai berikut.

**Tabel 4. 6**  
***Descriptive Statistics***

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SE	184	56	66	122	97.04	13.046
QLC	184	68	38	96	60.45	11.578
Valid N (listwise)	184					

Berdasarkan hasil statistik deskriptif skala *Self Efficacy* memiliki nilai minimal 66 dan maksimal 122. Sedangkan *Quarter*

*Life Crisis* memiliki nilai minimal 38 dan nilai maksimal 96. Tabel tersebut juga menunjukkan rata-rata *Self Efficacy* adalah 97.04 dan nilai *Quarter Life Crisis* adalah 60.45. Standar deviasi pada *Self Efficacy* memiliki nilai 13.046, sedangkan *Quarter Life Crisis* memiliki nilai sebesar 11.578.

c. Deskripsi kategorisasi data

Sesudah mengetahui nilai rata-rata dan standar deviasi dari masing-masing variabel, nilai tersebut dapat digunakan untuk melihat tingkat dari tinggi, sedang, atau rendah dari tiap variabel terhadap responden penelitian. Rumus yang dipakai sebagai pedoman menentukan kategori data adalah :

**Tabel 4. 7**  
**Pedoman Kategorisasi Tingkat Variabel**

Kategori	Pedoman
Tinggi	$X > (M + 1 SD)$
Sedang	$(M - 1 SD) \leq X \leq (M + 1 SD)$
Rendah	$X < (M - 1 SD)$

*Keterangan :*

M : Rata-rata atau *Mean*

SD : Standar deviasi atau *Standart deviation*

Berikut adalah hasil kategorisasi dari setiap variabel :

**Tabel 4. 8**  
**Hasil Uji kategorisasi Data *Self Efficacy***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulati Percent
Valid	Rendah	25	13.5	13.5	13.5
	Sedang	123	66.5	66.5	80.0
	Tinggi	36	20.0	20.0	100.0
	Total	184	100.0	100.0	

Berdasarkan uji kategorisasi data *self efficacy* mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 UIN KHAS Jember, bisa diketahui bahwa (25) mahasiswa memiliki *self efficacy* rendah dengan skor 13.5%, (123) mahasiswa memiliki *self efficacy* sedang dengan skor 66.5% dan (36) mahasiswa memiliki *self efficacy* tinggi 20.0%.

**Tabel 4. 9**  
**Hasil Uji kategorisasi Data *Quarter Life Crisis***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	2.2	2.2	2.2
	Sedang	170	92.4	92.4	94.6
	Tinggi	10	5.4	5.4	100.0
	Total	184	100.0	100.0	

Berdasarkan uji kategorisasi data *quarter life crisis* mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2020 UIN KHAS Jember, bisa diketahui bahwa (4) mahasiswa memiliki *quarter life crisis* rendah

dengan skor 2.2%, (170) mahasiswa memiliki *quarter life crisis* sedang dengan skor 92.4% dan (10) mahasiswa memiliki *quarter life crisis* tinggi dengan skor 5.4%.

### C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

#### 1. Uji Prasyarat

##### a) Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dibuktikan dengan uji monte carlo, maka mendapati hasil yang menunjukkan distribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi 0.245 artinya lebih besar dari 0.05 sehingga dapat dinyatakan jika nilai residual berdistribusi normal. Sehingga dikatakan *self efficacy* dan *quarter life crisis* berdistribusi normal sesuai dengan pedoman uji normalitas.

**Tabel 4. 10**

***One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test***

		Unstandardized Residual
N		184
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.8877436
Most Extreme Differences	Absolute	.075
	Positive	.047
	Negative	-.075
Test Statistic		.075
Asymp. Sig. (2-tailed)		.014 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.245 <sup>d</sup>
	99% Confidence Interval Lower Bound	.234

Upper Bound .256

- a. Test distribution is Normal.
  - b. Calculated from data.
  - c. Lilliefors Significance Correction.
  - d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 1314643744.
- b) Uji linearitas

Pengambilan keputusan didasarkan skor signifikansi dengan acuan ketika skor *sig.deviation form linearity* > 0.05 maka terdapat hubungan yang linear antar dua variabel, dan ketika skor *sig.deviation form linearity* < 0.05 maka tidak terdapat hubungan linier antar dua variabel.

Dari hasil uji linearitas pada tabel dibawah, diperoleh nilai *sig. deviation from linearity* adalah 0.199 yang artinya jika nilai *sig.* > 0.05 maka kedua variabel mempunyai hubungan yang linear.

**Tabel 4. 11**  
**ANOVA Table**

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Quarter life crisis *	Between Groups (Combined)	9159.089	47	194.874	1.722	.008
	Linearity	2851.857	1	2851.857	25.199	.000
	Deviation from Linearity	6307.231	46	137.114	1.212	.199
Self efficacy	Within Groups	15504.674	137	113.173		
	Total	24663.762	184			

- c) Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi sederhana *product moment pearson* menunjukkan nilai signifikansi 0.000 sehingga dinyatakan terdapat hubungan signifikan antara *self efficacy* mahasiswa angkatan 2020 dengan *quarter life crisis*. Kemudian dilihat dari *pearson correlation* menunjukkan

nilai -0.340. Berdasarkan pedoman tingkat korelasi, maka *self efficacy* dan *quarter life crisis* memiliki hubungan rendah karena masuk dalam kategori rentang 0.20 – 0.39. Oleh sebab itu dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hasil nilai *pearson correlation* bersifat negatif yang berarti semakin tinggi *self efficacy*, maka semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin tinggi *quarter life crisis* maka, semakin rendah *self efficacy*.

**Tabel 4. 12**  
**Correlations**

		Self efficacy	Quarter lifecrisis
Self efficacy	Pearson Correlation	1	-.340**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	184	184
Quarter lifecrisis	Pearson Correlation	-.340**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	184	184

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

Berikut merupakan tabel interpretasi koefisien korelasi:

**Tabel 4. 13**  
**Interpretasi Koefisien Korelasi**

Nilai r (Interval Koefisien)	Interpretasi
0.80-1.00	Hubungan sangat kuat
0.60-0.79	Hubungan kuat
0.40-0.59	Hubungan sedang
0.20-0.39	Hubungan rendah
0.01-0.19	Hubungan sangat rendah
$r_{xy} \leq 0.00$	Tidak ada hubungan

#### D. PEMBAHASAN

Penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020, dengan total 184 responden, dengan tujuan utama untuk menyelidiki korelasi antara *self efficacy* dan quarter life crisis di kalangan mahasiswa. Setelah diteliti, terlihat bahwa responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki, dengan 104 mahasiswa perempuan dan 84 mahasiswa laki-laki yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan Bandura(dalam Diantri) bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi situasi dan tujuan yang diinginkannya. Aspek dalam *self efficacy* telah disesuaikan dengan 3 indikator *self efficacy* yang meliputi:Tingkatan, Kekuatan, dan *Generality* yang kemudian dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Setelah didapatkan hasil kategorisasi variabel *self efficacy*, terlihat jelas bahwa setiap mahasiswa menunjukkan tingkat *self efficacy* yang berbeda. Di antara responden bisa diketahui bahwa terdapat(25) mahasiswa memiliki *self efficacy* tinggi dengan skor 13.5%, (123) mahasiswa memiliki *self efficacy* sedang dengan skor 66.5% dan (36) mahasiswa memiliki *self efficacy* rendah 20.0%. Distribusi ini menggarisbawahi beragamnya spektrum tingkat *self efficacy* di antara para mahasiswa, meskipun sebagian besar termasuk dalam kategori *self efficacy* tinggi, yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi di antara kelompok tersebut.

