

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI



**Oleh :
Muhammad Zakky Maulana
205103050012**

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

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH PSIKOLOGI ISLAM
JUNI 2025**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
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 (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Oleh :
Muhammad Zakky Maulana
205103050012

Disetujui Pembimbing

Anugrah Sulistivowati. S.Psi, M.Psi., Psikolog
NIP. 199009152023212052

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

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

Hari : Selasa
Tanggal: 24 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris


Arrumaisha Fitri, M. Psi
NIP.198712232019032005


Indah Roziah Cholillah, M.Psi., Psikolog
NIP.198706262019032008

Anggota:

1. Dr. Muhammad Muhib Alwi MA.
2. Anugrah Sulistiyowati, S.Psi, M.Psi

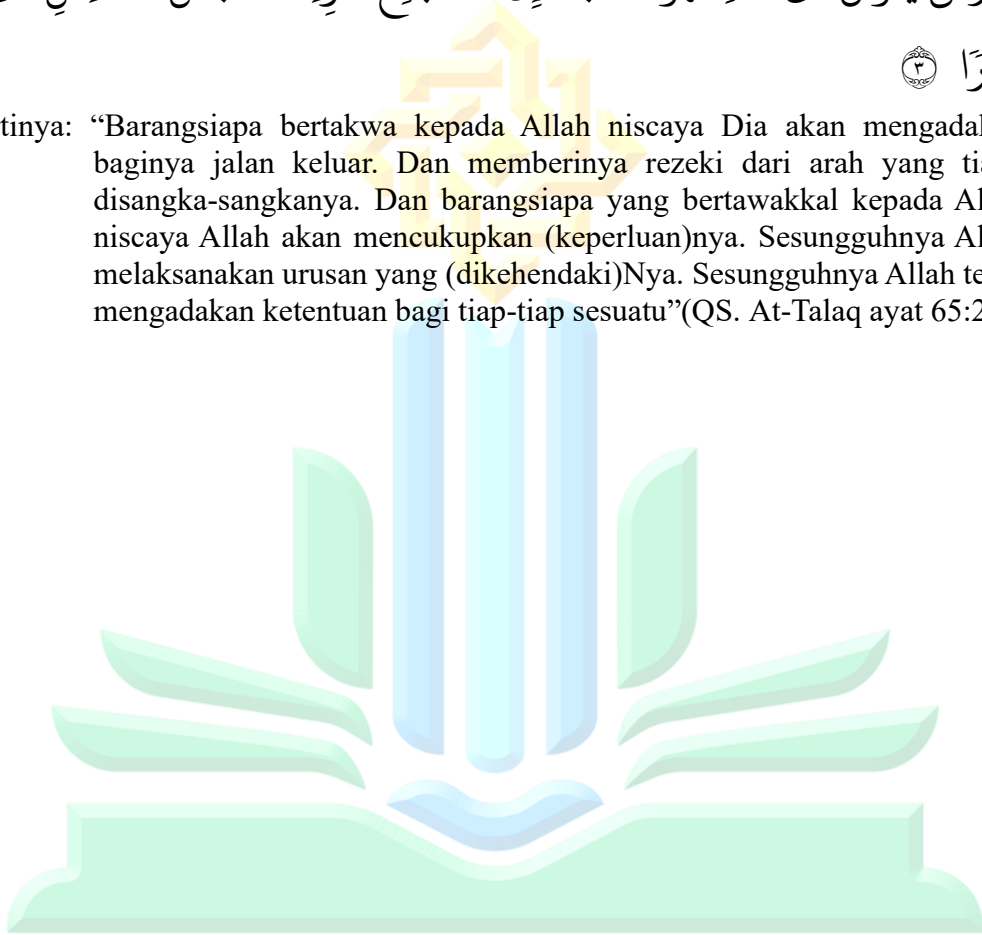
Menyetujui,
Dekan Fakultas Dakwah


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


MOTTO

...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ
قَدْرًا ﴿٣﴾

Artinya: “Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu”(QS. At-Talaq ayat 65:2-3)



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

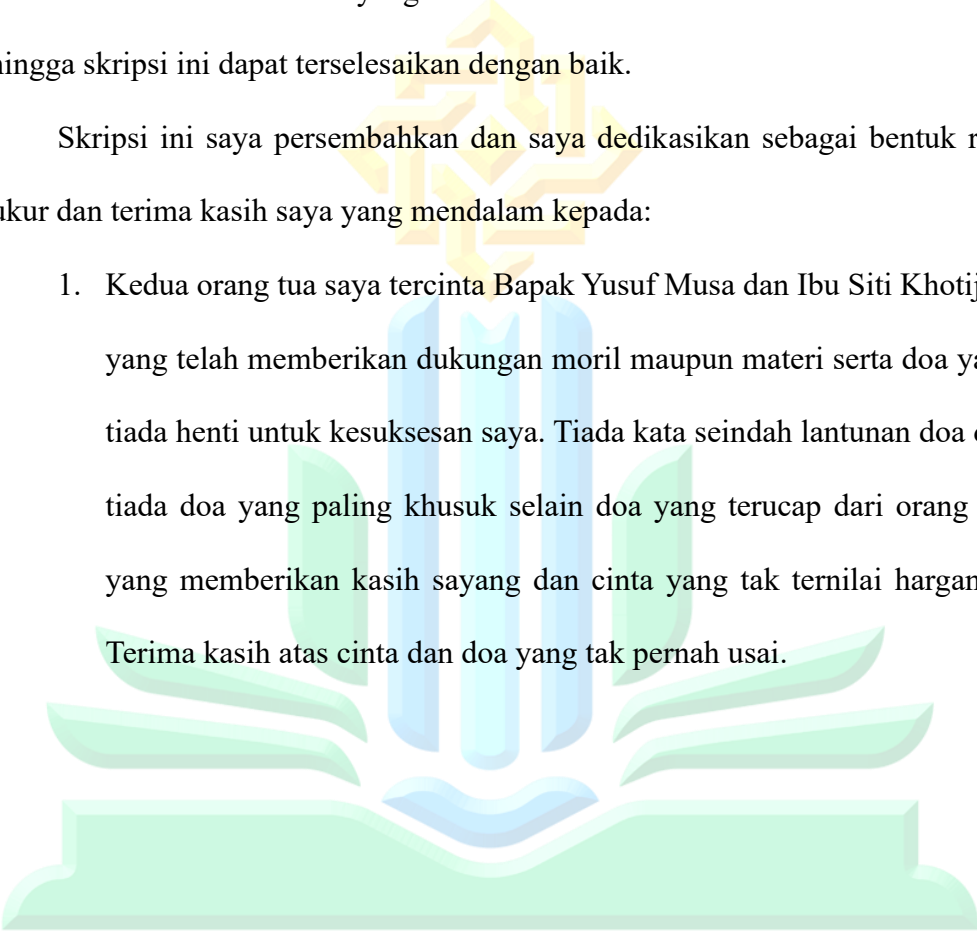
*Departemen Agama RI, *Alquran Tafsir Per Kata Tajwid Kode Angka*, (Tangerang Selatan: PT. Kalim, 2018), 458

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Aalamiin, sujud serta syukur kepada Allah SWT. Terima kasih atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan dan saya dedikasikan sebagai bentuk rasa syukur dan terima kasih saya yang mendalam kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta Bapak Yusuf Musa dan Ibu Siti Khotijah, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya. Tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orang tua yang memberikan kasih sayang dan cinta yang tak ternilai harganya. Terima kasih atas cinta dan doa yang tak pernah usai.



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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya yang tiada hentinya dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat penting dalam menuntaskan pendidikan Program Sarjana (S1) jurusan Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Tanpa pertolongan dan dukungan dari banyak pihak, penulis yakin tidak akan mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat yang tulus, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Prof. Dr. H. Hepni, M.M. CPEM. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, yang telah memberikan kepercayaan kepada penulis untuk menimba ilmu di lingkungan akademik yang penuh inspirasi ini. Kesempatan yang diberikan menjadi awal perjalanan yang sangat berharga bagi penulis.
2. Prof. Dr. Fawaizul Umam M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah yang selalu memberikan arahan, dukungan, dan fasilitas terbaik sehingga proses pembelajaran dan penelitian dapat berjalan dengan lancar dan optimal.
3. Arrumaisha Fitri, M.Psi. Ketua Program Studi Psikologi Islam, yang dengan penuh perhatian dan motivasi telah membimbing penulis untuk tetap fokus dan gigih dalam menyelesaikan skripsi ini. Bimbingan dan semangat Ibu sangat berarti dalam perjalanan akademik penulis.

4. Anugrah Sulistiyowati. S.Psi, M.Psi Selaku dosen pembimbing yang tak kenal lelah memberikan arahan, koreksi, serta dukungan moral selama proses penulisan skripsi. Kesabaran dan ketelatenan Ibu dalam membimbing telah menjadi cahaya penuntun yang memudahkan penulis dalam menyelesaikan tugas ini dengan baik. Terima kasih atas segala hal yang diberikan untuk penulis selama ini.
5. Segenap Dosen dan Civitas Akademik Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah berbagi ilmu, pengalaman, serta wawasan yang sangat berharga selama masa studi penulis. Ilmu yang diberikan tidak hanya memperkaya wawasan akademik, tetapi juga membentuk karakter dan sikap profesional penulis sebagai calon psikolog yang berintegritas.
6. Siti Khoirul Amaliyyah Istri saya yang telah memberi dukungan, baik dalam bentuk kenyamanan, semangat, motivasi, mapun kebersamaan yang telah memberi warna tersendiri dalam perjalanan ini. Dukungan dan kebaikanmu sangat berarti dan telah membantu saya melalui berbagai tantangan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Terima kasih telah menjadi sandaran yang membuat saya terus melangkah dan tumbuh.
7. Teman-teman seperjuangan dan sahabat terbaik, yang selalu hadir memberikan dukungan, motivasi, serta kebersamaan yang hangat. Terima kasih atas tawa, semangat, dan bantuan yang tak ternilai selama proses belajar dan penyusunan skripsi ini. Kebersamaan kalian menjadi sumber kekuatan tersendiri bagi penulis.

8. Serta seluruh pihak tanpa mengurangi rasa hormat yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, selalu memberikan dukungan, bantuan, dan doa kepada penulis. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan kesediaan membantu dengan keberkahan yang berlimpah

Jember, 25 Mei 2025

M Zakky Maulana



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

ABSTRAK

M Zakky Maulana, 2025: Hubungan Antara Self efficacy Dengan Quarter life crisis Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Jember

Kata Kunci: *Self efficacy, Quarter life crisis*

Masa dewasa awal merupakan tahapan perkembangan manusia yang memiliki durasi tidak sebentar dalam keseluruhan proses perkembangan. Pada masa ini, individu mulai diharuskan untuk menghadapi masalah secara mandiri, bertahan, dan menghadapi berbagai permasalahan secara sendiri. Hal ini terutama berlaku bagi mahasiswa yang baru memasuki masa tersebut. Transisi menuju masa dewasa awal sering menimbulkan gejala *quarter life crisis* yang dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, kebingungan terkait identitas dan tujuan hidup, kecemasan terhadap masa depan, tekanan sosial, *overthinking*, serta ketidakstabilan emosional. Kondisi ini merupakan peristiwa kompleks yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Untuk mengatasi permasalahan yang kompleks tersebut, mahasiswa perlu meningkatkan *self efficacy*, yaitu memperkuat keyakinan dan kepercayaan diri dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Peningkatan *self efficacy* dapat dimulai dari pencapaian hal-hal kecil dan target-target sederhana yang mampu memotivasi diri untuk tumbuh dan berkembang.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 186 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *self efficacy* dan *quarter life crisis*, kemudian dianalisis menggunakan teknik *korelasi Pearson product-moment* melalui perangkat lunak SPSS 27.0 for Windows.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji *korelasi Pearson* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$, yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi $0,05$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan secara statistik antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,821$ menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat negatif dan sangat kuat. Artinya, semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat *self efficacy*, semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	13
1. Variabel Penelitian.....	13
2. Indikator Penelitian	14
F. Definisi Operasional.....	16
G. Asumsi Peneliti	18
H. Hipotesis Penelitian	19
I. Sistematika Pembahasan	20

BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN.....	22
A. Kajian Terdahulu	22
B. Kajian Teori.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	60
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	60
B. Populasi dan Sampel	60
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan data	62
D. Analisis Data	72
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	47
A. Gambaran Objek Penelitian	77
B. Penyajian Data	80
C. Analisi dan Pengujian Hipotesis	82
D. Pembahasan.....	87
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan	91

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

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Aspek dan Indikator <i>Self efficacy</i>	15
Tabel 1.2 Aspek dan Indikator <i>Quarter life crisis</i>	15
Tabel 2.1 Tabel Deskripsi Penelitian Terdahulu.....	22
Tabel 3.1 kategori dan nilai sekala	64
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self efficacy</i>	64
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Quarter life crisis</i>	66
Tabel 3.4 Kriteria Koefisien Korelasi Reliabilitas Instrumen.....	69
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self efficacy</i>	70
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Quarter life crisis</i>	70
Tabel 3.7 <i>Blue print</i> akhir penelitian skala <i>Self efficacy</i>	71
Tabel 3.8 <i>Blue print</i> akhir penelitian skala <i>Quarter life crisis</i>	71
Tabel 3.9 Tabel Interpretasi	75
Tabel 4.1 Deskripsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin	78
Tabel 4.2 Deskripsi subjek penelitian berdasarkan usia	78
Tabel 4.3 Hasil Statistik Deskriptif Skala <i>Self efficacy</i> dan <i>Quarter life crisis</i>	79
Tabel 4.4 Pedoman Kategorisasi Tingkat Variabel	80
Tabel 4.5 Hasil Uji Kategorisasi Data <i>Self efficacy</i>	81
Tabel 4.6 Hasil Uji Kategorisasi Data <i>Quarter life crisis</i>	82
Tabel 4.7 Pedoman Uji Normlitas	83
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	83
Tabel 4.9 Hasil uji Linierita.....	84

Tabel 4.10 Tabel Interpretasi..... 85

Tabel 4.11 Hasil korelasi *Self efficacy* dengan Qarter Life Crisis..... 86



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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap fase dalam perkembangan manusia membawa tantangan serta permasalahan yang khas dan berbeda-beda. Proses kedewasaan merupakan perjalanan yang terus berkembang seiring waktu, yang menuntut individu untuk mampu menyesuaikan diri, khususnya saat berada dalam masa transisi menuju tahapan kehidupan berikutnya. Masa transisi ini kerap menimbulkan konflik internal serta krisis identitas dalam diri seseorang. Menurut Yudrik Jahja dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Perkembangan*, masa dewasa merupakan fase kehidupan yang paling panjang setelah melewati masa anak-anak dan remaja. Pada tahap ini, individu dituntut untuk mulai meninggalkan ketergantungan terhadap orang tua serta membangun kemandirian, karena telah memasuki masa di mana tanggung jawab dan peran-peran baru harus dijalankan secara mandiri¹.

Jika tugas-tugas perkembangan yang menjadi ciri khas masa dewasa awal tidak dapat dilaksanakan secara maksimal, maka kondisi tersebut dapat menjadi hambatan di kemudian hari. Kegagalan dalam mengelola tugas-tugas tersebut dapat menimbulkan dampak negatif dan menjadi masalah yang berlarut, menghambat pertumbuhan pribadi dan sosial seseorang di masa depan. Adanya masa seseorang harus melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan mulai belajar mandiri karena telah mempunyai tugas dan peran

¹ Yudrik Jahja, *Pesikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana 2011)., 62

yang baru. Tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal jika tidak dioptimalkan dengan baik akan menjadi *boomerang* bagi diri individu tersebut di masa yang akan datang.