Sejalan dengan teori Robbins dan Wilner (dalam Diantri) yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu respon terhadap ketidakstabilan yang diakibatkan oleh adanya perubahan tugas-tugas perkembangan, dihadapkan dengan banyaknya pilihan yang dialami oleh individu yang berada di fase dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun. Aspek dalam variabel *quarter life crisis* telah disesuaikan yang kemudian dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Terdapat 7 aspek *quarter lifecrisis* meliputi: Bimbang dalam mengambil keputusan, putus asa, terjebak dalam situasi sulit, penilaian diri negatif, cemas, tertekan, dan khawatir akan hubungan interpersonal.

Variasi tingkat *self efficacy* juga berkorelasi dengan keragaman intensitas *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Setelah dilakukan segmentasi terhadap variabel *quarter life crisis*, ditemukan bahwa (4) mahasiswa memiliki *quarter life crisis* tinggi dengan skor 2.2%, (170) mahasiswa memiliki *quarter life crisis* sedang dengan skor 92.4% dan (10) mahasiswa memiliki *quarter life crisis* rendah dengan skor 5.4%. Distribusi ini menggarisbawahi nuansa pengalaman *quarter lifecrisis* di kalangan mahasiswa, dengan prevalensi yang dominan pada tingkat moderat, yang menunjukkan tingkat intensitas *quarter life crisis* yang cukup tinggi di dalam kelompok.

Analisis tersebut memberikan hasil yang menegaskan penerimaan  $H_a$  dan penolakan  $H_0$ , sesuai dengan pedoman uji korelasi. Tingkat signifikansi ( $\text{sig}$ ) dari hipotesis ditemukan kurang dari 0.05, dengan nilai

yang tepat sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang nyata antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* di antara mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2020. Koefisien korelasi ( $r$ ) yang diperoleh dari hasil pengujian menunjukkan nilai -0,340, menempatkan hubungan tersebut dalam kategori korelasi rendah, sesuai dengan rentang yang ditetapkan yaitu 0,20 - 0,39. Selain itu, tanda negatif pada koefisien korelasi menandakan hubungan terbalik yang signifikan: *self-efficacy* yang tinggi berhubungan dengan berkurangnya *quarter life crisis*, sedangkan *self-efficacy* yang rendah berhubungan dengan meningkatnya *quarter life crisis*.

Konsisten dengan temuan penelitian Diantri Trisna Sari & Azhar Aziz, korelasi negatif yang signifikan sebesar -0,715 diidentifikasi antara *self-efficacy* dan *quarterlife crisis* di kalangan mahasiswa psikologi. Hal ini menggarisbawahi sifat universal dari hubungan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* di berbagai disiplin ilmu.

Efikasi diri mempunyai peranan penting dalam diri tiap individu sebagai pengelola persepsi diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Dengan dilakukannya peningkatan motivasi, kemampuan, kesiapan menghadapi berbagai kondisi yang dapat menjadi pemicu terjadinya stres akademik.<sup>63</sup> Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menuntaskan segala kewajiban akademik dengan baik dan sesuai. *Self Efficacy* memiliki peran penting dalam diri mahasiswa

---

<sup>63</sup>Ilham Khairi Siregar, "The pressure of academic stress and self-efficacy among student, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 10, No. 3, 2022.

sebagai pengelola persepsi diri dalam menghadapi tantangan yang ada di dalam kehidupan individu serta sebagai penentu keberhasilan suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu tersebut.

Kerap banyak dari kalangan mahasiswa ataupun non mahasiswa beranggapan bahwa menjadi mahasiswa sama seperti ia beradapada zona nyaman. Karena masih dianggap belajar, namun lain dari hal tersebut ketika usai perkuliahan atau sudah lulus, mahasiswa akan memikul tanggung jawab yang lebih berat, karena dia akan menyongsong kehidupan yang lebih mandiri.<sup>64</sup> Begitupun masalah yang akan dihadapi akan menjadi lebih kompleks dan tidak teratur. Akan tetapi ada salah satu hal utama yang perlu dimiliki mahasiswa ialah yang berkaitan dengan *self efficacy*.

Selain dari pada itu mahasiswa Fakultas dakwah angkatan 2020 kebanyakan merasa tertekan karena adanya harapan dari lingkungan. Permasalahan yang terjadi cukup rumit dikarenakan mahasiswa belum sepenuhnya siap untuk menjalani kehidupan dimasa dewasa dan juga mahasiswa sering dituntut harus lebih baik dalam nasib pendidikan dan pekerjaan. Jika mahasiswa sedang berada di fase *quarter lifecrisis* dan memiliki *self efficacy* yang rendah, kemungkinan hal yang terjadi adalah mahasiswa tersebut akan menjadi seorang yang terus beranggapan bahwa ia tidak puas akan kehidupannya dan tidak dapat melangkah maju atau lebih baik lagi. Pada fase ini memiliki *self efficacy* yang tinggi sangatlah

---

<sup>64</sup> Isifatun Zaka, ‘‘ What’s matter with Quarter Life Crisis’’,(Yogyakarta: Buku bijak)

berpengaruh untuk keberlangsungan masa depan. Mahasiswa harus dapat percaya pada dirinya dan dapat berpikir secara positif, namun jika tetap memiliki *self efficacy* yang rendah mahasiswa akan sulit untuk berpikir positif.

Adapun faktor lain yang tidak kalah penting yaitu Individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi maka akan dapat mengontrol laju *quarter life crisis*. *Self efficacy* pada mahasiswa perempuan adalah sebesar 53,2%, sedangkan pada siswa laki-laki sedikit lebih tinggi yaitu sebesar 56,2%. Terlepas dari perbedaan-perbedaan ini, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat *self efficacy* antara laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa kedua gender menunjukkan tingkat *self efficacy* yang sama.<sup>65</sup> Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* adalah kepercayaan diri, hasil penelitian Mashdaria dan Khoironi mendapatkan hasil bahwa 11.2% *quarter life crisis* dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri, jika individu dapat memberi motivasi serta semangat untuk dirinya sendiri akan menambah tingkat kepercayaan diri.<sup>66</sup> Faktor dukungan sosial juga tidak kalah penting untuk mengatasi fenomena *quarter life crisis*. Apabila lingkungan sekitar kerap memberikan dukungan positif hal tersebut akan memberikan dampak

---

<sup>65</sup> Surya Andika Putrid an Zaki Nur Fatmawati, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa," Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, No.3, 2023.

<sup>66</sup> Mashdaria dan Khoironi, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Terhadap Masalah Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa," Jurnal Pendidikan Agama Islam, No.2 2021.

dan pengaruh positif khususnya pada individu yang berada di fase dewasa awal.<sup>67</sup>

Sejalan dengan pernyataan Robbins dan Wilner (dalam Ameliya) bahwasannya *quarter life crisis* merupakan suatu ketidakstabilan yang meningkat disebabkan oleh adanya perubahan konstan yang dialami oleh individu dewasa awal. *Quarter Life Crisis* merupakan krisis diri yang bermanifestasi menjadi rasa khawatir, bimbang mengambil keputusan, putus asa, terjebak dalam situasi sulit, munculnya penilaian diri yang negatif, cemas, tertekan, dan khawatir dengan hubungan interpersonal.<sup>68</sup>

Bandura (dalam Wiwik) menyatakan bahwa terdapat 3 aspek *self efficacy* yakni meliputi tingkatan, kekuatan dan *generality*. Masing-masing aspek memiliki peran penting dalam membentuk keyakinan mahasiswa akan kemampuannya untuk menuntaskan tujuan yang diinginkan.<sup>69</sup>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>67</sup>Azrial Rizki Nurdiansyah dan Ati Kusmawati. "Dukungan Sosial Penghargaan Teman Sebaya Dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis Di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1", jurnal publikasi ilmu psikologi, volume 2 no 1, 2024.