Dewasa awal ialah sebuah fase perkembangan yang berlangsung cukup lama dalam kehidupan seseorang. Pada proses ini, individu mulai menghadapi berbagai tuntutan untuk berkembang, baik secara pribadi maupun sosial. Seseorang dituntut untuk mampu mengatasi berbagai persoalan hidup secara mandiri, serta menunjukkan ketahanan dalam menghadapi tantangan yang muncul tanpa bergantung pada orang lain. Terlebih pada mahasiswa yang baru saja memasuki masa tersebut. Mahasiswa yang hidup jauh dari keluarga dan mengelola kehidupan sehari-hari sendiri, yang membantu dalam mengembangkan kemandirian. Selama masa kuliah, mahasiswa mengembangkan berbagai aspek karakter, seperti tanggung jawab, integritas, dan kemampuan berpikir kritis.²

Transisi dari masa remaja ke dewasa muda, termasuk perubahan peran dari pelajar menjadi profesional, dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakstabilan emosional. Begitu juga dengan mahasiswa yang terbebani dengan tuntutan akademik dan sosial, masa kuliah adalah waktu kritis untuk eksplorasi identitas.³ Mahasiswa acapkali mempertanyakan siapa mereka dan apa yang ingin mereka capai dalam hidup. Pertanyaan ini bisa menjadi pemicu

² Jean Michelle Madeline Sallata dan Arthur Huwae, "RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR," *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 5 (13 Januari 2023): 2103–24, <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>.

³ Raditya Kurniawan D. dan Anastasia Putu M.A., "Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jambura Health and Sport Journal* 6, no. 1 (Februari 2024): 52–59.

utama *Quarter life crisis* (QLC). Mahasiswa berada dalam proses pencarian jati diri yang intens, dan perasaan kebingungan tentang identitas, masa depan dan tujuan hidup yang dapat memicu *quarter life crisis*.⁴

Quarter life crisis (QLC) adalah istilah yang menggambarkan periode ketidakpastian, kebingungan, dan kecemasan yang dialami oleh individu yang berada di rentang usia sekitar 20 hingga 30 tahun. Masa ini ditandai dengan pertanyaan mendalam tentang tujuan hidup, karier, hubungan, dan identitas diri. Beberapa karakteristik umum dari *Quarter life crisis* meliputi, ketidakpastian karier, krisis identitas, ketidakpuasan dalam hubungan, dan tekanan sosial dan keuangan.⁵ *Quarter life crisis* adalah fase penting dalam perkembangan dewasa muda khususnya mahasiswa, yang membawa perubahan signifikan dalam cara individu memandang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sudah peneliti lakukan sebelumnya, peneliti mendapati bahwa banyak dari kalangan mahasiswa termasuk mahasiswa akhir mengalami *quarter life crisis*. Pendapat peneliti ini diperkuat oleh Robbins dan Wilner yang memaparkan pengalaman seseorang yakni pada usia 18-30 tahun untuk mengidentifikasi stress yang biasa terjadi pada mahasiswa seperti bimbang, gejolak emosi, dan cemas.⁶

⁴ Sallata dan Huwae, "RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR."

⁵ Dini Fassilatul Jannah, Reza Fahlevi, dan Ratnasartika Aprilyani, "Pengaruh Kepribadian Big-Five Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter life crisis* Di Universitas Binawan: The Influence Of Big-Five Personality And Self-Esteem On Subjective Well-Being In Early Adulthood With *Quarter life crisis* At Binawan University," *Binawan Student Journal* 6, no. 1 (30 April 2024): 58–67, <https://doi.org/10.54771/mkx2sk19>.

⁶ Robbins, S. B. dan Wilner, J. G., "*Quarter life crisis: A Theoretical Exploration of the Phenomenon.*," *Developmental Psychology* 37, no. 2 (t.t.): 161–74.

Beberapa penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* penelitian yang telah dilakukan oleh Putri Khaazanatuzzahra, “Hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas ekonomi universitas Islam sultan agung semarang” menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat krisis yang dialaminya.⁷ Penelitian serupa juga dilakukan oleh Diantri Trisna Sari “Hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi universitas medan area” yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengambil keputusan hidup dan lebih mudah mengelola tekanan psikologis yang berhubungan dengan masa depan, sehingga lebih terlindungi dari resiko mengalami *quarter life crisis*⁸

Selain itu, studi oleh Nourma Annisa’Cahyani “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Uin Walisongo Semarang”, menunjukkan pada mahasiswa psikologi menunjukkan bahwa individu dengan tingkat keyakinan diri yang rendah mengalami keraguan yang lebih besar terhadap pilihan karir, hubungan sosial, dan pencapaian hidup, yang merupakan gejala umum dari *quarter life*

⁷ Putri Khaazanatuzzahra, “Hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas ekonomi universitas Islam sultan agung semarang”, Skripsi Universitas Islam Sultan Agung.

⁸ Diantri Trisna Sari, “Hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi universitas medan area”, Skripsi Universitas Medan Area

crisis. Hal ini memperkuat dugaan bahwa self-efficacy memiliki kontribusi penting dalam membentuk ketahanan psikologis di tengah krisis identitas dan tekanan hidup yang sering dialami oleh individu usia dewasa awal⁹

Quarter life crisis adalah pengalaman yang umum di kalangan mahasiswa, terutama ketika mereka berada dalam fase transisi dan menghadapi tekanan yang signifikan terkait karier, identitas, dan hubungan. Memahami dan mengatasi *quarter life crisis* dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan yang muncul selama periode kritis ini, serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan kehidupan dewasa.¹⁰

Quarter life crisis memiliki kaitan yang erat dengan pengalaman mahasiswa, terutama karena fase ini bertepatan dengan masa kuliah atau periode segera setelah kelulusan. Mahasiswa yang berada di rentang usia 20 hingga 30 tahun menghadapi tekanan dan ketidakpastian yang memperkuat pengalaman *quarter life crisis*.¹¹

Quarter life crisis yang dialami oleh mahasiswa dan lulusan baru yang berada dalam rentang usia 20 hingga 30 tahun. Tahun pertama pasca-kelulusan (usia 22-27 tahun) adalah periode kritis di mana banyak mahasiswa baru memasuki dunia kerja. Ketidakpastian dalam menemukan pekerjaan yang

⁹ Nourma Annisa'Cahyani "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Uin Walisongo Semarang" Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo.

¹⁰ Shantenu Agarwal dkk., "Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter," *Frontiers in Psychology* 11 (6 Maret 2020): 341, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>.

¹¹ Juniar Dwi Anggraini, Wahyunengsih, dan Syifa Anvitariyany Aqila, "The Existence Of The Quarter Life Crisis Phenomenon and Its Effect On Student Self Confidence," *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 1 (21 Juni 2022): 38–44, <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v3i1.935>.

sesuai dan tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial dapat memicu *quarter-life crisis*.¹²

Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* karena beberapa alasan yang berkaitan dengan transisi penting dalam hidup mereka, tekanan akademik, sosial, dan personal yang mereka hadapi.¹³ Berikut adalah beberapa faktor utama yang menyebabkan mahasiswa rentan terhadap *quarter life crisis*. Tekanan akademik dan ketidakpastian karier, di mana mahasiswa merasa tertekan untuk memilih jalur studi dan karier yang sesuai dengan minat dan bakat mereka. Ketidakpastian tentang apakah mereka telah memilih jurusan yang tepat atau apakah mereka akan berhasil dalam karier yang mereka pilih dapat menimbulkan kecemasan dan kebingungan.¹⁴

Krisis identitas dan eksplorasi diri terjadi pada masa kuliah sebagai periode penting bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi identitas dan jati diri mereka.¹⁵ Mereka sering kali mempertanyakan siapa mereka sebenarnya dan apa yang mereka inginkan dari hidup mereka, yang bisa menjadi pemicu utama *quarter life crisis*. Transisi dari masa remaja ke dewasa muda inilah, termasuk

¹² Rahmi Agustiarini, "Quarter life crisis: Exploring the Challenges and Coping Strategies of Young Adults in Their Twenties," *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia* 8, no. 10 (Oktober 2023): 5633–38, <http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i6>.

¹³ Psikologi Psikologi, Rahma Adellia, dan Sheilla Varadhila, "Dinamika Permasalahan Psikososial Masa *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa," *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)* 18, no. 1 (13 Februari 2023): 29, <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5316>.

¹⁴ Hasmah F., Handayani, dan Wahyu L., "Faktor Penyebab *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal."

¹⁵ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar, "Peran Religiusitas terhadap *Quarter life crisis* (QLC) pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (30 Oktober 2019): 129, <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.

juga perubahan peran dari pelajar menjadi profesional, dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakstabilan emosional.

Mahasiswa merasa tidak siap untuk transisi ke dunia kerja setelah lulus. Kekhawatiran tentang menemukan pekerjaan yang sesuai dan memenuhi ekspektasi dapat memicu *quarter life crisis*. Setelah lulus, mahasiswa harus menghadapi tantangan menjadi mandiri, termasuk mengelola keuangan mereka sendiri dan membuat keputusan penting tentang kehidupan pribadi dan profesional mereka. Transisi dari kehidupan kampus ke dunia kerja menjadi masa yang penuh ketidakpastian dan tantangan bagi mahasiswa cenderung memicu *quarter life crisis*.¹⁶

Di samping itu, perubahan dalam hubungan dengan teman, keluarga, dan pasangan dapat terjadi selama masa kuliah dan setelahnya, yang dapat menyebabkan perasaan tidak stabil dan kebingungan. Tekanan untuk memenuhi ekspektasi dalam kehidupan pribadi, seperti menjalin hubungan serius atau mencapai kestabilan emosional, juga dapat memicu *quarter life crisis*. Perubahan dalam dinamika hubungan dan tekanan untuk memenuhi ekspektasi dalam kehidupan pribadi membuat mahasiswa merasa bingung dan cemas, yang merupakan bagian dari *quarter life crisis*.

Quarter life crisis pada mahasiswa adalah hasil dari kombinasi berbagai tekanan yang mereka hadapi selama masa kuliah dan transisi menuju kehidupan dewasa. Dari tekanan akademik dan ketidakpastian karier hingga

¹⁶ Fuad, "Pengaruh Social Comparison terhadap *Quarter life crisis* pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram."

pencarian jati diri dan tekanan sosial, semua faktor ini berkontribusi pada perasaan cemas dan kebingungan yang dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu *self efficacy* berperan penting dalam fase *quarter life crisis*.¹⁷

Self efficacy merupakan keyakinan dalam kemampuan pribadi dapat membantu individu merasa lebih berdaya dan mampu menghadapi krisis, serta mengembangkan strategi yang efektif untuk keluar dari situasi sulit. *Self efficacy* diidentifikasi sebagai keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka untuk berhasil dalam mengerjakan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Albert Bandura dan menjadi elemen penting dalam teori kognitif sosialnya. *Self efficacy* mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, berperasaan, dan bertindak dalam situasi yang menantang¹⁸.

Dengan demikian, *self efficacy* adalah kunci dalam memahami bagaimana individu mengatur diri mereka untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan mereka. Ini adalah komponen penting dalam pengembangan pribadi dan profesional, yang mempengaruhi motivasi, kinerja, dan ketahanan seseorang.¹⁹

Dengan memahami dan meningkatkan *self efficacy*, individu dapat mengoptimalkan potensi mereka dan mencapai hasil yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan.

¹⁷ Ihsani dan Utami, "The role of religiosity and self-efficacy towards a *quarter life crisis* in Muslim college students."

¹⁸ Bandura, Albert. "Self-Efficacy." Dalam *Encyclopedia of Psychology*, Vol. 7., disunting oleh Alan E. Kazdin, 212–13. New York: Oxford University Press, 2000. <https://doi.org/10.1037/10522-094>

¹⁹ Oktiana Handini dan Soewarni Soekirno, "The Relationship Between Self efficacy (*Self efficacy*) and Self-Development to Interpersonal Communication (Research on Elementary School Teachers IX Cluster Surakarta City).," *Research Fair Unisri* 4, no. 1 (Januari 2020): 136–43.

Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung memiliki keyakinan lebih besar dalam kemampuan mereka untuk mengatasi krisis, membuat keputusan yang sulit, dan mengejar tujuan mereka. Sebaliknya, *self efficacy* rendah dapat memperburuk pengalaman *quarter life crisis* dengan meningkatkan perasaan tidak mampu dan kebingungan.²⁰ Oleh sebab itu, pengalaman *quarter life crisis* dapat mempengaruhi tingkat *self efficacy* seseorang. Ketika individu menghadapi tantangan besar atau kegagalan selama *quarter life crisis*, ini dapat mengurangi keyakinan mereka terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi situasi serupa di masa depan. Sebaliknya, berhasil melalui *quarter life crisis* dapat memperkuat *self efficacy*. Gagal mengatasi tantangan selama *quarter life crisis* dapat mengikis keyakinan diri, menurunkan *self efficacy* dan meningkatkan perasaan tidak berdaya.²¹

Self efficacy yang tinggi dapat mengurangi stres dan kecemasan yang muncul selama *quarter life crisis*, karena keyakinan ini memperkuat kemampuan individu untuk mengatasi masalah.²² Meningkatkan motivasi dan resiliensi, jika saja *self efficacy* yang tinggi meningkatkan motivasi mahasiswa untuk mencapai tujuan mereka dan memberikan ketahanan emosional dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan, maka mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi lebih termotivasi untuk mencapai tujuan mereka dan menunjukkan

²⁰ Laurenza dan Nugraheni M. R., "Importance of Self-Efficacy in Overcoming *Quarter life crisis* among Fresh Graduates."

²¹ Ainun Nisa W., Dian Novita S., dan Novita Maulidya D., "The Relationship between Career Decision Making Self efficacy and *Quarter life crisis* of College Students That Working on Their Thesis," *PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY AND SOCIAL STUDIES* 4, no. 1 (2024): 234–41.

²² Nanda Anugrah dan Eko Darminto, "Hubungan Antara *Quarter life crisis* Dengan *Self efficacy* dan Prokrastinasi Akademik di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas," *Jurnal BK UNESA* 12, no. 1 (Desember 2021): 551–58.

resiliensi yang lebih besar dalam menghadapi kesulitan selama *quarter life crisis*.²³

Quarter life crisis adalah fase menantang yang dialami oleh mahasiswa saat mereka menghadapi transisi penting dalam hidup mereka. *Self efficacy* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola dan mengurangi dampak negatif dari *quarter life crisis*.²⁴ Dengan meningkatkan *self efficacy*, mahasiswa dapat menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri, mengurangi stres dan kecemasan, serta membuat keputusan yang lebih baik, yang pada akhirnya membantu mereka melalui periode krisis ini dengan lebih sukses dan sejahtera.²⁵

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penelitian ini mengambil topik penelitian : “Hubungan antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Universitas Negeri Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang bisa diambil adalah: Apakah ada hubungan antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?

²³ Sallata dan Huwae, “RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR.”

²⁴ Sari dan Aziz, “Hubungan antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.”

²⁵ Nisa W., Novita S., dan Maulidya D., “The Relationship between Career Decision Making *Self efficacy* and *Quarter life crisis* of College Students That Working on Their Thesis.”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian pada penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai hubungan antara *Self efficacy* dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember memiliki manfaat teoretis dan praktis yang signifikan, uraiannya dapat dikemukakan sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap teori psikologi dan juga memberi pemahaman, serta wawasan yang lebih luas lagi khususnya mengembangkan teori-teori yang ada tentang *Self efficacy* (keyakinan diri) dan *Quarter life crisis* (krisis usia seperempat abad), terutama dalam konteks mahasiswa yang studi di bidang Psikologi Islam.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa : Hasil penelitian dapat memberikan pengaruh positif dan pemahaman untuk mahasiswa, khususnya dalam mengatasi *Quarter life crisis* melalui peningkatan kepercayaan diri.
- b. Bagi Instansi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember : Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk mengembangkan kurikulum pendidikan yang lebih adaptif dan mendukung perkembangan mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi awal dan dasar teoritis bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara self-efficacy. Memberikan gambaran empiris mengenai dinamika psikologis mahasiswa dalam menghadapi krisis seperempat abad, yang dapat dijadikan acuan untuk studi lanjutan dan *quarter life crisis*, khususnya pada populasi mahasiswa, dan

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merujuk pada karakteristik atau atribut yang membedakan satu objek dengan objek lainnya. Variabel ini ditentukan secara khusus oleh peneliti sebagai fokus utama dalam sebuah studi ilmiah. Tujuan dari penetapan variabel tersebut adalah untuk dianalisis dan ditarik kesimpulannya berdasarkan data yang diperoleh, sehingga dapat memberikan gambaran atau pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang

diteliti biasanya.²⁶ Terdapat dua variabel pada penelitian ini yang akan diamati sebagai berikut :

a. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variable bebas adalah variable yang memengaruhi, di mana sifatnya tidak terkendali.²⁷ Adapun variabel bebas (*independent variable*) pada penelitian ini

²⁶ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Kedua (Bandung: Alfabeta, 2019). 67.