<sup>68</sup>Ameliya Rahmawati Putri "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan QLC pada Mahasiswa Tingkat Akhir" (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020), 13.

<sup>69</sup>Wiwik Sulistiani, "Goal Orientation Dan Self Efficacy Dalam Self Regulated Learning", (Sulawesi Selatan: Pustaka Akademikus).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan perihal hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, mendapatkan kesimpulan bahwa :

Hubungan antara variabel *self efficacy* dan *quarter life crisis* dibuktikan dari hasil uji korelasi signifikan dengan 0.000. dapat dikatakan kedua variabel tersebut memiliki hubungan apabila nilai signifikansi tidak lebih dari 0.05. Skor korelasi antar variabel bernilai -0.340, yang mengimplikasikan bahwa *quarter life crisis* memiliki hubungan negatif dengan *self efficacy* pada mahasiswa angkatan 2020. Kesimpulannya semakin tinggi *quarter life crisis* maka semakin rendah *self efficacy*. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dimiliki mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020.

#### **B. SARAN**

##### 1. Bagi mahasiswa

Untuk menambah pemahaman mahasiswa terkhusus mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember supaya maksud dari isi penelitian

dapat disampaikan dengan baik pada mahasiswa. Khususnya yang berkaitan dengan *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Peneliti berharap agar penelitian ini bisa membantu meningkatkan mutu diri mahasiswa fakultas dakwah dan meminimalisir dan mengaturngkat krisis diri pada mahasiswanya

## 2. Bagi Fakultas Dakwah

Untuk lembaga agar dapat membantu serta lebih memperhatikan tiap mahasiswanya guna untuk mengurangi dan mengetahui kondisi tiap mahasiswanya. Karena isu-isu mengenai kesehatan mental harus dijunjung dan lebih diperhatikan.

## 3. Bagi peneliti setelahnya

Harapan peneliti, agar hasil dari penelitian ini bisa dijadikan bahan acuan lanjutan mengenai *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Lain dari itu, peneliti setelahnya dapat menguji menggunakan variabel pendukung lain serta lebih meluaskan jangkauan subjek, kemudian harapan peneliti agar penelitian setelahnya dapat menambah item-item pernyataan sehingga dapat lebih menjelaskan kondisi subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ameliya Rahmawati Putri “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan QLC pada Mahasiswa Tingkat Akhir” (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020), 13.
- Artiningsih, Rizky Ananda dan Siti Ina Savira.”Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal.” Jurnal Penelitian Psikologi No.5.
- Azwar, Saifuddin. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.2013.
- Azzahra, dkk. “*Self Efficacy* pada mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”.parade riset mahasiswa,2023.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-qur’an Terjemah* (Jakarta: Pustaka Almunir, 2013).49.
- Departemen Agama Republik Indonesia. Al Hakim: Al Qur’an dan Terjemahnya. Bandung:CV.Penerbit Diponegoro.2013.
- Desmita, “Psikologi Perkembangan”.233.
- Habibie,A.dkk.”Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa.” Gadjah Mada Journal of Psychology. No.2. 2019.
- Herawati, Icha dan Ahmad Hidayat.”Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal.” Jurnal An-Nafs:KajianPenelitian Psikologi.Vol.5 No.2. 2020.
- Khoirunnisa, Riza Noviana. "Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19." *Character J Penelit Psikol* 8 (2021).
- Maddux, James E Maddux.” Self-Efficacy, Adaptation, And Adjustment Theory, Research, and Application”.New York: Plenum Press.1995.9.
- Nuryadi,dkk. Dasar Dasar Statistika Penelitian.Yogyakarta: Sibuku Media.2017.
- Permatasari, Retno, Miftahul Arifin, Raup Padila.“Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19.”*Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, no.1 (2021):129. <http://jurnal.icjambi.index.php/jbic/index>.
- Putri, Surya Andika dan Zaki Nur Fatmawati.”Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa.”Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, no.3, 2023.
- Rahmah Mudrika.“Pengaruh Husnudzon terhadap Quarter Life Crisis Dewasa Dini pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji

- Achmad Siddiq Jember”.(Skripsi, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022).
- Rizki Azrial Nurdiansyah dan Ati Kusmawati.”Dukungan Sosial Penghargaan Teman Sebaya Dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis Di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1”.Jurnal publikasi ilmu psikologi.Volume 2 No 1.2024.
- Sari, D, T.”Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area”(skripsi, Universitas Medan Area). 2022.
- Shohifatul.”Perbedaan Tingkat Self-Efficacy Antara Mahasiswa Fakultas Psikologi Dan SainsDan Teknologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang”, (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang). 2012
- Siregar , Eka Yolanda , Ester Magdalena Nababan , Eunike Rehulina Ginting dkk, “Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal Dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya, Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral (Lumen) Vol.1, No.1 Juni 2022:16.
- Siregar Ilham Khairi.” The pressure of academic stress and self-efficacy among student, Jurnal Konseling dan Pendidikan. Vol. 10, No. 3, 2022.
- Sugiyono.*Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif,dan R&D.* Bandung: ALFABETA.
- Sujarweni, W. (2014).*Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2014).
- Sulistiani Wiwik .“Goal Orientation Dan Self-Efficacy Dalam Self-Regulated Learning”.Sulawesi Selatan: Pustaka Akademikus.97
- Suyono, T. Kumalasari.”Hubungan Quarter Life Crisis dan Subjective Well Being Pada Individu Dewasa Muda. Jurnal Psikologi vol. 14 No.2.2021
- Syahrum,Salim.*Metode Penelitian Kuantitatif*.Bandung:CiptaPustaka Media.2012.
- Tangkealo et al.,“Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Orientasi Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.Jurnal Psikologi Vol.10 No.3. 2014.
- Tim penyusun.Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah, (Jember: UIN Jember, 2022).
- Web Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember, 25 Mei 2024,<https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>
- Zaka Isifatun .‘’ What’s matter with Quarter Life Crisis”.Yogyakarta: Buku bijak.



**LAMPIRAN**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550  
email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto:fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B. 1195/Un.22/6.a/PP.00.9/4 /2024  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

29 April 2024

Yth.

Dekan Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddiq Jember

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Zainun Nazilah  
NIM : 201103050012  
Fakultas : Dakwah  
Program Studi : Psikologi Islam  
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama  $\pm$  30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

An Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik



Muhibbin



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zainun Nazilah  
NIM : 201103050012  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Dakwah  
Institusi : Universitas Islam Negeri K.H Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan yang sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 10 Juni 2024  
Saya yang menyatakan  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



Zainun Nazilah  
NIM. 201103050012



**KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI  
PROGRAM S-1  
FAKULTAS DAKWAH  
UIN KIAI Haji Achmad Siddiq Jember**

Nama : Zainun Hazilah  
No. Induk Mahasiswa : 201103050012  
Prodi : Psikologi Islam  
Fakultas : Dakwah  
Judul Skripsi : Hubungan self efficacy dengan Quarterlife crisis pada mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2020 UIN KHAS Jember  
Pembimbing : Muhammad Muhib alwi, S.Psi., MA.  
Tanggal Persetujuan : Tanggal s/d

NO.	KONSULTASI PADA TANGGAL	PEMBAHASAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	31- okt - 23	Judul dan pengajuan Surat tugas	
2.	1- Nov - 23	matriks	
3.	29- Nov - 23	Latar belakang Bab 1	
4.	13- Des - 23	Bab 1	
5.	19- Des - 23	Bab 1	
6.	29- Des - 23	definisi operasional Bab 1	
7.	22- Jan - 24	Bab 2 dan 3	
8.	29- Jan - 24	Seminar proposal	
9.	2- April - 24	Revisi proposal	
10.	30- April - 24	kuesioner	
11.	13- Mei - 24	uji coba	
12.	27- mei - 24	Bab 4 dan 5	
13.	28- mei - 24	Bab 5	
14.	29- mei - 24	ACC	
15.			
16.			
17.			
18.			

a.n. Dekan  
Koordinator Prodi... Psikologi Islam

ARRUM ARSTHA FITRI M.Psi.  
NIP. 198712232019032065

Catatan : Kartu Konsultasi Ini Harap Dibawa Pada Saat Konsultasi Dengan Dosen Pembimbing Skripsi



### Matriks Penelitian

JUDUL	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN	HIPOTESIS	RUMUSAN PENELITIAN
Hubungan <i>Self Efficacy</i> Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddiq Jember	<i>Self Efficacy</i> (Bandura 1997)	Tingkatan <i>Level</i>	a. Yakin akan potensi yang dimiliki b. Berpikir positif dan terbuka saat menentukan pilihan c. Terus mengasah <i>skill</i> yang dimiliki	Kuesioner	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional.  Sedangkan teknik dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>	H <sub>0</sub> : Tidak adanya Hubungan <i>Self Efficacy</i> Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddiq Jember  H <sub>a</sub> : Terdapat Hubungan	Apakah Ada Hubungan <i>Self Efficacy</i> Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddiq Jember

		Kekuatan <i>Strength</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengerjakan pekerjaan dengan kondisi tenang</li> <li>b. Memiliki tujuan yang ingin dicapai</li> <li>c. Tetap berusaha meskipun menemui hambatan</li> </ul>			Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddig Jember	
		<i>Generality</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Individu yakin dapat menyelesaikan beberapa tugas tugasnya</li> <li>b. Individu yakin akan kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi di sosialnya</li> </ul>				
<i>Quarter Life Crisis</i> (Robins & Wilner 2001)	1. Bimbang mengambil keputusan		<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kesulitan dalam mengambil keputusan</li> <li>b. Bimbang akan cita cita yang dimiliki</li> <li>c. Khawatir akan karir dimasa mendatang</li> </ul>				

	Putus asa	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Merasa tidak memiliki harapan ketika gagal</li> <li>b. Merasa usaha yang selama ini dilakukan sia sia karena tidak sesuai harapan</li> <li>c. Merasa dengan semakin bertambahnya usia namun belum menghasilkan apa apa</li> </ul>				
	Penilaian diri yang negatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ragu dengan kemampuan yang dimiliki</li> <li>b. Merasa gagal karena tidak tahu apa yang diinginkan dalam hidup</li> <li>c. Merasa tertinggal dibandingkan dengan pencapaian teman sebaya</li> </ul>				

	Terjebak pada situasi sulit	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Merasa tidakmemiliki motivasi dan tujuanhidup</li> <li>b. Ingin segera mendapat pekerjaan akan tetapi masih tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki</li> <li>c. Gelisah karena tidak mengetahui tujuan hidup</li> </ul>				
	Cemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sedang merasa tertekan, cemas, putus asa</li> <li>b. Merasa bimbang akan karir di masa depan</li> <li>c. Merasa cemas ketika lulus kuliah bisa segeramendapat pekerjaan atau tidak</li> </ul>				
	Tertekan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Merasa tertekan menjalani hidup sebagai orang dewasa</li> </ul>				

			b. Merasa tertekan karena adanya harapan harapan dari orang sekitar				
		Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal	a. Merasa mengecewakan banyak orang b. Cemas memikirkan kesiapan untuk berumah tangga c. Khawatir tidak bisa menyeimbangkan hubungan dengan keluarga, pasangan, karir dan teman				

## Skala *Self Efficacy*

### A. Identitas Diri

Nama :  
Jenis kelamin :  
Usia :  
Prodi :  
Angkatan :

### B. Petunjuk Pengisian

1. Harap mengisi identitas diri terlebih dahulu
2. Baca tiap-tiap pernyataan dengan teliti, kemudian dilanjutkan dengan memilih satu jawaban yang sesuai dengan kondisi anda saat ini.

Keterangan Jawaban:

SS :Sangat Setuju

S :Setuju

TS :Tidak Setuju

STS :Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Paham akan kapasitas yang saya miliki				
2	Memiliki nilai diri yang positif				
3	Saya merasa terbebani dengan adanya tugas tambahan				
4	Saya tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki				
5	Dapat mengambil keputusan dengan tenang dan terbuka				
6	Sering melibatkan orang lain dalam mengambil keputusan				
7	Saya pernah gegabah dalam mengambil keputusan				
8	Saya mengambil keputusan tanpa berpikir panjang				
9	Saya memiliki keterampilan				
10	Skill yang saya miliki dapat memudahkan untuk masuk ke dunia				

	kerja				
11	Saya enggan mengasah keterampilan yang dimiliki				
12	Bagi saya, memiliki suatu keterampilan bukan hal yang harus dimiliki				
13	Saya dapat mengerjakan pekerjaan/tugas dengan tenang				
14	Saya dapat bekerja dibawah tekanan				
15	Saya tidak bisa mengerjakan beberapa tugas dalam waktu yang berdekatan				
16	Saya tertekan dengan adanya deadline				
17	Saya sudah menyiapkan beberapa opsi kegiatan setelah lulus kuliah				
18	Saya yakin dengan ilmu yang didapat dari bangku perkuliahan dapat mendatangkan manfaat bagi sekitar				
19	Saya tidak memiliki tujuan setelah lulus kuliah				
20	Saya tidak bersemangat dalam meraih cita cita				
21	Tetap optimis meski mendapati masalah				
22	Saya yakin dapat melewati fase dewasa dengan baik				
23	Saya memerlukan waktu lama untuk kembali bangkit setelah gagal				
24	Ketika memiliki permasalahan, saya cenderung acuh dengan aktivitas lain				
25	Saya optimis dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu				
26	Saya percaya mampu menyelesaikan tugas kuliah meski mengikuti organisasi/sedang bekerja				
27	Saya tidak begitu mementingkan nilai disetiap mata kuliah				
28	Saya merasa <i>insecure</i> ketika bergaul dengan teman yang lebih pintar				
29	Saya yakin bahwa setiap masalah diciptakan beserta solusinya				
30	Dengan adanya kesulitan menjadikan saya untuk terus belajar				

31	Saya merasa kurang pandai diantara teman kuliah				
32	Saya tetap mengerjakan tugas dengan baik meskipun diluar kemampuan				



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**  
 J E M B E R

## Skala *Quarter Life Crisis*

### A. Identitas Diri

Nama :  
Jenis kelamin :  
Usia :  
Prodi :  
Angkatan :

### B. Petunjuk Pengisian

1. Harap mengisi identitas diri terlebih dahulu
2. Baca tiap-tiap pernyataan dengan teliti, kemudian dilanjutkan dengan memilih satu jawaban yang sesuai dengan kondisi anda saat ini.