²⁷ Sugiyono.

disimbolkan dengan huruf “X” yang mana variabel bebas pada penelitian ini adalah *self efficacy*.

b. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variable terikat adalah variable yang dipengaruhi Hal ini bisa disebut variabel terikat (*dependent variable*) yang dipengaruhi oleh faktor lain pada suatu penelitian.²⁸ Adapun variabel terikat pada penelitian ini disimbolkan dengan huruf “Y” yang mana *Quarter life crisis* sebagai variabel terikatnya.

2. Indikator Penelitian

Indikator penelitian adalah hal-hal atau aspek yang digunakan peneliti untuk membantu mengukur dan menjelaskan suatu variabel. Indikator ini memberikan gambaran yang lebih jelas tentang variabel yang diteliti, baik itu variabel bebas (*independen*) maupun variabel terikat (*dependen*), agar bisa dianalisis secara lebih terarah.²⁹

a. Indikator *Self efficacy*

Indikator variabel bebas pada penelitian ini disusun berdasarkan 3

(tiga) dimensi *self efficacy* menurut Bandura, yakni *magnitude* (level), *strenght* (kekuatan), dan *generality* (umum). Terdapat lima (5) indikator penting, antara lain:³⁰

- 1) Tingkat kecerdasan, usaha, ketelitian, produktivitas dalam menghadapi ancaman.

²⁸ Sugiyono.

²⁹ Rafika Ulfa, “VARIABEL PENELITIAN DALAM PENELITIAN PENDIDIKAN,” *Al Fathonah: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, t.t., 342–351.

³⁰ M. Biharul I. Nur Ihsan, “PENGARUH SELF EFFICACY (EFFIKASI DIRI) TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MUTASI PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN TUBAN” (UIN Maulana Malik Ibrahim, 2021). 34-35.

- 2) Pengaturan diri yang dikehendaki.
- 3) Kemampuan proses kognitif dan afektif.
- 4) Cara menghadapi situasi.
- 5) Kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya

Tabel 1.1
Aspek dan Indikator *Self efficacy*

Dimensi yang Diukur	Indikator
<i>Magnitude</i> atau level: Tingkat kesulitan yang diharapkan dapat dipecahkan/diselesaikan oleh individu	Tingkat kecerdikan, usaha, ketelitian, produktivitas dalam menghadapi ancaman.
	Pengaturan diri yang dikehendaki.
<i>Strenght</i> atau kekuatan: Taraf keyakinan terhadap kemampuan dalam mengatasi masalah atau kesulitan yang dihadapi.	Kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya.
<i>Generality</i> atau umum: Keadaan umum menunjukkan apakah individu mampu memiliki efikasi diri pada beragam situasi atau pada situasi tertentu	Kemampuan proses kognitif dan afektif.
	Cara dalam menghadapi situasi.

b. Indikator *Quarter life crisis*

Indikator variabel terikat dalam penelitian ini, yaitu *quarter life crisis*,

disusun berdasarkan empat aspek utama menurut Robbins & Wilner, yang kemudian dijabarkan ke dalam tujuh indikator penting. Ketujuh indikator tersebut meliputi: bimbang dalam pengambilan Keputusan, putus asa, penilaian diri yang negative, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.³¹

³¹ Robbins s. B. dan Wilner J. G., “*Quarter life crisis: A Theoretical Exploration of the Phenomenon.*,” *Developmental Psychology* 37, no. 2 (t.t.): 161–174.

Tabel 1.2
Aspek dan Indikator *Quarter life crisis*

Aspek	Indikator
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan.
	Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil.
Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia.
	Merasa gagal dalam hidup.
Penilaian diri yang negative	Menganalisis diri secara berlebihan.
	Merasa hidup tidak memuaskan.
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat
	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan
	Merasa takut gagal
Cemas	Merasa khawatir yang berlebihan
Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan, dan karier.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional memiliki peran dalam menjelaskan dengan detail tentang variabel. Definisi operasional berfungsi untuk menjelaskan variabel dan indikator secara rinci dalam konteks pendekatan ilmiah. Melalui definisi

ini, peneliti dapat menggambarkan bagaimana suatu variabel dan indikator akan diukur atau diestimasi secara konkret. Secara umum, definisi operasional

merupakan bagian penting dalam penelitian karena memberikan pedoman dalam proses pengukuran variabel, sehingga penelitian menjadi lebih terarah

dan sistematis. Selain itu, definisi operasional juga membantu menyajikan ide

serta variabel penelitian dengan interpretasi yang bersifat metodologis, sehingga dapat dipahami dan diuji secara ilmiah.³²

Menentukan dan memperjelas istilah-istilah yang berkaitan dengan topik penelitian merupakan langkah penting untuk menghindari ambiguitas selama proses penelitian berlangsung. Oleh karena itu, pada bagian ini disajikan penjabaran definisi operasional dari masing-masing variabel yang diteliti, guna memberikan kejelasan mengenai ruang lingkup pengukuran dan interpretasi dalam konteks penelitian ini, sebagai berikut

1. *Self efficacy*

Teori ini mengajukan bahwa keyakinan individu akan kemampuan mereka untuk mengatasi tugas-tugas dan tantangan berperan penting dalam penentuan perilaku, pencapaian, dan kesejahteraan psikologis. *Self efficacy* diukur sebagai keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu ataupun masalah, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari.³³

Dalam penelitian ini, *self efficacy* adalah sebuah keyakinan diri apabila menghadapi sebuah tantangan dan masalah hidup yang sedang dialami, maka mereka memunculkan sikap percaya diri yang tinggi sehingga tidak timbul perasaan khawatir yang berlebihan. Penelitian *self efficacy* ini

³² Catur Wulandari, "Pengaruh Profitabilitas Terhadap Nilai Perusahaan Dengan Corporate Social Responsibility Sebagai Variabel Moderasi," *Jurnal Ilmu dan Riset Akuntansi* 11, no. 6 (Juni 2022): 5.

³³ Dani Faozan dan Kusno Kusno, "Systematic Literatur Review: Pengaruh Self efficacy Matematis Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika," *Indonesian Journal of Intellectual Publication* 4, no. 1 (30 November 2023): 11–16, <https://doi.org/10.51577/ijpublication.v4i1.454>.

terfokuskan pada mahasiswa program studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

2. *Quarter life crisis*

Teori ini menggambarkan fase krisis psikologis yang dialami oleh individu di usia awal dewasa (sekitar usia 20-30 tahun), yang ditandai oleh gejala emosional, pertanyaan identitas, dan ketidakpastian tentang masa depan. *Quarter life crisis* diukur sebagai pengalaman psikologis individu yang mencakup perasaan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap arah hidup mereka.³⁴

Dalam penelitian ini, *quarter life crisis* adalah fase menantang yang dialami oleh mahasiswa saat mereka menghadapi transisi penting dalam hidup, sehingga menimbulkan krisis psikologis, krisis identitas dan memunculkan berbagai pertanyaan hidup, tentunya akan memunculkan berbagai bentuk emosional yang apabila memiliki nilai tinggi akan mempengaruhi *self efficacy*. Penelitian *quarter life crisis* terfokuskan pada mahasiswa program studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian merupakan keyakinan dasar yang dianggap benar dan relevan, meskipun belum sepenuhnya terbukti secara mutlak. Asumsi ini berkaitan dengan variabel atau substansi yang menjadi fokus penelitian.

³⁴ Nisa W., Novita S., dan Maulidya D., "The Relationship between Career Decision Making Self efficacy and *Quarter life crisis* of College Students That Working on Their Thesis."

Dengan adanya asumsi tersebut, peneliti dapat menentukan kelayakan dan relevansi penelitian yang akan dilakukan, dengan mempertimbangkan karakteristik dan sifat variabel atau substansi yang diteliti.³⁵ Pada penelitian ini, asumsi yang dipegang adalah bahwa *self efficacy* menjadi faktor yang memengaruhi terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Asumsi tersebut menjadi dasar dalam menentukan kelayakan dan relevansi penelitian ini, dengan mempertimbangkan karakteristik khusus dari variabel dan materi yang akan diteliti.

Atas dasar logika awal peneliti, didukung dengan hasil penelitian terdahulu, maka asumsi penelitian yang dapat dikemukakan adalah bahwa *self efficacy* yang tinggi membantu mahasiswa merasa lebih mampu mengatasi tantangan dan stres selama *quarter-life crisis*. Kemudian, *self efficacy* yang tinggi dapat mengurangi stres dan kecemasan yang muncul selama *quarter life crisis*, karena keyakinan ini memperkuat kemampuan individu untuk mengatasi masalah. *Self efficacy* yang kuat memungkinkan mahasiswa untuk membuat keputusan yang lebih baik dan percaya diri selama *quarter life crisis*, mengurangi perasaan bingung dan tidak pasti.³⁶

H. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono, hipotesis adalah suatu dugaan awal yang bersifat sementara mengenai bahasan penelitian, yang dirumuskan dalam bentuk

³⁵ Bambang Sugeng, "*Fundamental Metodologi Penelitian Kuantitatif*" (Eksplanatif) (Sleman: Depublish Publisher, 2020). 79.

³⁶ Sari dan Aziz, "Hubungan antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area."

kalimat deklaratif dan masih berpotensi salah. Meskipun hipotesis tersebut secara teori masuk akal, belum ada data empiris yang cukup untuk mendukungnya sepenuhnya, sehingga disebut sebagai dugaan sementara. Hipotesis ini kemudian menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang bertujuan untuk menguji atau menguatkan kebenarannya. Dengan kata lain, hipotesis diajukan sebagai usulan awal untuk menjawab atau menyelesaikan masalah yang sedang diteliti.³⁷

Penelitian ini memiliki dua hipotesis, yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Dengan itu, peneliti mengajukan hipotesis sementara diantarta berikut:

Hipotesis alternatif (H_a) = Ada hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Hipotesis nihil (H_0) = Tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

I. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun dengan sistematika yang terstruktur dan terencana dengan baik guna mempermudah pembaca dalam memahami isi, alur, serta fokus dari kajian yang dilakukan. Penyusunan sistematika ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang menyeluruh dan logis mengenai tahapan-tahapan dalam proses penelitian, mulai dari perumusan masalah hingga kesimpulan

³⁷ Harmoko dkk., *Buku Ajar Metodologi Penelitian* (CV. Feniks Muda Sejahtera, 2022).

akhir. Peneliti akan memaparkan hasil temuan secara komprehensif dan mendalam dalam lima bab utama yang saling berkaitan dan tersusun secara sistematis, yaitu:

BAB 1 Pendahuluan berisi gambaran umum tentang isi penelitian yang akan dijelaskan pada bab selanjutnya. Bab ini mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, serta konteks awal dari topik yang diteliti. Selain itu, juga dijelaskan tentang variabel dan indikator penelitian, definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis, dan sistematika penulisan.

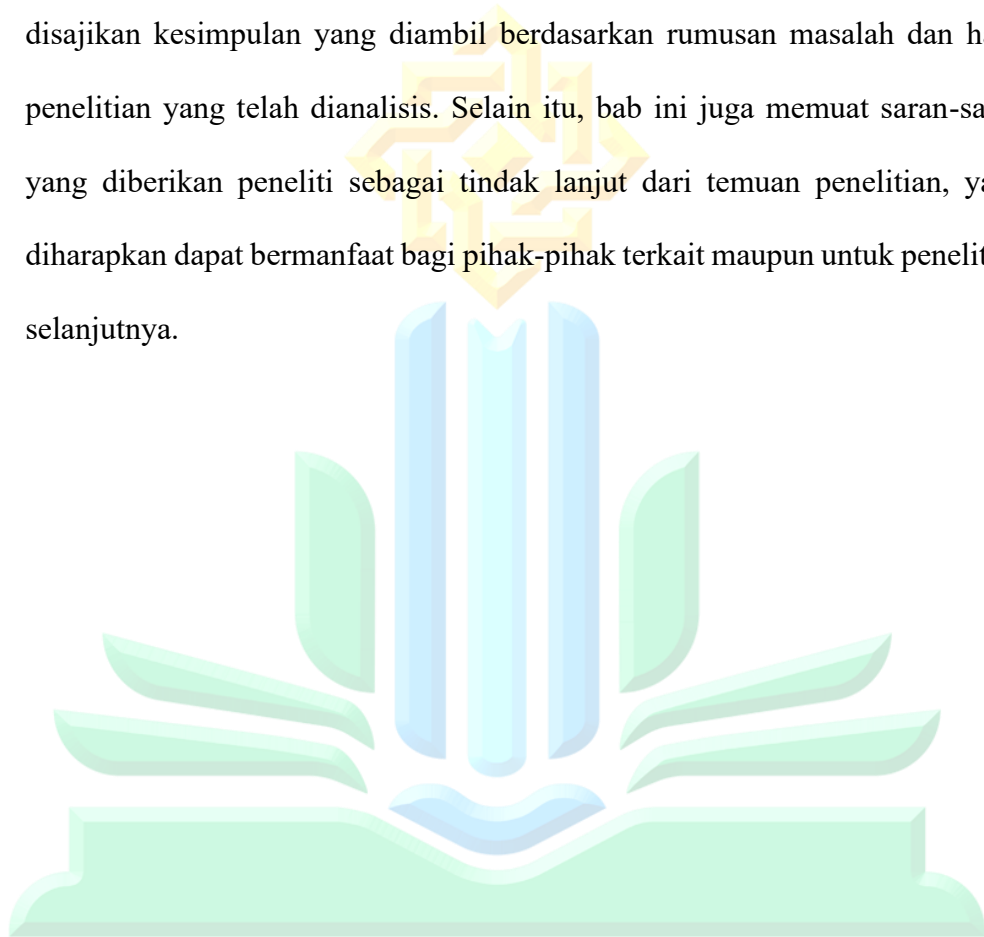
BAB II Pada Bab ini berisi kajian pustaka yang menyajikan berbagai literatur dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik “Hubungan *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”. Selain itu, bab ini juga memuat tinjauan teoritis yang relevan sebagai dasar dalam memahami dan mendukung penelitian yang dilakukan.

BAB III Bab ini berisi uraian mengenai metode penelitian yang digunakan dalam studi ini. Di dalamnya dijelaskan pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik serta instrumen pengumpulan data, hingga langkah-langkah dalam menganalisis data.

BAB IV Bab ini berisi penyajian dan analisis data yang diperoleh dari hasil penelitian. Dalam bab ini, peneliti menjelaskan deskripsi objek penelitian, menyajikan data yang telah dikumpulkan, melakukan analisis data, serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Selain itu, bab ini juga

membahas temuan-temuan penting dari penelitian dan mengaitkannya dengan teori yang relev

BAB V Bab ini merupakan bagian penutup dari penelitian. Di dalamnya disajikan kesimpulan yang diambil berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian yang telah dianalisis. Selain itu, bab ini juga memuat saran-saran yang diberikan peneliti sebagai tindak lanjut dari temuan penelitian, yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait maupun untuk penelitian selanjutnya.



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

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merujuk pada studi-studi yang telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya sebagai landasan untuk memahami berbagai temuan yang berkaitan dengan fenomena yang diteliti. Kajian ini juga berperan dalam menggali ide-ide baru serta memberikan dorongan untuk melakukan eksplorasi lanjutan. Selain itu, penelitian sebelumnya dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam menyusun arah kajian di masa mendatang dan sebagai pemicu munculnya inovasi dalam penelitian selanjutnya.³⁸ Di bawah ini disajikan beberapa studi yang memiliki keterkaitan dan relevansi dengan penelitian yang sedang dilakukan :

Tabel 2.1
Tabel Deskripsi Penelitian Terdahulu

No.	Nama, Tahun dan Judul	Metode dan Sampel	Hasil
1.	Diantri Trisna S. & Azhar Aziz (2022). “ <i>Hubungan antara Self efficacy dengan Quarter life crisis pada Mahasiswa Universitas Medan Area.</i> ”	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, di mana subjeknya adalah mahasiswa Psikologi stambuk 2017. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan total sampel 87 mahasiswa.	Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa <i>self efficacy</i> memiliki hubungan negative dengan <i>quarter life crisis</i> , sehingga semakin tinggi <i>self efficacy</i> , maka semakin rendah <i>quarter life crisis</i> .