Keterangan Jawaban:

SS :Sangat Setuju

S :Setuju

TS :Tidak Setuju

STS :Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Pada situasi tertentu, saya ragu dalam mengambil keputusan				
2	Khawatir gelar sarjana tidak dapat mewujudkan cita-cita				
3	Saya mampu memberi solusi atas masalah yang orang lain alami				
4	Saya dapat menghadapi tiap-tiap masalah dengan baik				
5	Saya merasa gagal apabila tidak lulus kuliah tepat waktu				
6	Saya merasa banyak menghabiskan waktu untuk bersantai				
7	Saya berusaha memiliki pola pikir positif saat menghadapi situasi sulit				
8	Saya yakin dengan doa dan usaha dapat mewujudkan segala keinginan				
9	Seiring bertambahnya usia, saya merasa belum menghasilkan apa-				

	apa				
10	Saya belum menemukan bakat dalam diri				
11	Dengan bertambahnya usia, menjadikan saya lebih giat menata masa depan				
12	Saya terus belajar mengontrol diri dari segala kondisi				
13	Saya merasa tertinggal dengan pencapaian teman sebaya				
14	Saya merasa tidak memiliki motivasi ketika gagal				
15	Saya mampu bekerja dalam tim				
16	Saya bisa memberi solusi serta motivasi untuk orang lain				
17	Saya gelisah akan kehidupan di masa depan				
18	Saya cemas akan karir setelah lulus dari bangku kuliah				
19	Kehidupan saya dimasa depan akan bahagia dan damai				
20	Saya optimis memiliki karir bagus yang dapat mendatangkan manfaat bagi orang sekitar				
21	Ketika gagal, saya butuh waktu lama untuk berdamai dengan keadaan				
22	Saya tertekan menjalani kehidupan sebagai orang dewasa				
23	Saya belajar siap dalam menerima suka duka kehidupan				
24	Saat kecil, menjadi dewasa merupakan fase yang saya nantikan				
25	Saya tertekan karena adanya tuntutan untuk sukses dari orang keluarga				
26	Saya sering menyimpan masalah sendiri				
27	Saya menempatkan harapan keluarga sebagai motivasi untuk sukses				
28	Ketika berselisih paham dengan saudara, saya mampu mengatasi persoalan tersebut				

TABULASI *SELF EFFICACY*

3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	85		
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	4	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	91	
4	4	1	3	4	4	1	1	4	3	4	4	4	1	4	3	4	4	1	4	4	4	2	1	4	4	4	1	4	4	1	2	97	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	122	
4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	2	1	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	4	4	3	3	94	
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	2	3	4	4	3	3	97	
3	2	1	3	3	3	2	1	4	4	2	2	4	3	1	2	3	4	3	1	4	3	1	1	4	3	2	2	3	4	1	2	81	
4	4	1	2	4	4	2	2	4	4	1	2	3	4	2	2	4	3	1	2	4	4	2	3	4	3	2	1	3	3	2	2	88	
4	3	2	2	4	3	1	1	3	4	1	2	4	4	2	2	3	4	2	1	4	3	1	1	3	4	1	1	3	4	1	2	80	
4	3	2	2	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	4	2	1	3	3	3	3	3	4	1	1	3	4	2	2	84	
4	3	2	1	4	3	1	2	4	2	1	1	3	2	1	1	3	4	1	1	4	4	2	1	3	4	2	1	3	3	3	2	76	
2	3	1	2	4	4	2	3	3	4	2	2	4	3	3	1	3	3	2	1	4	3	2	1	3	3	2	2	4	3	1	2	82	
2	2	1	1	4	4	2	1	3	3	2	1	2	4	2	1	4	4	2	2	4	3	2	1	3	4	1	2	4	3	1	3	78	
4	4	2	3	4	3	2	3	4	2	1	1	3	2	1	1	4	3	2	3	4	4	3	2	4	3	2	2	4	4	1	2	87	
2	3	2	2	4	3	3	2	4	4	1	2	4	3	1	1	4	3	1	2	4	3	1	2	4	3	3	1	4	3	1	2	82	
3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	110	
3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	107	
4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	111
3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	101	
4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	113	
4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	113

3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	111					
4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	116				
4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	115				
3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	108				
4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	110		
3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	1	4	3	4	3	4	3	2	106			
3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	111	
4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	111		
4	4	3	1	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	4	3	107		
4	4	3	1	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	104		
3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	101	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	100	
4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	113	
3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	103	
3	2	3	2	4	3	2	3	3	1	2	3	4	3	3	1	2	1	1	3	3	1	1	2	4	2	1	2	4	3	4	2	78	
3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	105	
3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	108	
3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	107	
3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	108	
3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	107	
4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	109
3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	105
3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	107	

3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	108					
3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	107				
4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	120			
4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	1	4	3	2	1	4	4	2	2	3	4	1	2	3	4	1	3	82	
3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	112	
3	3	4	4	2	4	4	2	3	3	4	1	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	110	
3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	108	
3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	110	
4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	114	
3	3	3	3	3	2	1	2	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	1	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	2	3	95	
4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	117	
2	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	3	4	2	103	
3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	1	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	2	103	
3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	1	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	105	
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	3	2	118
4	3	4	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	108
2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	2	108	
3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	4	3	3	2	94	
3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	3	3	4	2	107	
4	3	1	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	104	
4	3	2	4	3	4	1	1	4	3	2	3	4	3	4	2	4	3	4	1	3	3	1	1	3	3	4	1	3	3	2	2	88	
4	3	2	2	4	3	1	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	79	
4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	115	

3	4	1	3	4	4	2	2	4	3	3	1	3	4	4	1	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	1	4	4	3	2	99	
3	3	1	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	103	
4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	112	
3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	1	4	4	3	1	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	103	
3	4	2	1	4	3	3	2	3	4	1	3	2	4	1	1	3	3	1	1	4	2	1	2	4	3	2	1	3	2	1	3	77	
3	3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	115	
3	2	2	2	4	3	3	1	4	4	2	1	3	3	2	2	4	4	1	1	3	3	2	2	3	4	1	1	3	3	2	3	81	
4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	1	3	4	4	1	1	4	3	3	2	104	
3	4	1	3	4	4	1	2	3	3	1	1	3	4	2	2	3	4	1	1	3	3	1	2	3	4	1	1	2	3	1	3	77	
3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	113	
3	4	1	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	3	4	1	4	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	2	103	
1	3	3	1	3	4	2	1	3	3	1	2	2	3	2	1	4	3	1	2	4	4	1	2	4	4	3	1	4	3	1	2	78	
4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	110	
4	4	2	3	4	4	1	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	4	4	1	1	3	3	1	2	3	3	2	3	85	
4	4	1	2	3	3	1	2	2	2	2	1	3	4	2	2	4	3	1	2	3	4	1	1	3	3	2	1	2	3	2	3	76	
2	3	2	2	3	2	1	1	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	3	1	2	3	2	2	1	4	3	1	3	78	
3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	111	
3	2	2	3	4	4	1	2	4	3	2	2	4	4	1	1	3	3	3	1	3	3	1	2	4	4	1	2	4	4	2	2	84	
4	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	4	3	1	3	3	4	3	4	4	1	1	3	2	2	2	4	4	3	2	95	
3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	113	
4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	106
2	3	1	1	3	4	1	1	3	2	1	2	3	4	1	3	3	3	2	1	4	4	2	2	4	3	1	1	3	4	1	2	75	
3	3	1	1	3	4	1	2	4	2	2	1	3	3	1	1	3	4	1	3	3	3	1	1	3	4	3	3	4	3	2	3	79	

3	4	4	4	3	1	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	114		
4	3	1	3	4	3	1	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	1	2	4	3	2	1	4	4	3	2	95
3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	3	2	107
3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	114	
3	4	2	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	1	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	101
4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	112
3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	1	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	110
3	4	3	3	4	4	1	2	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	1	4	4	4	1	2	3	4	3	3	102
3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	115
4	3	4	3	3	1	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	2	107
3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	1	3	4	4	3	3	3	3	2	102
3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	110
4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	109
4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	1	1	4	3	2	1	4	4	2	2	4	4	1	2	82
3	3	1	1	4	3	2	1	4	4	2	2	4	4	1	2	3	4	1	1	3	3	1	1	4	3	2	1	4	4	2	2	80
4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	83
4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	83
4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	83
3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	82
3	4	1	1	3	3	1	1	4	3	2	1	4	4	2	2	4	4	1	2	3	4	1	1	3	3	1	1	4	3	2	2	78
4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	2	81
4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	83
4	1	2	2	2	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	2	3	2	4	4	2	1	1	4	1	3	1	4	3	2	2	86

3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	1	1	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	1	1	4	4	2	2	86		
4	3	1	2	4	2	1	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	88		
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	2	112		
3	4	3	2	3	3	1	1	4	4	1	3	4	1	2	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	1	1	3	3	1	2	82		
3	4	3	3	3	3	1	1	4	4	3	3	3	1	1	2	4	3	3	4	1	1	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	88		
4	4	3	3	3	2	3	1	3	4	1	1	4	2	1	1	4	4	3	3	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	2	85		
4	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	99		
3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	109		
3	3	2	4	4	3	2	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	105		
3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	107	
4	4	2	3	3	3	1	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	98		
4	4	1	3	2	2	3	1	3	4	1	1	4	4	1	1	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	1	1	4	4	3	2	86		
4	3	1	3	4	4	1	3	4	2	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	104		
3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	106		
4	4	3	4	4	1	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	109		
4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	109	
4	3	2	3	4	3	1	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	98		
4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	112	
3	4	2	4	3	3	2	4	3	4	1	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	103		
4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	107		
4	4	1	3	3	4	1	4	4	3	1	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	1	3	2	4	2	2	2	97		
3	4	1	4	3	4	2	4	4	4	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	108	
4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	1	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	2	94

4	3	2	3	4	3	1	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	98		
4	2	2	1	4	3	3	3	3	3	3	4	1	2	2	3	2	4	1	2	2	2	2	2	4	1	3	3	2	3	2	80	
1	3	2	3	2	4	1	3	2	3	2	3	1	4	2	1	2	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	1	1	78	
4	3	1	3	2	4	1	1	3	3	1	1	2	2	1	1	2	3	2	1	2	3	1	1	2	2	1	4	3	3	1	2	66
3	4	1	3	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	110
4	4	1	2	2	4	1	1	3	4	2	1	4	4	1	3	4	4	1	4	3	4	1	1	4	4	1	2	4	4	1	2	85
2	4	3	4	3	4	3	2	4	4	2	1	3	4	2	2	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	2	3	2	4	2	97
4	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	1	1	4	3	3	3	3	4	1	1	4	4	3	3	4	4	1	1	92
4	3	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2	1	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	2	4	4	3	3	100
4	4	2	3	2	3	2	4	4	4	2	3	3	3	1	1	2	3	4	4	3	4	2	1	4	2	4	3	4	4	4	2	95
3	4	2	1	3	2	4	1	3	2	2	2	4	3	3	4	4	1	3	3	4	4	2	1	1	4	2	3	4	4	3	2	88
1	4	1	4	4	3	1	2	2	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	3	1	2	3	1	1	1	3	4	3	2	81
3	4	1	3	4	4	2	1	2	4	4	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	89
4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	1	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	1	107	
4	4	4	3	3	3	4	3	3	1	2	3	3	1	2	2	3	4	4	4	3	4	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	90
4	3	3	2	4	2	4	2	4	2	2	1	2	3	1	3	3	4	3	2	2	3	1	4	4	3	4	4	3	4	3	3	92
1	4	2	3	3	3	2	4	4	2	3	1	4	1	3	4	3	2	3	3	1	2	4	2	4	2	2	2	2	3	1	3	83
3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	100
1	4	1	3	1	2	2	3	2	4	2	1	2	3	1	2	3	3	2	2	4	1	1	1	3	4	1	3	3	3	2	3	73
4	2	4	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2	4	1	3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	1	2	2	81
3	3	3	3	2	2	1	2	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	3	3	3	4	1	2	82
4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	3	1	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	112
3	4	3	3	2	1	4	3	2	3	2	3	3	3	2	1	4	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	1	83

3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	104		
2	3	2	2	2	3	2	3	1	4	1	3	3	1	2	1	2	4	1	2	2	4	1	3	2	4	4	1	4	2	2	3	76	
2	1	3	3	2	3	2	1	1	1	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	75	
3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	2	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	1	3	3	3	4	1	94	
2	3	2	4	1	1	1	3	2	3	2	3	2	1	2	4	3	1	2	4	1	1	2	3	3	1	3	3	4	2	2	2	73	
4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	1	1	4	3	4	3	4	4	3	3	103	
2	2	3	3	2	2	3	4	4	1	4	3	4	2	2	1	4	3	4	1	3	4	4	1	1	4	1	3	3	2	4	3	87	
3	4	2	2	4	3	1	1	3	3	2	2	4	3	2	1	4	3	4	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	84	
2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	4	2	3	4	2	3	1	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	78	
3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	1	1	4	4	1	1	4	4	1	2	1	1	3	4	2	1	2	4	3	89	
3	4	2	2	4	3	1	1	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	4	1	2	77	
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	1	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	105	
3	3	1	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	1	1	4	3	4	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	4	1	2	84	
3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	2	2	4	3	4	4	3	3	1	1	4	4	2	2	4	3	3	3	96	
3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	103	
3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	1	2	3	3	2	2	91	
3	3	2	2	4	4	1	2	4	4	4	4	3	3	3	1	3	4	2	3	3	3	2	2	3	4	2	1	3	2	2	2	88	
4	3	2	2	3	3	1	2	4	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	1	3	4	2	2	3	3	1	2	93	
4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	4	1	1	4	4	1	1	4	3	2	1	4	2	85	
3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	108
3	4	4	4	4	3	1	4	3	4	1	1	3	3	4	2	4	4	2	2	3	3	1	2	3	4	1	2	3	4	2	2	90	
3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	1	112	
3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	107	

4	3	2	3	3	4	2	4	4	3	3	1	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	1	4	3	3	4	4	3	3	1	99
1	1	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	1	1	3	4	1	1	3	4	1	1	4	3	1	2	77