³⁸ Muannif Ridwan dkk., “Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah,” *Jurnal MASOHI* 2, no. 1 (29 Juli 2021): 42–51.

2.	Nola M. G. & Krismi Diah A. (2023). " <i>Self efficacy dan Quarter life crisis pada Mahasiswa Rantau dari Luar Pulau Jawa.</i> "	Penelitian ini merupakan riset dengan metode kuantitatif korelasional di mana jumlah sampelnya sebanyak 335 mahasiswa Rantau dari luar pulau Jawa di Kota Salatiga dengan rentang usia 18-29 tahun. Dalam pengambilan sampel, digunakan teknik random sampling.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara <i>self efficacy</i> dengan <i>quarter life crisis</i> , yang dapat diartikan semakin rendah <i>self efficacy</i> maka semakin tinggi <i>quarter life crisis</i> , begitu pun sebaliknya. Sehingga hipotesis penelitian ini diterima.
3.	Nanda Anugrah P. & Eko Darminto. (2022). " <i>Hubungan antara Quarter life crisis dengan Self efficacy dan Proskatinasi Akademik di Fase Remaja Akhir pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas.</i> "	Penelitian ini merupakan jenis metode kuantitatif korelasional, dengan jumlah sampel 137 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik random sampling.	Secara simultan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan dari ketiga variabel tersebut dengan nilai signifikansi 0,003 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,286. Implementasi penelitian ini adalah dapat menjadi masukan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan bimbingan pada peserta didik terkait <i>quarter life crisis</i> pada peserta didik kelas XII SMA.
4.	Amila Suci W., Suroso, Isridayul A. (2024). " <i>Self efficacy terhadap Quarter life crisis pada Mahasiswa.</i> "	Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dimana peneliti menetapkan kriteria bahwa responden harus merupakan mahasiswa aktif angkatan 2020 yang sedang menyiapkan skripsi. Data diperoleh 294 mahasiswa angkatan	Dalam penelitian ini, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat <i>self efficacy</i> dengan tingkat <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa dapat diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat <i>self efficacy</i> yang dimiliki mahasiswa, maka kemungkinan mengalami

		2020 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang memprogram skripsi.	<i>Quarter life crisis</i> akan semakin rendah.
5.	Ainun Nisa W., dkk. (2024). “ <i>Hubungan antara Career Decision Making Self efficacy dengan Quarter life crisis pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.</i> ”	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional karena bertujuan mengetahui hubungan antar variabel. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik <i>simple random sampling</i> di mana jumlah responden sebanyak 141 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi.	Hasil analisis tersebut bermakna bahwa semakin tinggi <i>career decision making self efficacy</i> maka akan semakin rendah <i>quarter life crisis</i> . Sebaliknya, semakin rendah <i>career decision making self efficacy</i> maka akan semakin tinggi <i>quarter life crisis</i> .

Berdasarkan data dalam tabel 2.1 diatas, menyajikan hasil temuan dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, berikut hasil serta penjelasannya:
Judul “*Hubungan antara Self efficacy dengan Quarter life crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.*”

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, di mana untuk mengambil sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 87 mahasiswa angkatan 2017. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Medan Area. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa *self efficacy* berhubungan negatif dengan *quarter life crisis*, dengan artian semakin tinggi rasa efikasi diri

mahasiswa, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dirasakannya. Hal ini diketahui dengan melihat mean hipotetik *Self efficacy* 55 dan *Quarter life crisis* 72,5 kemudian mean empirik untuk *Self efficacy* 65,38 dan *Quarter life crisis* 59,72. Nilai atau koefisien dimana koefisien yaitu -0,715 dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ dengan bobot sumbangan 51,2%.³⁹

Judul “*Self efficacy* dan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Rantau dari Luar Pulau Jawa”.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, di mana populasi yang digunakan adalah mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa yang berada di Kota Salatiga berusia 18-29 tahun. Sebanyak 335 mahasiswa rantau menjadi partisipan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik random sampling. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di Kota Salatiga. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*, yang dapat diartikan semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi *quarter life crisis*, begitu pun sebaliknya. Sehingga hipotesis penelitian ini diterima.⁴⁰

Judul “Hubungan antara *Quarter life crisis* dengan *Self efficacy* dan Proskatinasi Akademik di Fase Remaja Akhir pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas”.

³⁹ Sari dan Aziz, “Hubungan antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.”

⁴⁰ Nola Marsela G. dan Krismi Diah A., “*Self efficacy* dan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Rantau Dari Luar Pulau Jawa,” *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 10, no. 2 (September 2023): 253–264.

Digunakan pendekatan kuantitatif korelasional, di mana populasi yang digunakan adalah seluruh peserta didik kelas XII SMA 1 Negeri di kabupaten Gresik dengan teknik pengambilan sampel random sampling, sehingga didapatkan 137 responden dari SMAN 1 Sidayu, SMAN Dukun, dan SMAN 1 Kebomas. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy* dan proskatinasi akademik pada peserta didik kelas XII SMA. Dengan hasil analisis bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy* dengan nilai signifikansi 0,001 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,284.⁴¹

Judul “*Self efficacy* terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa”.

Pendekatan kuantitatif korelasional, di mana populasi yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi. Data responden diperoleh sebanyak 294 mahasiswa angkatan 2020. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa aktif angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi.

Dalam penelitian ini, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat *self efficacy* dengan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa dapat diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka kemungkinan mengalami *quarter life crisis* akan semakin rendah.⁴²

⁴¹ Anugrah dan Darminto, “Hubungan Antara *Quarter life crisis* Dengan *Self efficacy* dan Prokrastinasi Akademik di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas.”

⁴² Amila Suci W., Suroso, dan Isridayul Arifiana, “*Self efficacy* terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa,” *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 1 (Maret 2024): 212–221.

Judul “Hubungan antara Career Decision Making *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”.

Dengan pendekatan kuantitatif korelasional, di mana populasi yang digunakan adalah mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi. Data responden diperoleh sebanyak 141 menggunakan teknik pengambilan sampel simple random sampling. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *career decision making self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji spearman rho dengan hasil analisis menunjukkan $r = -0.791$ dan $p = 0.000$. Hasil analisis tersebut bermakna bahwa semakin tinggi *career decision making self efficacy* maka akan semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah *career decision making self efficacy* maka akan semakin tinggi *quarter life crisis*.⁴³

B. Kajian Teori

1. Teori *Self efficacy* (Keyakinan Diri)

a. Definisi *Self efficacy* (Keyakinan Diri)

Konsep *self efficacy* pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura, seorang psikolog ternama asal Amerika Serikat yang dikenal luas melalui teorinya tentang pembelajaran sosial. Menurut Bandura, *self efficacy* merujuk pada kepercayaan seseorang terhadap kemampuan

⁴³ Nisa W., Novita S., dan Maulidya D., “The Relationship between Career Decision Making Self efficacy and *Quarter life crisis* of College Students That Working on Their Thesis.”

dirinya dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan situasi yang dihadapinya. Keyakinan ini berperan penting dalam menentukan bagaimana individu merancang strategi, mengevaluasi langkah-langkah yang telah diambil, serta melakukan penyesuaian untuk mencapai tujuan yang diharapkan.⁴⁴ Sementara itu, Alwisol menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan bentuk evaluasi pribadi mengenai sejauh mana seseorang merasa mampu memberikan kontribusi positif dalam menghadapi suatu kondisi tertentu. Pandangan ini menekankan pentingnya sikap optimis dan ketangguhan dalam menghadapi tantangan hidup. Individu dengan nilai *self efficacy* yang tinggi cenderung tidak mudah menyerah, lebih mampu beradaptasi dalam tekanan, serta memiliki peluang lebih besar untuk berkembang dan mencapai keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan.⁴⁵

Selanjutnya, Baron dan Byrne, sebagaimana dikutip dalam penelitian oleh Anthony R. Artino, mengartikan *self efficacy* sebagai suatu proses evaluasi diri yang dilakukan individu terhadap kompetensi dan kapasitas yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas, mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta menghadapi rintangan yang mungkin muncul selama proses tersebut berlangsung.⁴⁶ Sementara itu, Stajkovic dan Luthans memberikan definisi *self-efficacy* sebagai suatu

⁴⁴ Jess Feist, *Teori Kepribadian: Theories of Personality Buku 2* (Salemba 4, 2017). 156-165.

⁴⁵ Fauziana, "PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH IPA," *PIONIR: Jurnal Pendidikan* 11, no. 1 (2022): 151–62.

⁴⁶ Anthony R. Artino, "Academic Self efficacy: From Educational Theory to Instructional Practice," *Perspectives on Medical Education* 1, no. 2 (Mei 2012): 76–85, <https://doi.org/10.1007/s40037-012-0012-5>.

kepercayaan individu terhadap usahanya untuk berhasil dalam melaksanakan tugas tertentu atau meraih target yang diinginkan. Pandangan ini menekankan bahwa keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan nyata, tetapi juga oleh kepercayaan seseorang terhadap potensinya sendiri.⁴⁷

Dapat disimpulkan dari berbagai pendapat di atas, *self-efficacy* dapat dimaknai sebagai kepercayaan diri yang kuat terhadap kapasitas internal untuk menghadapi tantangan, menyelesaikan berbagai tugas, dan menaklukkan hambatan demi meraih hasil yang diharapkan. Konsep ini mencakup dimensi psikologis penting yang membentuk cara individu merespons tekanan, memotivasi diri, dan mengarahkan perilaku dalam berbagai aspek kehidupan pribadi maupun profesional.

Dapat diartikan, *self-efficacy* dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu tingkat *self-efficacy* yang tinggi dan tingkat *self-efficacy* yang rendah. Menurut pendapat Ghufroon dan Risnawita, individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan kuat bahwa mereka memiliki pengaruh terhadap lingkungannya dan mampu mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengubah keadaan di sekelilingnya. Mereka percaya bahwa dengan usaha dan kemampuan yang dimiliki, berbagai situasi dapat dihadapi dan diatasi.

⁴⁷ Alex Stajkovic dan Fred Luthans, "Social Cognitive Theory and Self efficacy: Implications for Motivation Theory and Practice," *University of Wisconsin-Madison*, Mei 2014, 126–140.

Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung merasa tidak memiliki kapasitas atau kontrol atas hal-hal yang terjadi di sekitar mereka. Mereka menganggap bahwa keterbatasan diri membuat mereka tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan atau tantangan yang datang. Akibatnya, dalam menghadapi kondisi yang menekan atau penuh kesulitan, mereka lebih mudah mengalami keputusasaan dan cenderung menarik diri dari upaya penyelesaian masalah.⁴⁸

b. Fungsi *Self efficacy*

Self efficacy memiliki beragam fungsi penting yang akan mengatur tindakan atau perilaku seseorang. Secara garis besar, efikasi diri dapat dibagi menjadi beberapa kategori terkait fungsinya, antara lain:

1) Fungsi Kognitif

Dari segi kognitif, efikasi diri berfungsi sebagai pengaturan tujuan, perencanaan, hingga mengatur fokus. Individu dengan keyakinan diri tinggi cenderung menetapkan tujuan yang lebih menantang bagi dirinya, sehingga percaya mampu mencapai tujuan tersebut. Selain itu, individu dengan efikasi diri ini akan lebih kuat mendorong dirinya dalam membuat suatu rencana yang rinci. bukan hanya itu saja, mereka juga akan lebih fokus pada tugas yang

⁴⁸ Neny Ika Putri S., "College Students' Anxiety in Facing the World of Work in terms of Self-Efficacy and Gender," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 11, no. 2 (Juni 2023): 195–203.

dikerjakannya dan tidak mudah terganggu oleh hal-hal yang tidak relevan.⁴⁹

2) Fungsi Motivasi

Fungsi motivasi dalam efikasi diri berperan penting dalam mendorong ketahanan individu untuk menentukan pilihan tugas yang sesuai kapasitasnya. Jika individu memiliki perasaan keyakinan diri yang tinggi, maka mereka akan terdorong lebih keras untuk berusaha mencapai tujuannya. Bahkan, ketika menghadapi kesulitan, mereka tidak akan mudah menyerah karena percaya bahwa segala bentuk rintangan memiliki jalan keluar.⁵⁰

3) Fungsi Afektif

Fungsi afektif sangat penting dalam membantu pengelolaan stres, kebahagiaan, hingga menjaga kesehatan mental. Dengan tingginya rasa efikasi diri, maka individu akan mudah percaya diri bahwa dirinya mampu menghadapi situasi sulit sehingga tidak mudah cemas atau tertekan. Selain itu, mereka juga memiliki kendali atas hidupnya sendiri sehingga tetap teguh dalam menjaga kesehatan mentalnya dari berbagai risiko depresi hingga kecemasan.⁵¹

⁴⁹ Reham Magdy Mohammed AbdElsalam dan Samia ElHusseini Abd-ElMageed ElKholy, "Pilot Testing Cognitive Stimulation Intervention on Older Adults' Cognitive Function, Cognitive Self efficacy, and Sense of Happiness," *Geriatric Nursing* 56 (Maret 2024): 191–203, <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.02.012>.

⁵⁰ Stajkovic dan Luthans, "Social Cognitive Theory and Self efficacy: Implications for Motivation Theory and Practice."

⁵¹ Nur Syariful Amin, Muhamadiyah Muhamadiyah, dan Sarbudin Sarbudin, "Pengaruh *Self efficacy* terhadap Pengambilan Keputusan karir peserta didik pada SMKN 3 Kota Bima," *GUIDING*

4) Fungsi Sosial

Dalam ranah sosial, efikasi diri berperan penting untuk mengontrol interaksi sosial dan kepemimpinan. Ini berarti individu dengan keyakinan tinggi lebih mudah berinteraksi dengan orang lain serta mampu memotivasi dan menginspirasi orang lain.⁵²

c. Dimensi dan Indikator *Self efficacy*

Bandura menyampaikan beberapa dimensi *self efficacy* yang dimiliki tiap individu. Hal ini berkaitan dengan keyakinan akan kemampuan diri individu yang beragam pada tiap dimensi.

1) Level/magnitude

Prespektif ini berhubungan dengan sejauh mana individu merasa mampu mengerjakan suatu tugas, yang dipengaruhi oleh variasi kemampuan setiap individu. Inti dari konsep ini terletak pada sejauh mana seseorang percaya pada kemampuannya dalam menghadapi tingkat kompleksitas suatu pekerjaan. Ketika seseorang dihadapi pada serangkaian tugas berdasarkan tingkat kesulitannya, keyakinan dirinya biasanya akan menyesuaikan dimulai dari tugas yang dianggap mudah, kemudian meningkat ke tingkat menengah, hingga ke yang paling menantang sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.⁵³

WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING) 4, no. 2 (27 November 2021): 97–110, <https://doi.org/10.33627/gw.v4i2.631>.

⁵² Amin, Muhamadiyah, dan Sarbudin.

⁵³ Firza Azkiah dan Rostina Sundayana, “Kemampuan Representasi Matematis Siswa SMP Berdasarkan Self efficacy Siswa,” *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika* 2, no. 2 (30 Juli 2022): 221–32, <https://doi.org/10.31980/plusminus.v2i2.1099>.

2) *Strength*

Dimensi *strength* dalam *self efficacy* merujuk pada tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap keyakinannya akan kemampuan diri. Sederhananya, seberapa kuat seseorang meyakini bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas atau mencapai keinginan tertentu. Individu dengan *strength* yang tinggi memiliki keyakinan yang sangat kokoh terhadap kemampuan mereka, sehingga tidak mudah goyah meskipun menghadapi tantangan atau kegagalan. Mereka memiliki keyakinan yang stabil dan konsisten terhadap diri sendiri, bahkan dalam situasi yang penuh tekanan.⁵⁴

3) *Generality*

Dimensi *generality* dalam *self efficacy* merujuk pada seberapa luas atau general keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya. Ini berarti sejauh mana seseorang percaya bahwa kemampuan yang dimilikinya dalam satu situasi atau tugas tertentu dapat diterapkan pada situasi atau tugas lainnya yang berbeda. Dengan kata lain, seberapa yakin seseorang bahwa kemampuan yang dimiliki dapat digeneralisasi ke berbagai konteks. Individu dengan tingkat *generality* yang tinggi percaya bahwa kemampuan yang mereka miliki dalam satu bidang dapat mereka terapkan pada bidang lainnya.⁵⁵

Misalnya, seseorang yang merasa sangat percaya diri dalam menyelesaikan masalah matematika yang kompleks mungkin juga

⁵⁴ Stajkovic dan Luthans, "Social Cognitive Theory and Self efficacy: Implications for Motivation Theory and Practice."

⁵⁵ Artino, "Academic Self efficacy."

percaya bahwa mereka dapat dengan mudah mempelajari bahasa pemrograman yang baru. Sebaliknya, individu dengan tingkat generality yang rendah cenderung memiliki keyakinan yang lebih spesifik terhadap kemampuan mereka. Mereka mungkin merasa sangat percaya diri dalam satu bidang tertentu, namun ragu-ragu untuk menerapkan kemampuan tersebut pada bidang yang berbeda.⁵⁶

2. *Quarter Cife crisis*

a. *Pengertian Quarter life crisis*

Quarter life crisis mulai dikenal pada era postmodern, yang muncul sekitar awal abad ke-19. Periode ini ditandai oleh pesatnya perkembangan teknologi, seperti berdirinya berbagai pabrik serta penemuan batu bara sebagai sumber energi. Kemajuan tersebut turut mendorong peningkatan taraf hidup masyarakat, terutama di wilayah perkotaan. Namun, peningkatan kualitas hidup ini juga membawa konsekuensi berupa meningkatnya tekanan dan ekspektasi sosial terhadap individu.

Dalam situasi tersebut, individu mulai merasa terjebak dalam banyaknya tuntutan yang tidak selalu selaras dengan keinginan pribadi.

Memasuki usia 20-an, seseorang mulai dianggap sebagai individu dewasa yang diharapkan mampu menjalani kehidupan secara mandiri.

Kenyataan ini menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan.

Banyak orang dewasa muda yang merasa kewalahan, cemas, dan

⁵⁶ Bandura, "Self efficacy."

terbebani oleh harapan yang harus dipenuhi. Kondisi mental inilah yang kemudian dikenal sebagai *quarter life crisis*, sebuah fase penuh kebingungan dan ketidakpastian yang muncul akibat benturan antara ekspektasi dan realitas kehidupan dewasa awal.⁵⁷

Di Indonesia, istilah *quarter life crisis* diterjemahkan sebagai krisis seperempat baya. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner. Awalnya, fenomena ini muncul dan berkembang di lingkungan masyarakat Amerika Serikat. Gagasan mengenai *quarter life crisis* berakar dari pengalaman pribadi Wilner yang merasa kebingungan dan cemas menghadapi masa depan setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Istilah ini merujuk pada kondisi psikologis yang dialami oleh individu berusia dua puluhan, yang disebut sebagai *twenty somethings*. Kelompok usia ini sedang berada dalam masa transisi, yaitu fase di mana mereka mulai meninggalkan zona nyaman masa remaja dan memasuki dunia nyata yang penuh dengan tanggung jawab serta tuntutan hidup orang dewasa.⁵⁸

Krisis ini berpotensi memicu gangguan psikologis, yang dapat berkembang dari gejala ringan hingga kondisi yang lebih serius, dengan disertai dengan kebingungan identitas. Robbins dan Wilner

⁵⁷ Farah Fadilah Hasyim, Hari Setyowibowo, dan Fredrick Dermawan Purba, "Factors Contributing to *Quarter life crisis* on Early Adulthood: A Systematic Literature Review," *Psychology Research and Behavior Management* 17 (2024): 1–12, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.

⁵⁸ Robbins s. B. dan Wilner J. G., "*Quarter life crisis*: A Theoretical Exploration of the Phenomenon."

menyatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan fase transisi penting dari kehidupan akademik menuju dunia nyata. Umumnya, krisis ini dialami oleh individu berusia sekitar dua puluhan, yaitu saat mereka mulai mempertanyakan arah dan tujuan hidup di masa mendatang. Pendapat Robbins dan Wilner, *quarter life crisis* adalah bentuk reaksi individu terhadap situasi hidup yang penuh ketidakpastian, dinamika yang terus berubah, banyaknya pilihan yang harus diambil, serta tekanan emosional berupa rasa panik dan ketidakberdayaan dalam menghadapi perubahan tersebut.⁵⁹

Fase ini merupakan masa transisi penting ketika seseorang bergerak dari tahap remaja menuju kedewasaan awal. Umumnya, individu yang berada dalam periode ini akan mengalami tekanan emosional yang cukup berat. Beragam pilihan hidup yang muncul menuntut tanggung jawab besar dan menuntut komitmen penuh dalam pengambilan keputusan.

Dalam buku *Quarter life crisis* karya Gerhana Nurhayati Putri, sebagaimana dikutip oleh Diantri dan Azhar dalam penelitian mereka, *quarter life crisis* dijelaskan sebagai fase krusial yang terjadi pada usia antara 18 hingga 29 tahun. Pada masa ini, seseorang kerap dilanda keresahan dan kecemasan karena mempertanyakan tujuan hidup yang dijalani, merasa tidak yakin terhadap tujuan hidupnya, mengevaluasi

⁵⁹ Agarwal dkk., "Examining the Phenomenon of *Quarter life crisis* Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter."

pencapaian yang telah diraih, serta dihadapkan pada banyaknya pilihan yang membingungkan.⁶⁰

Krisis seperempat abad dapat muncul akibat berbagai pola kebiasaan tertentu. Salah satu pemicunya adalah penggunaan media sosial secara berlebihan, yang mendorong individu untuk terus-menerus membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain. Selain itu, kebiasaan menghabiskan waktu untuk aktivitas yang kurang bermanfaat, seperti bermain game secara berlebihan hingga melupakan waktu, juga turut memperparah kondisi ini.

Individu yang mengeluhkan berbagai persoalan tanpa adanya upaya nyata untuk mencari solusi juga rentan mengalami krisis ini. Ditambah lagi, keterbatasan dalam lingkungan sosial atau kurangnya jaringan pertemanan membuat seseorang kesulitan untuk membuka diri dan membangun koneksi yang lebih luas. Kondisi ini diperparah ketika individu memilih menutup diri dari interaksi sosial, yang pada akhirnya memperdalam perasaan terisolasi dan kebingungan dalam menghadapi fase kehidupan tersebut.⁶¹

⁶⁰ Sari dan Aziz, "Hubungan antara Self Efficacy dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area."

⁶¹ Robbins s. B. dan Wilner J. G., "*Quarter life crisis: A Theoretical Exploration of the Phenomenon.*"

b. Bentuk dan Ciri *Quarter life crisis*

Robinson membedakan bentuk *quarter life crisis* menjadi dua (2) bagian, sebagai berikut:⁶²

1) *The Locked out Form*

Situasi ini muncul ketika seseorang mulai menjalani peran sebagai orang dewasa namun merasa belum memiliki kemampuan yang memadai untuk menghadapinya. Pada tahap ini, individu merasa kehilangan arah dalam karier, kesulitan menjalin hubungan sosial yang sehat, dan belum mampu memenuhi kebutuhan hidup secara mandiri. Awalnya, mereka menyambut peran sosial baru dengan harapan dan semangat, tetapi kemudian muncul perasaan kecewa serta tekanan batin akibat realitas yang tidak sesuai harapan. Selanjutnya, individu mencoba mencari solusi dengan cara yang berbeda dan alternatif baru. Di tahap berikutnya, mereka mulai menyusun rencana dan strategi untuk mengejar tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Proses ini diakhiri dengan tercapainya kestabilan dalam peran yang dijalani, meskipun tanpa adanya evaluasi atau kritik yang mendalam terhadap perkembangan diri.

⁶² Oliver C. Robinson, "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of *Quarter life crisis* During the Post-University Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination," *Emerging Adulthood* 7, no. 3 (Juni 2019): 167–179, <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>.

2) *The Locked in Form*

Bentuk kedua ini muncul saat seseorang merasa terperangkap dalam peran kedewasaan yang dijalannya. Kondisi ini biasanya terjadi ketika individu mulai membuat komitmen jangka panjang dalam kehidupan dewasa dan berusaha mempertahankan kestabilan dalam tahap perkembangan tersebut, dengan keyakinan bahwa hal itu akan membawa dampak positif bagi kehidupannya. Namun, pada kenyataannya, fase ini menandai munculnya krisis dalam diri individu. Krisis tersebut dipicu oleh adanya keterikatan pada struktur kehidupan yang sudah tidak lagi diinginkan, tetapi individu belum melihat adanya kemungkinan perubahan yang dianggap realistis atau dapat dilakukan.⁶³

Gerhana Nurhayati Putri dalam bukunya sesuai yang dikutip oleh penelitian Nugita Putri Nur Anjayani mendeskripsikan bahwa terdapat lima (5) ciri-ciri *quarter life crisis*, antara lain:⁶⁴

a) *Clueless*

Kondisi ini menggambarkan situasi saat seseorang merasa benar-benar tidak memahami dirinya sendiri, termasuk ketidaktahuan terhadap apa yang harus dilakukan maupun apa yang sebenarnya diinginkan. Individu dalam fase ini cenderung dipenuhi oleh pertanyaan-pertanyaan tanpa jawaban yang jelas.

⁶³ Hasmah F., Handayani, dan Wahyu L., “Faktor Penyebab *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal.”

⁶⁴ Nugita P. Nur Anjayani, “Faktor-Faktor *Quarter life crisis*” (UIN Walisongo Semarang, 2021). 39-43.

Gaya hidup yang berjalan tanpa variasi dan tujuan yang jelas dapat membuat individu merasa hampa dan tidak berarti, sehingga menimbulkan dorongan untuk mempertanyakan eksistensinya sendiri. Ketidakjelasan arah hidup juga berpotensi menciptakan kekacauan dalam pemikiran maupun keputusan yang diambil.⁶⁵

b) Terlalu Banyak Pilihan

Tersedianya berbagai opsi untuk menentukan masa depan membuat individu merasa cemas dan tidak pasti. Situasi ini dapat diperparah dengan adanya perbedaan pendapat dari orang tua. Misalnya, setelah lulus dari jenjang sekolah menengah, individu dihadapkan pada tuntutan untuk segera menentukan langkah berikutnya. Dalam beberapa kasus, mereka harus menghadapi tekanan dari dua arah—di mana sang ayah mendukung satu pilihan, sementara sang ibu menginginkan hal

yang berbeda. Ketidaksepakatan ini menjadi salah satu faktor yang memicu kebingungan dalam pengambilan keputusan dan memperbesar beban mental individu dalam menentukan jalan hidupnya.⁶⁶

⁶⁵ Nur Anjayani.

⁶⁶ Nazilah, “Hubungan Self Efficacy dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.”

c) *Indecisive*

Indecisiveness ini dapat dipicu oleh perubahan yang terus-menerus dalam kehidupan, seperti transisi dari dunia akademis ke dunia nyata, dan oleh banyaknya pilihan yang tersedia. Misalnya, setelah menyelesaikan jenjang sekolah menengah atas, individu harus memilih program studi perguruan tinggi yang tepat, tetapi mereka mungkin merasa tidak yakin tentang pilihan tersebut. Atau, ketika mencari pekerjaan setelah lulus, mereka mungkin merasa tidak tahu harus memilih karier apa yang tepat untuk masa depan mereka. Dengan demikian, *indecisiveness* menjadi salah satu gejala yang paling umum dari *quarter life crisis*, karena individu merasa tidak mampu membuat keputusan yang tepat menghadapi tantangan-tantangan yang mereka hadapi.⁶⁷

d) *Hopeless*

Situasi ini menggambarkan keadaan di mana seseorang merasa menyerah terhadap kenyataan yang dihadapi. Dalam kondisi ini, individu enggan mengambil tindakan atau membuat pilihan apa pun. Mereka cenderung berhenti berusaha dan menunjukkan sikap acuh terhadap apa yang akan terjadi di masa depan, seolah-olah semua harapan telah sirna.

⁶⁷ Amelia Fitria R., Dwi Sarwindah S., dan Kusumandari Rahma, “*Quarter life crisis* pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?,” *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 4 (Februari 2023): 959–967.

e) Cemas

Terlalu banyak opsi yang tersedia justru dapat menimbulkan kecemasan karena individu dipaksa memikirkan berbagai kemungkinan tentang masa depan. Pikiran yang bercabang ke banyak arah ini menyulitkan individu dalam membuat keputusan. Sejalan dengan kondisi tersebut, Grace Gatune Murithi mengungkapkan bahwa para lulusan perguruan tinggi kerap diliputi kekhawatiran—takut tidak segera memperoleh pekerjaan, cemas terhadap dinamika kehidupan pernikahan, merasa tidak nyaman karena masih bergantung pada orang tua, mengalami tekanan saat harus meninggalkan rumah keluarga, khawatir terhadap kewajiban membayar pinjaman pendidikan, serta merasa tertinggal karena melihat teman-teman yang sudah lebih mapan secara finansial dan sosial.⁶⁸

c. **Faktor-faktor yang Memengaruhi *Quarter life crisis***

Faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* dapat dibagi menjadi dua kategori utama: faktor internal dan faktor eksternal.

Berikut adalah penjelasan lebih lanjut tentang masing-masing faktor:⁶⁹

⁶⁸ Grace Gatune Murithi, "Psychological Factors Contributing to Quarterlife Crisis Among University Students from A Kenyan University", *International Journal for Advanced Research* 5, no. 3 (2019): 1.

⁶⁹ Sugita, "FAKTOR-FAKTOR *QUARTER LIFE CRISIS* (Studi Kuantitatif Deskriptif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang)."

1) Faktor Internal

- a) Pengalaman masa kecil: Berupa pengalaman masa kecil yang mengesankan dapat mengakibatkan dampak positif bagi seseorang. Pengalaman masa kecil yang berdampak positif dapat membentuk persepsi diri yang lebih baik dan meningkatkan kemampuan adaptasi dalam menghadapi tantangan.
- b) Emosi: Individu yang memiliki perasaan bimbang dalam membuat keputusan, mudah putus asa, dan rasa negatif diri lebih cenderung mengalami *quarter life crisis*.
- c) Kemampuan Intelektual dan Moral: Individu yang memiliki kemampuan intelektual yang tinggi dan moral yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan mengurangi risiko mengalami *quarter life crisis*.

2) Faktor Eksternal

- a) Lingkungan sosial: Individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat lebih mampu menghadapi tekanan dan tuntutan dalam kehidupan sehari-hari.
- b) Tuntutan lingkungan: Tuntutan lingkungan seperti pertanyaan-pertanyaan sensitif tentang masa depan, seperti "kapan lulus?" atau "kapan wisuda," dapat membuat individu merasa tertekan dan berpikir lebih berat untuk mewujudkan omongan-omongan tersebut.

- c) Media sosial: Media sosial dapat memicu *quarter life crisis* dengan membuat individu merasa cemas dan membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Hal ini dapat meningkatkan stres dan kecemasan individu.
- d) Perubahan zaman: Perubahan zaman yang membutuhkan situasi yang instan untuk sesuatu yang diharapkan dapat membuat individu merasa tertekan dan berusaha untuk terlihat *fashionable* atau sukses oleh orang lain.
- e) Pekerjaan dan Karir: Kehidupan pekerjaan dan karir yang penuh persaingan dan tekanan dapat membuat individu harus beradaptasi dengan cepat. Hal ini dapat menyebabkan stres dan kecemasan individu dalam memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan potensi dirinya.⁷⁰
- f) Keraguan memutuskan pilihan: Keraguan dalam memutuskan pilihan hidup, seperti memilih karier atau hubungan, dapat menyebabkan kecemasan dan ketidakpastian individu. Hal ini dapat memicu *quarter life crisis* karena individu merasa tidak yakin tentang arah hidup mereka.
- g) Kurangnya dukungan sosial: Individu yang tidak memiliki dukungan sosial yang kuat lebih cenderung merasa tertekan dan cemas tentang masa depan mereka.

⁷⁰ Widaad, Arbin Janu Setiyowati, dan Diniy Hidayatur Rahman, "Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan *Quarter life crisis* Mahasiswa."

3. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang tengah menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi dan secara resmi terdaftar sebagai peserta didik. Umumnya, mereka berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang termasuk dalam masa perkembangan menuju kedewasaan. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 30 Tahun 1990, mahasiswa adalah peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran di suatu institusi pendidikan tinggi.⁷¹

Selain itu, mahasiswa juga dipandang sebagai calon intelektual atau pemikir muda dalam masyarakat, yang sering kali dilekatkan dengan berbagai tanggung jawab dan harapan. Menurut Knopfemacher, mahasiswa ialah seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan diharapkan kelak menjadi bagian dari kelompok intelektual, melalui keterlibatannya dalam perguruan tinggi yang kian menyatu dengan kehidupan masyarakat.

Dalam bukunya, Santrock menjelaskan mengenai karakteristik perkembangan usia masa mahasiswa berupa perkembangan kognitif, perkembangan sosial-emosional, perkembangan moral, hingga perkembangan karier.⁷²

⁷¹ “Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 30 Tahun 1990 tentang Pendidikan Tinggi,” *PP NO 30*, 1990.

⁷² Santrock. 123-135.

- a. Perkembangan Kognitif. Mahasiswa mulai berpikir lebih abstrak, kritis, dan logis. Mereka mampu memecahkan masalah yang kompleks, melakukan analisis, dan menyusun sintesis informasi.
- b. Perkembangan Sosial-Emosional. Mereka mulai membangun hubungan yang lebih dewasa dengan teman sebaya, keluarga, dan orang-orang di sekitar mereka. Selain itu, mahasiswa juga mencari identitas diri yang lebih jelas, dengan melalui eksplorasi berbagai minat dan aktivitas.
- c. Perkembangan Moral. Mereka mulai mempertanyakan nilai-nilai yang telah dianut sebelumnya dan mengembangkan sistem nilai yang lebih mandiri. Proses ini dapat memicu konflik internal, terutama ketika nilai-nilai yang dianut bertentangan dengan nilai-nilai yang berlaku di lingkungan sosial.
- d. Perkembangan Karier. Mahasiswa mulai memikirkan masa depan mereka dan merencanakan karier yang ingin mereka tekuni. Proses ini seringkali disertai dengan tekanan untuk membuat keputusan yang tepat, yang dapat memicu kecemasan dan ketidakpastian.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seseorang berusia antara 18 hingga 25 tahun yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, seperti akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas. Masa kuliah merupakan waktu yang penting dalam proses perkembangan diri. Pada tahap ini, mahasiswa mengalami banyak perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan

memahami ciri-ciri dan tantangan yang mereka hadapi, kita bisa memberikan dukungan yang lebih tepat dan bermanfaat.



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

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. Artinya adalah pendekatan penelitian yang mengutamakan pengumpulan dan analisis data berbentuk angka atau statistik untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis.⁷³

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menguji hubungan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Pendekatan ini memungkinkan untuk pengukuran yang lebih sistematis dan analisis statistik yang mendalam untuk memahami relasi antara variabel tersebut.

B. Populasi dan Sample

1. Populasi

Populasi adalah kumpulan subjek atau objek penelitian yang memiliki karakteristik dan jumlah yang spesifik. Penentuan populasi membantu

peneliti dalam memahami dan mencari kesimpulan yang diperlukan.

Secara sederhana, populasi dapat dijelaskan sebagai keseluruhan subjek yang mencakup semua individu atau objek alam lainnya dari mana data dapat dikumpulkan.⁷⁴

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

⁷⁴ Sugiyono.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember angkatan 21, 22 dan 23 yang berjumlah 360 mahasiswa, di mana kisaran usianya berada pada rentang 20-30 tahun.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih untuk dianalisis dalam sebuah penelitian, dengan tujuan untuk menggeneralisasi hasil penelitian tersebut terhadap populasi secara keseluruhan. Sampel juga merupakan sebagian dari populasi yang dipilih atau diambil untuk mewakili populasi secara umum dalam suatu penelitian atau studi.⁷⁵

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk memilih sampel dari populasi adalah *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling* di mana memastikan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai responden. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan bantuan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%.

$$n = N / (1 + Ne^2)$$

$$n = 360 / (1 + 360 * 0,05^2)$$

$$n = 186$$

Ket:

n : Banyak sampel

N : Banyak populasi

e : Tingkat ketelitian yang dikehendaki 0,05 atau 5%

⁷⁵ Sugiyono. 86.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 186 mahasiswa Psikologi Islam selain angkatan 2024 dikarenakan angkatan 2024 merupakan fase pertama kalinya memulai perkuliahan, sehingga pengalaman mereka dalam topik penelitian ini masih sangat terbatas dibandingkan dengan angkatan sebelumnya. Peneliti berasumsi, bahwa angkatan baru ini masih dalam proses adaptasi lingkungan perkuliahan baru, baik secara akademik maupun sosial.

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode yang dipakai oleh peneliti dalam pengumpulan data. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner skala yang diberikan kepada seluruh responden secara langsung.⁷⁶

Teknik kuesioner adalah sarana yang efektif dalam mengumpulkan data setelah peneliti memahami variabel yang akan diukur dan tujuan yang ingin dicapai dari sampel penelitian. Sugiyono menjelaskan bahwa instrumen seperti kuesioner melibatkan proses memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan kepada responden dan meminta mereka untuk memberikan respons.⁷⁷ Selanjutnya, instrument pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner secara langsung memberi partisipasi kepada

⁷⁶ M Makbul, "Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian," 15 Juni 2021, <https://doi.org/10.31219/osf.io/svu73>.

⁷⁷ Sintya Safitri, Lady Silk Moonlight, dan Dimas Bagus Christian, "Pengaruh Penggabungan Unit terhadap Efisiensi Pelayanan Informasi Penerbangan di Perum Lppnpi Cabang Makassar Air Traffic Service Center (Matse)," *Jurnal Penelitian* 7, no. 1 (21 April 2022): 56–64, <https://doi.org/10.46491/jp.v7i1.852>.

responden melalui pemberian butir soal pertanyaan atau pernyataan dan meminta responden untuk memberikan respon jawabannya.

Dalam penelitian ini, data yang dihimpun melalui kuesioner yang berbentuk skala *self efficacy* dan *quarter life crisis* berupa serangkain pernyataan yang akan diberikan kepada sampel sejumlah 228 mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember angkatan 21, 22 dan 23. *Skala self efficacy* dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian M. Biharul Isyqit Nur Ihsan, sedangkan skala *quarter life crisis* diadaptasi dari penelitian Dinda Putri.

2. Instrument Pengumpulan data

Pada instrument penelitian yang akan disebar, peneliti mengelaborasi Skala Likert yang meliputi 4 alternatif opsi jawaban yang terdiri atas opsi jawaban SS (Sangat sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala ini dipakai untuk mengelola pernyataan dalam dua kategori, yakni pernyataan mendukung atribut (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung atribut (*unfavorable*) pada variable *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Setelah *try-out* dilakukan, maka peneliti akan mengkatagorikan hasilnya ke dalam table di bawah ini.

Tabel 3.1
Kategori dan Nilai Skala

Pernyataan	Skor <i>Favourable</i>	Skor <i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

a. Skala *Self efficacy*

Variabel efikasi diri dapat diukur dengan menggunakan kuesioner *Self efficacy*. Skala ini memiliki lima (5) indikator yang digunakan untuk mengukur *self efficacy* secara umum, skala ini mengadaptasi dari penelitian M. Biharul Isyqit Nur Ihsan⁷⁸ antara lain:

- 1) Tingkat kecerdasan, usaha, ketelitian, produktivitas dalam menghadapi ancaman.
- 2) Pengaturan diri yang dikehendaki.
- 3) Kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya.
- 4) Kemampuan proses kognitif dan afektif.
- 5) Cara dalam menghadapi situasi.

Tabel 3.2
Blue Print Skala Self efficacy

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	UF	
1	<i>Level/magnitude</i>	Tingkat kecerdasan, usaha, ketelitian, produktivitas dalam menghadapi ancaman	1, 11, 21	6, 16, 26	6
		Pengaturan diri yang dikehendaki	2, 12, 22	7, 17, 27	6
2	<i>Strenght</i>	Kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya	3, 13, 23	8, 18, 28	6
3	<i>Generality</i>	Kemampuan proses kognitif dan afektif	4, 14, 24	9, 19, 29	6
		Cara dalam menghadapi situasi	5, 15, 25	10, 20, 30	6

⁷⁸ M. Biharul Isyqit Nur Ihsan, "Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Menghadapi Mutasi Pada Pegawai Negeri Sipil Kementerian Agama Kabupaten Tuban", Skripsi Maulana Malik Ibrahim Malang

Total	30
--------------	-----------

b. Skala *Quarter life crisis*

Skala *Quarter life crisis* (QLC) adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat krisis usia seperempat abad yang dialami oleh individu, terutama pada usia 20-30 tahun. Skala ini mengadaptasi dari penelitian Dinda Putri.⁷⁹ Berikut beberapa indikator dari skala ini:

- 1) Merasa bimbang dalam menentukan pilihan
- 2) Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil
- 3) Merasa yang dilakukan sia-sia
- 4) Merasa gagal dalam hidup
- 5) Menganalisis diri secara berlebihan
- 6) Merasa hidup tidak memuaskan
- 7) Merasa berada pada situasi yang berat
- 8) Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan
- 9) Merasa takut gagal
- 10) Merasa khawatir yang berlebihan
- 11) Merasakan tekanan hidup yang semakin berat
- 12) Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan, dan karier

⁷⁹ Dinda Putri, "Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Pekanbaru yang Tergabung dalam HMI" (UIN SUSKA RIAU, 2021).

Tabel 3.3
Blue Print Skala Quarter life crisis

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	UF	
1	Kebingungan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan	7	27	2
		Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	24	3	2
2	Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	17	6	2
		Merasa gagal dalam hidup	23	11	2
3	Penilaian diri yang negatif	Menganalisis diri secara berlebihan	22, 31	5, 32	4
		Merasa hidup tidak memuaskan	18, 33	21, 34	4
4	Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	26	1	2
		Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	15	13	2
		Merasa takut gagal	28	2	2
5	Cemas	Merasa khawatir yang berlebihan	8, 29	16, 30	4
6	Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	4, 20	19, 25	4
7	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan, dan karier	10, 12, 35	9, 14, 36	6
Total			18	18	36

c. Uji Validitas

Uji validitas merupakan proses untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian benar-benar tepat dan sesuai. Tahapan ini penting dalam pelaksanaan penelitian. Semakin tinggi nilai yang dihasilkan oleh instrumen tersebut, maka semakin besar pula tingkat

ketepatan atau keakuratan alat ukur yang digunakan.⁸⁰ Uji validitas memiliki batas minimum penilaian yang harus dipenuhi, yaitu nilai r_{hitung} harus melebihi nilai r_{tabel} . Dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan pada mahasiswa psikologi, dan dihitung dengan bantuan software SPSS versi 27.0 untuk Windows. Dengan cara ini, dapat diketahui apakah suatu pernyataan dinyatakan valid, yakni jika pernyataan tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur.

Untuk perhitungan, menggunakan rumus *Correlation Product Moment Pearson* dengan tingkat signifikansi 5%.

Dalam uji validasi peneliti telah melakukan analisis ulang untuk memastikan validitas dan reabilitas dari setiap sekala yang telah ditentukan telah memenuhi derajat kevalidtan. Dalam sekala *Self efficacy* terdapat 30 item yang telah di uji coba, hasil uji coba menunjukkan bahwa 30 item telah dinyatakan valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Sedangkan pada sekala *Quarter life crisis* terdapat 36 item yang telahh di uji coba, hasil uji coba menunjukkan bahwa dari 36 item terdapat 3 item yang tidak valid dan dianggap gugur karena $r_{hitung} < r_{tabel}$ terdiri dari no 30, 34, 36.

Dari 30 item *Self efficacy* dan 34 item *Quarter life crisis* yang valid maka dilanjutkan pengujian analisis reliabilitas dengan menggunakan *Cornbach's Alpha*.

⁸⁰ Nilda Miftahul Janna dan H. Herianto, "Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS," 22 Januari 2021, <https://doi.org/10.31219/osf.io/v9j52>.

d. Uji Realibilitas

Menurut Azwar, reliabilitas merujuk pada kemampuan suatu alat ukur untuk memberikan hasil yang tetap ketika digunakan berulang kali. Ciri utama dari reliabilitas mencakup kestabilan hasil, keajegan dalam pengukuran, serta konsistensi alat dalam menilai aspek yang hendak diukur. Ia juga menegaskan bahwa reliabilitas mencakup seberapa stabil, konsisten, akurat, dan mampu meramalkan hasil suatu instrumen pengukuran.⁸¹ Definisi lainnya menyebutkan bahwa reliabilitas merupakan kapasitas untuk mengukur sejauh mana data bersifat konsisten serta sejauh mana informasi yang diperoleh selaras dengan proses pengumpulannya. Dalam penelitian ini, reliabilitas ditentukan melalui perhitungan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

Penggunaan rumus ini juga dimaksudkan untuk mengevaluasi nilai koefisien indeks dalam menilai hasil uji reliabilitas. Berdasarkan pandangan Eisingerich dan Rubera, terdapat dua pendekatan utama yang digunakan untuk menentukan apakah suatu instrumen penelitian dapat dianggap reliabel atau tidak yaitu:

- 1) Apabila skor Cronbach's Alpha melebihi angka 0,70-1 maka instrumen dinilai memiliki tingkat reliabilitas yang memadai
- 2) Sebaliknya, apabila nilai Cronbach's Alpha berada di bawah 0,70, maka instrumen tersebut dianggap tidak reliabel

⁸¹ Andi Maulana, "Analisis Validitas, Reliabilitas, dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diriss Siswa," *Jurnal Kualita Pendidikan* 3, no. 3 (30 Desember 2022): 133–39, <https://doi.org/10.51651/jkp.v3i3.331>.

Berikut ini adalah ringkasan koefisien korelasi pada reliabilitas skala:

1) Uji *Reliabilitas Self efficacy*

Adapun hasil yang telah didapatkan dari uji reliabilitas tersajikan dalam tabel dibawah berikut ini:

Tabel 3.5
Hasil Uji *Reliabilitas Self efficacy*

<i>Reliability Statistics</i>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.956	30

Dari hasil uji reliabilitas yang terdapat pada tabel diatas dapat dijelaskan bahwa nilai *cornbach's alpha* skala *self efficacy* sebesar $0,956 > 0,70$ sehingga dapat dikatakan reliabel dengan derajat reliabilitas sangat tinggi.

2) Uji *Reliabilitas Quarter life crisis*

Adapun hasil yang telah didapatkan dari uji reliabilitas tersajikan dalam tabel dibawah berikut ini:

Tabel 3.6
Hasil Uji *Reliabilitas Quarter life crisis*

<i>Reliability Statistics</i>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.808	33

Darihasil uji reliabilitas pada tabel diatas dapat dijelaskan bahwa nilai *cronbach's alpha* skala *quarter life crisis* sebesar $0,808 > 0,70$ sehingga dapat diartikan data tersebut reliabel dengan derajat reliabilitas sasngat tinggi.

Maka dapat diperoleh hasil blue print akhir dari hasil pengujian validitas dan reliabilitas dari skala *Self efficacy* dan *Quarter life crisis* yang disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.7
Blue print akhir penelitian skala *Self efficacy*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	UF	
1	Level/magnitude	Tingkat kecerdasan, usaha, ketelitian, produktivitas dalam menghadapi ancaman	1, 11, 21	6, 16, 26	6
		Pengaturan diri yang dikehendaki	2, 12, 22	7, 17, 27	6
2	Strenght	Kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya	3, 13, 23	8, 18, 28	6
3	Generality	Kemampuan proses kognitif dan afektif	4, 14, 24	9, 19, 29	6
		Cara dalam menghadapi situasi	5, 15, 25	10, 20, 30	6
Total			30		

Tabel 3.8
Blue print akhir penelitian skala *Quarter life crisis*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	UF	
1	Kebingungan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan	7	27	2
		Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	24	3	2
2	Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	17	6	2
		Merasa gagal dalam hidup	23	11	2
3	Penilaian diri yang negative	Menganalisis diri secara berlebihan	22, 31	5, 32	4
		Merasa hidup tidak memuaskan	18, 33	21	3

4	Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	26	1	2
		Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	15	13	2
		Merasa takut gagal	28	2	2
5	Cemas	Merasa khawatir yang berlebihan	8, 29	16	3
6	Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	4, 20	19, 25	4
7	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan, dan karier	10, 12, 35	9, 14	5
Total			18	15	33

D. Analisis data

Lexy J. Moleong mengemukakan bahwa konsep ini merupakan suatu proses klasifikasi informasi ke dalam kategori tertentu, yang bertujuan untuk menyusun dasar pengelompokan bagian-bagian signifikan dalam data, sehingga memungkinkan penarikan kesimpulan sementara yang relevan dengan temuan.⁸² Analisis data dalam konteks ini mencakup kegiatan

pengorganisasian data berdasarkan variabel serta keseluruhan subjek penelitian, penyajian data untuk masing-masing variabel, dan pelaksanaan uji hipotesis. Salah satu teknik yang digunakan dalam analisis data adalah korelasi, yang didefinisikan sebagai metode statistik untuk mengukur sejauh mana hubungan linier antara dua variabel (hubungan searah, bukan timbal balik).⁸³

⁸² Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik* (PT Bumi Aksara, 2022).

⁸³ S Syamsurizal, "Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur," 23 April 2020, <https://doi.org/10.31219/osf.io/v83eh>.

Teknik analisis data dalam penelitian tentang hubungan antara *Self efficacy* dan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember akan melibatkan beberapa langkah analisis statistik. Pada analisis data, penelitian ini menggunakan Uji *Korelasi Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara *Self efficacy* dan *Quarter life crisis*. Uji *Korelasi Product Moment*, yang disebut sebagai (*Pearson's r*), adalah teknik statistik yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel kuantitatif. Ini adalah salah satu uji korelasi yang paling umum digunakan dalam penelitian karena kesederhanaan dan kekuatannya dalam menganalisis hubungan antar variabel.⁸⁴

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memverifikasi apakah distribusi data dari variabel yang akan dianalisis mengikuti pola distribusi normal. Dalam penelitian ini, digunakan metode Kolmogorov Smirnov sebagai alat untuk menguji normalitas data.⁸⁵ Pengujian ini menghasilkan dua hipotesis statistik, yaitu H_0 yang menyatakan bahwa data sampel memiliki distribusi yang normal, dan H_1 yang menyatakan bahwa data sampel tidak mengikuti distribusi normal. Adapun kriteria pengujiannya dijabarkan sebagai berikut:

⁸⁴ Andi Quraisy, "Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk: Studi kasus penghasilan orang tua mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Unismuh Makassar," *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology* 3, no. 1 (31 Juli 2022): 7–11, <https://doi.org/10.36339/jhest.v3i1.42>.

⁸⁵ Quraisy.

- a. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima, yang berarti data terdistribusi secara normal.
- b. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima, yang berarti data terdistribusi secara normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan salah satu uji prasyarat dalam analisis statistik yang berfungsi untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel-variabel yang dianalisis membentuk pola hubungan yang linear atau tidak.⁸⁶ Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS 27.0 *for windows* dengan menggunakan analisis uji *annova*.

Untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel membentuk garis linear atau tidak, digunakan kriteria pengujian sebagai berikut::

- a. Jika nilai *standart deviation from linierity* sig > alpha (0.05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

- b. Jika nilai *standart deviation from linierity* sig < alpha (0.05), maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan tidak linear.⁸⁷

⁸⁶ Wiwin Yuliani dan Ecep Supriatna, *Metode Penelitian Bagi Pemula* (WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG, 2023).

⁸⁷ Cruisietta Kaylana S. dan Sri Yanthy Y., “Pengaruh Green Marketing Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia,” *Jurnal Ilmiah M.Progress* 10, no. 11 (1 Januari 2020): 1–9.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai suatu pernyataan atau penjelasan yang menggambarkan hubungan empiris antara dua atau lebih variabel, yang dapat diuji kebenarannya melalui proses penelitian. Uji hipotesis dilakukan untuk menetapkan dasar dalam menentukan apakah suatu dugaan atau asumsi dapat diterima atau perlu ditolak. Proses pengujian ini membantu peneliti dalam mengambil keputusan mengenai keberadaan hubungan atau perbedaan yang signifikan antara variabel, sehingga dapat dijadikan landasan untuk menerima atau menolak hipotesis.⁸⁸ Dalam penelitian ini, analisis korelasi Product Moment dari Karl Pearson digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Penggunaan teknik ini telah divalidasi oleh berbagai studi sebelumnya, sehingga dapat dipercaya dalam mengukur tingkat hubungan antara dua variabel. Untuk pengambilan keputusan dalam uji korelasi ini, digunakan tingkat signifikansi sebesar 5% ($\alpha = 0,05$), dengan ketentuan sebagai berikut:⁸⁹

- a. Jika nilai signifikansi (sig. 2-tailed) kurang dari 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, ditandai dengan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) yang berarti. Dalam kondisi ini, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan adanya korelasi yang nyata.

⁸⁸ Ade Heryana, "HIPOTESIS PENELITIAN," 2020, <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11440.17927>.

⁸⁹ Bulkani, *STATISTIKA PARAMETRIK Panduan Praktis Pengujian Hipotesis dalam Penelitian Kuantitatif* (CV IRDH, 2018).

- b. Jika nilai signifikansi (sig. 2-tailed) lebih dari 0,05, maka hubungan antara variabel tidak signifikan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, yang berarti tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kedua variabel.



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

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Program Studi Psikologi Islam

Program studi ini merupakan salah satu jurusan yang memadukan ilmu psikologi modern dengan nilai-nilai Islam, yang bertujuan untuk mencetak lulusan yang tidak hanya memahami aspek kejiwaan manusia secara ilmiah, tetapi juga mampu memberikan pendekatan penyelesaian masalah yang berlandaskan nilai spiritual dan etika Islam. Mahasiswa Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember berasal dari latar belakang sosial, ekonomi, dan pendidikan yang beragam. Mereka umumnya berada pada rentang usia 18–24 tahun, yaitu fase perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini, mahasiswa sedang mengalami transisi penting dalam kehidupan mereka, seperti penyesuaian terhadap lingkungan perkuliahan, pencarian jati diri, serta persiapan menuju kemandirian secara akademik, emosional, dan sosial. Masa ini sangat rentan terhadap tekanan psikologis,

termasuk munculnya fenomena *quarter life crisis*, yaitu kondisi krisis identitas dan kebingungan arah hidup yang umum terjadi di usia 20-an.

Dalam konteks lingkungan universitas Islam, tentunya tidak hanya dibekali dengan teori psikologi barat seperti teori perkembangan, kepribadian, tetapi juga dengan nilai-nilai keislaman seperti tauhid, akhlak, dan tasawuf. Hal ini menjadi keunikan tersendiri, karena dalam proses akademik maupun kehidupan sehari-hari, mahasiswa psikologi Islam

dituntut untuk menyeimbangkan antara rasionalitas ilmiah dan nilai spiritualitas. Dengan demikian, respon mahasiswa terhadap krisis identitas, kecemasan masa depan, dan tekanan sosial juga akan dipengaruhi oleh sejauh mana pemahaman dan pengamalan nilai-nilai agama dalam kehidupan mereka.

2. Deskripsi subjek penelitian

Tabel 4.1
Deskripsi subjek penelitian berdasarkan kategori

NO	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	76	40,86%
2	Perempuan	110	59,14%
Total		186	100%

Pada table 4.1 diatas, dari 186 responden terdiri dari 110 (59,14%) berjenis kelamin perempuan dan 76 (40,86%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 4.2
Deskripsi subjek penelitian berdasarkan Usia

NO	Usia	Jumlah	Persentase%
1	19	25	13,4%
2	20	5	2,6%
3	21	105	56,4%
4	22	40	21,5%
5	23	9	4,8%
6	24	2	1,3%
Total		186	100%

Pada table 4.2 diatas dari 186 total responden terdiri dari 25 (13,4%) responden memiliki usia 19 tahun, 5 (2,6%) responden memiliki usia 20 tahun, 105 (56,4%) responden memiliki usia 21 tahun, 40 (21,5%) responden memiliki usia 22 tahun, 9 (4,8%) responden memiliki usia 23 tahun, dan 2 (1,3%) responden memiliki usia 24 tahun.

B. Penyajian Data

Pada bagian ini akan membahas secara ringkas hasil temuan data-data penting yang telah didapatkan oleh peneliti yang dijelaskan dalam bentuk tabel, angka statisitik, dan grafik. Dibawah ini merupakan tabel statistik deskriptif skala *Self efficacy* dan *Quarter life crisis*,

1. Deskripsi Statistik

Tabel 4.3

Hasil Statistik Deskriptif Skala *Self efficacy* dan *Quarter life crisis*

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self efficacy</i>	186	53	120	99.98	14.341
<i>Quarter life crisis</i>	186	50	90	71.55	9.842
Valid N (listwise)	186				

Hasil dari perolehan data statistik deskriptif pada table 4.3 diatas dapat dijelaskan bahwa *Self efficacy* memiliki nilai minimum sebesar 53 dan nilai maksimum 120 dengan nilai rata-rata 99,98 dan standar deviasi sebesar 14,341. Sedangkan pada *Quarter life crisis* memiliki nilai minimum sebesar

50 dan nilai maksimum sebesar 90 dengan nilai rata-rata 71,55 dan nilai standar deviasi sebesar 9,842.

Variabilitas skor *Self efficacy* lebih besar dari pada *Quarter life crisis*, menunjukkan bahwa terdapat keragaman yang signifikan dalam tingkat efikasi diri antar responden, sedangkan pada *Quarter life crisis* rentang nilai yang dimiliki lebih sempit sehingga menunjukkan persebaran yang lebih homogen. Selain itu untuk nilai rata-rata yang dimiliki *self efficacy* sebesar 99,98. Sedangkan standar deviasi dari *self efficacy* sebesar 14,341 hal ini menunjukkan keragaman persepsi efikasi dari yang lebih tinggi dai antara responden mahasiswa. Sedangkan untuk nilai rata-rata yang dimiliki *Quarter life crisis* sebesar 71.55 rata-rata nilai *Quarter Life Criris* lebih rendah 71. 55 dari maksimim 90, hal ini mengindikasikan bahwa tingkat krisis yang dialami para responden mahasiswa tergolong dalam kategori sedang. nilai standar deviasinya sebesar 9,842 dapat di artkikan bahwa sebageian besar responden cenderung memiliki tingkat krisis yang tidak terlalu jauh berbeda satu sama lain artinya keresahan dan permasalahan

yang di hadapi tidak jauh berbeda

2. Deskripsi Kategorisasi Data

Dalam pendeskripsian kategorisasi data untuk mengetahui nilai rata-rata dan standar deviasi dari masing-masing variabel terhadap responden penelitian menggunakan rumus:

Tabel 4.4
Pedoman Kategorisasi Tingkat Variabel

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

Keterangan: $\leq$

M : Rata-rata atau *Mean*

SD : Standar Deviasi

Berikut ini adalah hasil kategorisasi dari tiap variabel:

a. Kategorisasi *Self efficacy*

Berikut ini merupakan uraian hasil uji deskripsi kategorisasi data *Self efficacy*. Rincian hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.5
Hasil Uji Kategorisasi Data *Self efficacy*

		Range	Frequency	Valid Percent
Valid	Rendah	$X < 60$	1	5%
	Sedang	$61 \leq X \leq 80$	17	9.1%
	Tinggi	$X > 81$	168	90.3%
	Total		186	100.0

Hasil tabel 4.5 diatas, dijelaskan hasil uji kategorisasi data *self efficacy* menunjukkan nilai rata-rata tinggi, hal ini berdasarkan perolehan nilai kategorisasi *Self efficacy* pada nilai tinggi sebanyak 168 mahasiswa (90.3%), sedangkan pada ketegori nilai sedang frakuensi yang diperoleh sebanyak 17 mahasiswa (9.1%), dan kategorisasi nilai

terendah frekuensi yang diperoleh 1 mahasiswa (5%). Dapat di disimpulkan bahwa sanya nilai *Self efficacy* yang di miliki 186 responden tergolong dalam ketegori tinggi ini menunjukkan bahwa tingkat *efikasi* yang di miliki para responden mahasiswa sangat tinggi sehingga memungkinkan para responden mahasiswa memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam meng hadapi tantangan hidup.

b. Kategorisasi *Quarter life crisis*

Berikut ini merupakan uraian hasil uji deskripsi kategorisasi data *Quarter life crisis*. Rincian hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini:

Tabel 4.6
Hasil Uji Kategorisasi Data *Quarter life crisis*

		Range	Frequency	Valid Percent
Valid	Rendah	$X < 85$	26	14.0
	Sedang	$85 \leq X \leq 114$	126	67.7
	Tinggi	$X > 114$	34	18.3
	Total		186	100.0

Sumber: Data Olahan SPSS

Pada tabel 4.6 diatas, hasil uji kategorisasi *Quarter Life Qrasis* menenunjukkan kategori nilai sedang, berdasarkan perolehan kategorisasi *Quarter life crisis* pada nilai sedang sebanyak 126 mahasiswa (67.7%), sedangkan pada kategorisasi nilai tinggi frekuensi yang didapatkan sebanyak 34 mahasiswa (18.3%), lalu disusul dengan kategorisasi nilai rendah frekuensi yang didapatkan sebanyak 26 mahasiswa (11.3%). Dapat dijelaskan bahwa mayoritas responden

mahasiswa berada pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa mahasiswa sedang berada dalam fase *quarter life crisis*, pencarian jati diri atau sedang mengalami tekanan hidup, meski tidak tergolong dalam krisis berat, tetapi tetap ada tekanan yang signifikan secara psikologis dan emosional.

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan instrumen yang digunakan untuk menentukan data yang dimiliki mempunyai distribusi normal atau tidak. Uji ini dilakukan bertujuan untuk memastikan sampel penelitian sudah representatif atau tidak. Untuk penentuannya diambil dari pengambilan keputusan yang mengacu pada nilai signifikansi, apabila $\text{sig.} > 0,05$ maka data dianggap berdistribusi normal, namun apabila $\text{sig.} < 0,05$ maka data dianggap tidak mengikuti distribusi normal. Berikut ini merupakan tabel pedoman uji normalitas

Tabel 4.7
Pedoman Uji Normalitas

Nilai signifikansi	Keterangan
Sig. > 0,05	Distribusi Normal
Sig. < 0,05	Distribusi tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dibuktikan dengan uji sample

Kormologrov Test didapati hasil pada tabel berikut ini:

Tabel 4.8
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Self efficacy</i> dan <i>Quarter life crisis</i>	0.200	Normal

Sumber: Diolah dari SPSS

Pada tabel 4.8 diatas, hasil uji normalitas yang dibuktikan dengan uji sample *Kormologrov Test*, didapatkan hasil berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi 0,200 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dinyatakan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Dapat ditegaskan bahwa *Self efficacy* dan *Quarter life crisis* berdistribusi normal sesuai degan pedoman uji normalitas.

2. Uji Linearitas

Pengambilan keputusan didasari skor signifikansi dengan acuan skor *sig.deviation from linearity* > 0.05 maka terdapat hubungan linear antara dua variabel, dan ketika skor *sig.deviation from linearity* < 0.05 maka tidak terdapat hubungan antara dua variabel.

Berdasarkan hasil uji linieritas dari variabel *Self efficacy* dan *Quarter life crisis* didapatkan hasil berikut ini:

Tabel 4.9
Hasil uji Linierita

Variabel	Deviation from linearity	Keterangan
<i>Self efficacy</i> dan <i>Quarter life crisis</i>	0,486	Linier

Sumber: Diolah dari SPSS

Pada tabel 4.9 Diatas, hasil uji linieritas diperoleh nilai *sig deviation linearity* sebesar 0,486 yang berarti nilai *sig.* > 0.05 maka variabel *Self efficacy* dan *Quarter life crisis* tersebut memiliki hubungan yang linear.

3. Uji hipotesis

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi sederhana dengan menggunakan product moment pearson, dalam uji hipotesis penelitian ini menggunakan program SPSS 27 for windows.

Adapun dua asumsi yang disajikan dalam penelitian ini diantaranya:

H0: tidak memiliki hubungan antara variabel *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Ha: terdapat hubungan antara dua variabel *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Pada pengambilan keputusan menggunakan korelasi *product moment person* berdasarkan pada kriteria berikut ini:

- a. Mengacu pada nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi < 0,05 menunjukkan adanya hubungan. Apabila sebaliknya, jika nilai signifikansi > 0,05 menunjukkan tidak ada hubungan antara variabel *dependen* dan variabel *independen*.
- b. Mengacu kepada nilai *person correlation*. Apabila r hitung > r tabel maka menunjukkan adanya korelasi. Apabila sebaliknya, jika nilai r hitung < r tabel maka menunjukkan tidak adanya korelasi antar variabel.

Untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antar variabel bebas dengan variabel terkait dapat diketahui dengan melihat tabel *interpretasi koefisien korelasi*.

Tabel 4.10
Tabel Interpretasi

Nilai r	Interpretasi
0,0 s.d <0,2	Sangat lemah (tidak ada hubungan sama sekali)
0,2 s.d <0,4	Lemah (hubungan sangat rendah)
0,4 s.d <0,6	Sedang (hubungan rendah atau lemah)
0,6 s.d <0,8	Kuat (hubungan besar atau kuat)
0,8 s.d 1	Sangat kuat (hubungan sangat besar atau kuat)

Hasil pengujian hipotesis menggunakan korelasi sederhana *product moment person* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.11
Hasil korelasi *Self efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*

		<i>Self efficacy</i>	<i>Quarter life crisis</i>
<i>Self efficacy</i>	Pearson Correlation	1	-.821**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	186	186
<i>Quarter life crisis</i>	Pearson Correlation	-.821**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	186	186

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

Sumber: Diolah dari SPSS

Pada tabel 4.11 hasil korelasi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *Self efficacy* dan *Quarter life crisis* dengan nilai hitung = -0,821 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Perolehan *person correlation* r hitung $> r$ tabel (-0,821 $>$

0,1439) dan bersifat negatif yang berarti semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis* begitu juga sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi *quarter life crisis*.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, korelasi *person* juga menunjukkan nilai $r = -0,821$ dan $p = 0,00$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi psikologi, dengan nilai yang negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah pula mereka mengalami *quarter life crisis*, begitu juga sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialaminya.

Temuan ini diperkuat dengan hasil penelitian Firdaus M dan Fina Hidayati, dengan temuan korelasi negatif signifikan sebesar $-0,421$ dan nilai signifikan sebesar $0,001$. Meskipun kekuatan hubungannya lebih rendah tetapi hal ini menunjukkan sifat *universal* dari hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* sebagai disiplin ilmu. Mahasiswa yang memiliki *efikasi* diri yang tinggi, dia memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, menghadapi tantangan dan mencapai tujuan.

Hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* memiliki hubungan terhadap tiap individu mahasiswa, Albert Bandura menjelaskan bahwa keyakinan diri individu mempengaruhi pilihan dan tindakan mereka dalam menghadapi tantangan. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan melihat

masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa individu dengan *self efficacy* yang baik akan lebih berfokus pada pencapaian tujuan dan lebih percaya diri dalam menghadapi masa depan.⁹⁰ *Quarter life crisis* ditandai dengan ketidakpastian terhadap masa depan, perasaan cemas, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi, yaitu keyakinan akan kemampuan mereka untuk menghadapi masalah dan tantangan, cenderung lebih mampu mengatasinya. Mereka lebih percaya diri dalam mengambil keputusan dan tidak terlalu takut akan kegagalan, sehingga mampu menjalani masa transisi dengan lebih baik.⁹¹

Terdapat tiga kategori dalam pengelompokan sampel, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* dan *quarter life crisis* mahasiswa psikologi Islam memiliki variasi yang cukup signifikan. Pada variabel *self efficacy*, sebanyak 115 mahasiswa (61,8%) berada pada kategori sedang, 37 mahasiswa (19,9%) berada pada kategori rendah, dan 34 mahasiswa (18,3%) berada pada kategori tinggi.

Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bandura mengenai tiga dimensi *self efficacy*, yaitu *level* (tingkatan), *strength* (kekuatan), dan *generality* (cakupan). Dimensi *level* menunjukkan tingkat kesulitan tugas yang bersedia dihadapi individu. Dimensi *strength* menunjukkan seberapa kuat keyakinan terhadap kemampuan, sedangkan *generality* menunjukkan seberapa

⁹⁰ Bandura, "Self-Efficacy."

⁹¹ Robinson, "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of *Quarter life crisis* During the Post-University Transition."

luas keyakinan tersebut diterapkan dalam berbagai situasi.⁹² Mahasiswa yang berada pada kategori sedang cenderung memiliki kepercayaan diri yang cukup baik dalam menghadapi tantangan, meskipun belum sepenuhnya stabil atau luas dalam berbagai konteks.

Sedangkan pada *Quarter life crisis* juga memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada katagori sedang 126 mahasiswa (67.7%), dan di ikuti dengan kategori tinggi 34 mahasiswa (18.3%), dan rendah 26 (14.0%) temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mahasiswa sedang berada dalam fase refleksi, pencarian jati diri atau sedang mengalami tekanan hidup, meski tidak tergolong dalam krisis berat.

Dalam konteks fungsi sosial, *self efficacy* berperan sebagai kekuatan psikologis yang membantu mahasiswa beradaptasi secara sehat dengan lingkungan sosialnya. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dalam menjalin relasi sosial, mengemukakan pendapat dan terlibat dalam interaksi kelompok. Hal ini

memberikan mereka untuk membuat jejaring sosial yang lebih kuat, yang akhirnya menjadi sumber dukungan emosional dan informasi ketika menghadapi tantangan hidup, termasuk krisis identitas atau kebingungan peran di usia dewasa awal. Pernyataan ini juga di dukung dengan adanya penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dilakukan menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki efikasi tinggi dalam lingkup sosial dapat memberikan posisi

⁹² Albert Bandura, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Advances in Behaviour Research and Therapy* 1, no. 4 (Januari 1978): 139–161, [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4).

mereka lebih kuat secara emosional dalam menghadapi tantangan hidup salah satunya krisis identitas.⁹³

Quarter life crisis ditandai dengan ketidakpastian masa depan, kecemasan, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah lebih rentan mengalami perasaan tidak mampu, kebingungan arah hidup, dan pesimisme terhadap masa depan. Meskipun demikian, bahkan mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi pun dapat mengalami tekanan apabila ekspektasi diri tidak terpenuhi, sehingga tetap berisiko mengalami *quarter life crisis* meskipun pada tingkat yang lebih ringan. Teori Robbins dan Wilner menjelaskan bahwa *quarter life crisis* dialami individu usia 20–30 tahun yang mengalami kebingungan tentang tujuan hidup, pekerjaan, hubungan, dan identitas. Tekanan sosial dan perbandingan dengan orang lain kerap menjadi pemicu utama.⁹⁴ Teori robbin dan wilner sesuai dengan ralita mahasiswa yang terjadi saat ini, dewasa awal merupakan transisi seseorang dari remaja menuju dewasa yang sedang terjadi pada mahasiswa psikologi saat ini dengan rentang usia 20-24 secara garis besar mereka sedang mengalami dinamika emosional, sosial dan eksistensial yang cukup signifikan dalam kehidupannya meskipun hal tersebut tidak dalam tingkat yang ekstrim.

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa *quarter life crisis* bukan sekadar fenomena sesaat, tetapi berkaitan erat dengan kondisi psikologis

⁹³ Nur Syariful Amin, Muhamadiyah Muhamadiyah, dan Sarbudin Sarbudin, “Pengaruh *Self efficacy* terhadap Pengambilan Keputusan karir peserta didik pada SMKN 3 Kota Bima,” *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)* 4, no. 2 (27 November 2021): 97–110, <https://doi.org/10.33627/gw.v4i2.631>

⁹⁴ Robbins s. B. dan Wilner J. G., “*Quarter life crisis*: A Theoretical Exploration of the Phenomenon.”

internal. Mahasiswa dengan *self efficacy* rendah lebih berisiko mengalami *quarter life crisis* karena merasa tidak mampu, ragu dalam mengambil keputusan, dan tidak yakin menghadapi masa depan.

Kondisi ini diperkuat dengan fakta bahwa mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa, dengan adanya tuntutan untuk lebih mandiri, menentukan identitas diri, dan mempersiapkan masa depan. Ketika individu merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengatasi tekanan tersebut, maka *quarter life crisis* lebih mungkin terjadi. Hal ini tercermin dari data penelitian, dimana semakin rendah *self efficacy* seseorang, maka semakin tinggi kecenderungan mengalami *quarter life crisis*. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor *internal* dan *eksternal*, pada faktor *internal* sendiri berkaitan dengan pengalaman masa kecil, emosi, kemampuan intelektual dan moral, sedangkan pada faktor *eksternal* sendiri disebabkan dari lingkungan sosial, tuntutan lingkungan, media sosial, perubahan zaman, pekerjaan dan karir, keraguan memutuskan pilihan, kurangnya dukungan sosial.⁹⁵

temuan penelitian yang menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai negatif antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* menjadi sangat relevan. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan merasa lebih mampu untuk mencapai tujuan hidup, menyelesaikan tugas tantangan hidup. Sedangkan individu mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah rentan untuk mengalami

⁹⁵ Sugita, "FAKTOR-FAKTOR QUARTER LIFE CRISIS (Studi Kuantitatif Deskriptif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang)."

kebingungan eksistensial, ketidak puasan terhadap pilihan hidup, atau tekanan sosial yang kuat yang menjadi ciri khas *Quarter life crisis*, mereka mampu, tetapi masih bingung soal untuk apa atau kemana arah hidupnya.



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

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis terhadap hubungan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, diperoleh temuan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Uji korelasi Pearson menghasilkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi $0,05$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis* bersifat signifikan secara statistik.

Selanjutnya, nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = -0,821$, yang mengindikasikan hubungan negatif dengan kekuatan yang sangat kuat. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy*, maka kecenderungan mengalami *quarter life crisis* akan semakin tinggi.

B. Saran

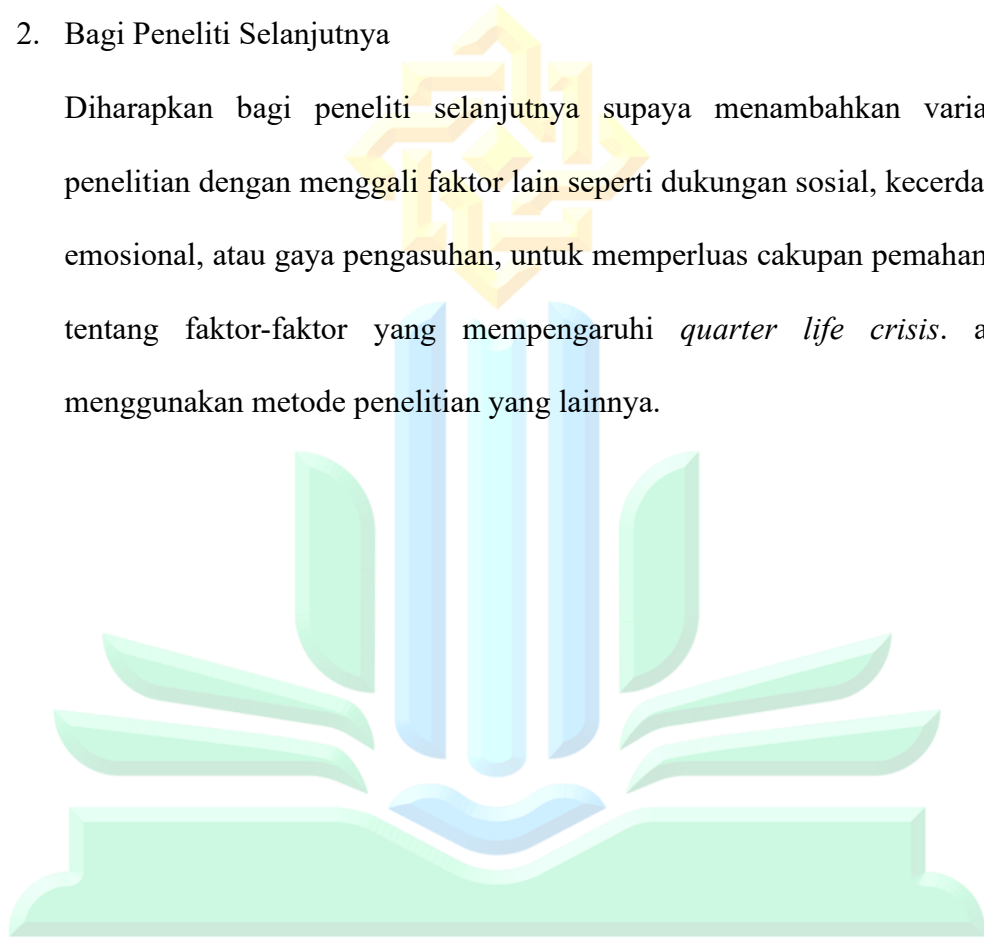
1. Bagi Mahasiswa

Sebagai pemahaman bagi mahasiswa khususnya psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq supaya memahami hubungan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*. Tingkatkan nilai efikasi diri dimulai dengan mewujudkan target dan hal-hal kecil melalui mengikuti pelatihan

soft skill (*public speaking, team management, problem solving*) dan aktif dalam organisasi kampus untuk menjadi panitia atau pengurus organisasi mahasiswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya supaya menambahkan variabel penelitian dengan menggali faktor lain seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, atau gaya pengasuhan, untuk memperluas cakupan pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. atau menggunakan metode penelitian yang lainnya.



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

DAFTAR PUSTAKA

- AbdElsalam, Reham Magdy Mohammed, dan Samia ElHusseini Abd-ElMageed ElKholy. "Pilot Testing Cognitive Stimulation Intervention on Older Adults' Cognitive Function, Cognitive Self-Efficacy, and Sense of Happiness." *Geriatric Nursing* 56 (Maret 2024): 191–203. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.02.012>.
- Agarwal, Shantenu, Sharath Chandra Guntuku, Oliver C. Robinson, Abigail Dunn, dan Lyle H. Ungar. "Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter." *Frontiers in Psychology* 11 (6 Maret 2020): 341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>.
- Agatha Pribadi, Regina. "HUBUNGAN ANTARA CITRA DIRI NEGATIF DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA PUTRI PERKOTAAN." *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 8, no. 1 (19M): 1656–71.
- Agustiarini, Rahmi. "*Quarter life crisis*: Exploring the Challenges and Coping Strategies of Young Adults in Their Twenties." *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia* 8, no. 10 (Oktober 2023): 5633–38. <http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i6>.
- Amin, Nur Syariful, Muhamadiyah Muhamadiyah, dan Sarbudin Sarbudin. "Pengaruh *Self efficacy* terhadap Pengambilan Keputusan karir peserta didik pada SMKN 3 Kota Bima." *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)* 4, no. 2 (27 November 2021): 97–110. <https://doi.org/10.33627/gw.v4i2.631>.
- Angelina L. D., Maria, Ritna Sandri, dan Deasy Christia S. "*Quarter life crisis* pada Mahasiswa Ditinjau dari Kecerdasan Emosi." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 3, no. 3 (Februari 2024): 12–25. <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i3.51210>.
- Anggraini, Juniar Dwi, Wahyunengsih, dan Syifa Anvitariany Aqila. "The Existence Of The *Quarter life crisis* Phenomenon and Its Effect On Student Self Confidence." *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 1 (21 Juni 2022): 38–44. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v3i1.935>.
- Anugrah, Nanda, dan Eko Darminto. "Hubungan Antara *Quarter life crisis* Dengan *Self efficacy* dan Prokrastinasi Akademik di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas." *Jurnal BK UNESA* 12, no. 1 (Desember 2021): 551–58.
- Artino, Anthony R. "Academic Self-Efficacy: From Educational Theory to Instructional Practice." *Perspectives on Medical Education* 1, no. 2 (Mei 2012): 76–85. <https://doi.org/10.1007/s40037-012-0012-5>.
- Astuti, Rini, dan William Gunawan. "Sources of Career Self-Efficacy on Adolescents." *Jurnal Psikogenesis* 4, no. 2 (