TABULASI *QUARTER LIFE CRISIS*

3	4	2	3	2	4	2	1	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	1	1	2	3	2	2	2	4	1	2	68
3	2	2	2	3	2	1	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	4	2	2	56
4	2	1	1	4	3	1	1	4	2	1	1	2	3	1	3	4	4	1	1	3	4	1	1	4	4	1	1	63
3	3	1	1	3	3	2	1	4	3	1	1	3	1	3	1	3	4	1	1	2	4	1	1	4	3	1	1	60
3	3	3	1	4	3	1	1	3	3	1	1	2	2	1	1	4	4	1	1	2	3	2	2	3	4	1	1	61
3	3	2	3	1	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	58
4	3	1	2	4	4	2	1	4	4	2	1	3	4	2	2	1	4	1	2	2	3	2	1	4	4	1	2	70
4	3	1	1	3	3	2	2	4	3	1	1	3	3	1	1	2	4	2	1	4	4	1	2	3	4	1	1	65
4	4	2	2	4	4	2	1	3	4	2	2	4	3	1	2	4	4	1	2	4	4	2	2	4	3	2	2	78
3	4	2	1	4	3	1	2	4	3	3	2	4	4	2	1	3	4	1	2	4	2	1	1	4	3	2	1	71
4	4	2	1	3	3	2	1	3	4	1	2	4	4	1	2	3	4	1	2	3	3	1	1	4	4	2	2	71
4	3	2	2	4	4	1	1	4	3	1	2	4	3	2	2	3	2	1	1	4	3	1	2	4	3	2	2	70
3	4	1	2	3	4	1	2	3	3	2	1	3	2	2	1	4	3	2	1	3	4	2	4	3	1	1	65	
4	4	2	1	2	4	1	2	2	4	1	2	3	4	1	1	3	3	1	1	2	4	1	2	4	3	1	2	65
3	4	1	2	3	4	2	2	4	2	2	1	4	3	2	2	4	4	2	1	4	4	2	2	3	4	3	1	75
4	3	2	2	4	4	1	2	2	4	2	1	2	4	1	2	3	4	1	1	3	4	1	2	3	3	2	1	68





2	4	2	2	3	4	1	1	3	2	2	1	4	2	2	1	3	3	2	1	1	3	1	1	3	3	1	1	59
3	2	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	1	4	3	1	1	1	3	1	1	3	4	1	1	54
4	4	2	1	4	4	2	1	4	3	3	1	3	3	2	1	3	3	2	2	4	4	2	1	4	4	2	2	75
2	3	2	1	2	2	1	1	4	1	1	1	4	2	2	1	3	4	1	1	1	4	2	1	2	4	1	1	55
2	1	1	1	2	4	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	3	3	1	2	3	2	1	3	3	1	1	53
3	3	1	1	4	1	2	1	1	2	1	1	2	4	1	1	3	3	1	1	2	2	1	1	2	3	1	1	50
2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	4	1	1	2	2	1	1	3	4	1	1	46
2	2	3	2	4	4	2	1	3	3	1	2	4	4	1	1	3	3	2	1	4	4	2	2	4	4	2	2	72
1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	4	4	41
3	2	1	1	4	4	2	2	4	4	2	1	4	3	2	2	4	3	2	2	4	3	3	2	3	2	1	1	71
3	4	1	2	3	2	1	1	4	3	2	1	3	4	1	3	4	3	3	2	4	4	1	1	3	4	2	1	70
4	4	2	1	2	4	1	1	2	3	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	2	2	1	1	2	4	1	1	54
4	4	1	2	4	2	2	2	4	4	1	2	3	3	1	2	4	3	1	2	4	4	2	2	3	4	2	1	73
1	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	1	2	46
2	2	2	2	2	4	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	4	4	1	1	3	4	1	1	4	3	1	1	57
3	3	1	1	4	3	1	1	3	2	2	2	4	4	2	1	4	4	3	2	4	3	1	1	4	3	2	1	69
1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	39
4	4	1	2	3	3	2	1	3	3	2	1	3	2	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	2	4	2	1	62
4	3	1	3	4	3	2	2	4	3	2	1	4	4	1	2	4	3	1	2	3	3	1	3	4	3	3	1	74
3	4	1	1	4	3	2	1	4	4	2	2	4	3	1	2	3	3	1	1	3	4	1	1	3	3	3	3	70
1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	4	2	1	43
4	3	1	1	3	3	2	1	3	4	1	2	3	4	1	2	2	4	2	1	4	4	2	2	3	4	3	2	71
4	3	2	1	4	2	1	2	4	3	1	2	3	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	1	3	1	2	62

1	1	1	2	1	2	1	2	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	4	42		
2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	2	43		
3	4	3	1	3	3	1	1	2	4	2	1	3	4	3	1	4	3	1	1	4	3	1	2	3	4	2	1	68	
3	3	1	1	4	3	1	2	2	4	1	2	4	4	1	2	2	4	2	1	3	3	3	2	4	4	1	2	69	
1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	4	42	
3	4	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	1	2	4	2	1	1	4	2	1	57
4	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3	1	1	48	
1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	41	
2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	3	4	1	1	2	4	2	1	3	4	2	1	58	
2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	47	
1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	4	41	
2	3	2	1	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	3	4	1	1	2	2	1	2	1	4	2	1	52	
1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	3	4	40	
1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	43	
1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	43	
3	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	48	
1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	43	
4	4	1	2	3	4	1	1	3	3	1	1	4	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	71	
4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	73	
3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	4	1	1	3	3	1	1	4	3	2	1	69	
4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	1	4	3	2	2	3	4	1	1	70	
4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	73	
3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	2	72	

3	3	1	1	4	3	2	1	4	4	2	2	4	4	1	2	3	4	1	1	3	3	1	1	4	3	2	1	68	
3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	1	4	3	2	2	70	
3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	1	4	3	2	2	70	
3	4	1	2	4	2	4	2	4	1	3	1	4	2	1	2	4	4	4	2	4	4	1	1	4	4	3	2	77	
3	3	2	2	4	2	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1	4	4	1	2	3	3	1	1	4	4	1	1	61	
4	3	1	2	4	3	1	1	3	4	2	1	3	3	1	2	3	3	1	2	4	4	2	1	4	4	2	2	70	
3	2	3	1	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	61	
3	4	1	2	4	4	1	2	4	3	1	1	4	4	1	2	3	4	1	2	4	3	2	3	4	2	1	1	71	
3	4	1	1	3	3	2	2	2	3	2	1	4	4	2	2	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	1	2	71	
4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	4	4	2	3	4	3	2	2	4	3	2	4	87	
3	4	1	1	4	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	4	4	1	1	2	2	2	1	4	3	1	2	57	
4	3	1	1	4	2	1	1	3	3	2	1	3	2	3	1	3	3	1	1	2	3	1	2	4	4	1	2	62	
2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	50
4	3	2	1	4	1	1	1	4	3	2	2	3	2	4	1	3	4	1	1	1	3	1	1	4	4	2	1	64	
1	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	52
4	4	1	1	3	2	1	2	3	3	1	1	3	1	3	1	4	3	1	2	2	3	2	2	4	3	1	2	63	
3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	94	
3	4	1	1	4	4	1	1	2	1	1	1	4	2	2	1	4	4	1	1	2	4	2	1	4	4	1	2	63	
3	3	1	2	4	2	2	1	3	4	2	1	4	2	3	2	4	4	2	1	2	4	1	2	3	4	1	1	68	
2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	42	
2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	43	
2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	44
4	3	1	1	4	3	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3	1	1	4	4	1	2	58	

3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	96
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	50
4	4	2	1	3	1	1	2	4	3	1	2	3	1	4	1	4	4	1	2	1	3	2	1	4	4	2	2	67
2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
3	4	1	2	3	2	2	2	3	4	1	1	4	1	3	2	4	3	2	2	2	4	2	2	3	3	1	1	67
3	4	2	2	3	1	2	2	4	4	1	2	4	1	4	2	4	4	2	2	1	4	2	1	3	3	2	1	70
2	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	2	4	2	1	1	4	2	2	4	1	2	2	52
4	3	1	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	4	3	1	2	4	4	1	2	59
3	2	2	3	4	2	2	4	2	4	2	3	2	4	1	2	3	2	3	2	4	4	3	4	2	2	2	2	75
3	2	1	3	3	3	4	2	2	4	3	2	2	4	2	2	2	1	1	1	2	3	1	3	3	2	2	2	65
4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	2	3	4	4	1	3	91
2	1	1	1	3	4	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	4	2	2	4	3	1	1	53
4	4	1	2	4	4	2	1	3	4	2	1	4	3	1	1	4	4	1	2	4	4	1	2	4	4	1	2	74
4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	3	1	3	4	3	1	1	2	2	2	4	2	1	2	3	2	1	1	69
4	4	1	2	4	4	2	1	4	4	2	1	3	4	1	1	4	3	1	1	3	4	1	1	4	3	1	2	70
4	3	1	2	3	4	1	2	4	3	2	1	4	3	2	1	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	1	2	67
4	3	3	1	2	3	3	2	3	4	3	2	4	2	2	2	4	2	2	1	2	3	1	3	2	3	1	2	69
1	2	1	4	3	2	4	1	3	1	4	1	2	3	2	3	1	4	4	1	3	1	1	2	4	3	1	2	64
1	4	3	1	1	3	3	3	4	3	1	4	3	4	2	1	4	4	3	1	2	4	3	1	3	2	3	3	74
4	4	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	4	1	3	4	3	2	1	73
4	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	4	2	1	1	2	1	2	3	3	3	2	1	52
4	1	2	2	1	2	2	3	2	3	4	2	2	3	4	3	3	2	4	2	2	1	2	3	3	2	4	2	70
4	2	2	4	3	2	1	3	3	1	3	2	4	2	2	4	2	3	1	2	2	4	2	3	3	4	3	2	73

3	4	2	1	2	4	2	1	4	3	3	1	3	3	1	2	2	2	4	1	2	4	2	3	2	1	1	1	64	
3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	53	
2	3	3	1	1	4	2	3	2	4	3	4	4	3	1	3	4	2	1	4	2	1	4	1	3	2	3	3	73	
3	2	1	2	2	4	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	3	1	3	1	4	1	1	50	
3	4	1	2	4	3	1	1	3	4	2	2	4	4	1	1	4	4	1	1	3	4	1	2	4	3	1	2	70	
2	3	4	3	3	2	2	3	1	3	3	2	1	3	1	4	3	3	4	3	1	4	3	2	2	1	2	3	71	
4	4	2	1	4	4	2	1	2	4	1	1	4	4	2	1	4	3	1	2	4	4	2	2	3	3	1	2	72	
1	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	50	
4	3	1	1	3	3	4	1	2	4	3	1	2	4	3	1	2	4	4	1	1	1	3	3	4	1	3	3	70	
2	4	3	2	1	4	3	1	3	4	3	2	1	3	4	3	1	3	2	1	1	3	1	4	3	4	3	3	72	
3	3	1	3	3	4	2	1	2	1	3	2	4	4	2	1	4	3	2	2	2	4	2	2	3	4	2	1	70	
4	2	2	3	3	2	4	3	3	1	2	4	4	4	3	1	4	1	2	4	3	2	4	1	4	1	2	1	74	
3	2	2	1	4	4	1	2	3	1	2	2	4	2	1	2	3	4	1	2	4	4	2	1	3	3	1	1	65	
1	2	3	3	1	4	4	2	1	2	4	3	1	4	3	2	1	2	1	3	3	2	2	1	3	3	2	3	66	
2	4	2	1	4	3	2	1	4	1	1	2	4	3	2	1	4	3	1	1	1	4	2	2	3	3	1	1	63	
2	4	3	1	1	3	2	1	4	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	3	66	
1	4	3	2	1	4	1	1	4	4	2	4	4	1	1	3	3	4	1	1	1	1	1	1	3	3	4	1	64	
1	1	2	2	1	4	2	1	4	1	1	2	3	1	1	1	4	4	2	2	4	3	1	2	4	3	2	1	60	
2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	54
4	3	1	2	3	3	2	2	3	1	1	2	3	3	2	1	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	2	2	64	
3	4	1	2	4	4	2	2	4	2	2	1	3	3	1	1	4	4	2	1	4	3	1	1	3	3	1	2	68	
2	1	1	2	2	2	1	2	4	4	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	1	51	
4	3	2	1	4	3	1	1	3	4	2	2	4	3	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	3	3	1	1	66	

3	4	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2	4	4	2	2	3	3	1	1	3	3	1	2	4	3	1	1	69
3	4	2	2	3	3	2	1	3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	1	1	3	3	2	2	3	3	1	2	69
4	3	1	1	3	2	2	2	2	2	3	1	4	2	1	1	4	4	1	1	2	2	3	3	3	2	2	1	62
2	2	2	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	54
4	4	2	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	4	2	1	4	3	2	2	4	4	1	2	3	4	2	1	76
4	4	1	1	3	2	1	1	4	4	2	1	4	3	1	1	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	69
4	3	2	2	4	3	2	1	3	2	2	1	3	4	2	1	3	4	1	1	4	4	2	2	4	3	2	2	71



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
 J E M B E R

**Hasil Uji kategorisasi Data *Self Efficacy***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	25	13.5	13.5	13.5
	Sedang	123	66.5	66.5	80.0
	Tinggi	36	20.0	20.0	100.0
	Total	184	100.0	100.0	

**Hasil Uji kategorisasi Data *Quarter Life Crisis***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	2.2	2.2	2.2
	Sedang	170	92.4	92.4	94.6
	Tinggi	10	5.4	5.4	100.0
	Total	184	100.0	100.0	

**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SE	184	56	66	122	97.04	13.046
QLC	184	68	38	96	60.45	11.578
Valid N (listwise)	184					

**Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		184
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.88774362

Most Extreme Differences	Absolute		.075
	Positive		.047
	Negative		-.075
Test Statistic			.075
Asymp. Sig. (2-tailed)			.014 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.245 <sup>d</sup>
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.234
		Upper Bound	.256

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- Based on 10000 sampled tables with starting seed 624387341.

### Hasil Uji Linieritas ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
QLC * SE	Between Groups	(Combined) Linearity	9159.089 2851.857	47 1	194.874 2851.857	1.722 25.199	.008 .000
		Deviation from Linearity	6307.231	46	137.114	1.212	.199
	Within Groups		15504.674	137	113.173		
	Total		24663.762	184			

### Hasil Uji Hipotesis (*product momen't person*) Correlations

		self efficacy	quarter life crisis
self efficacy	Pearson Correlation	1	-.340**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	184	184

quarter life crisis	Pearson Correlation	-.340**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	184	184

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



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas Diri

Nama : Zainun Nazilah  
NIM : 201103050012  
TempatTanggalLahir : Jember 05 Mei 2002  
Fakultas : Dakwah  
Prodi : Psikologi Islam  
Alamat : Dusun Krajan 1 RT 02/RW 12  
Kelurahan /Desa : Jombang  
Kecamatan : Jombang  
Kabupaten /Kota : Jember

### B. Riwayat Pendidikan

1. 2008-2013 : SD Negeri Karangbong
2. 2014-2017 : SMP Bilingual Terpadu
3. 2018-2020 : MA Bilingual
4. 2020-2024 : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember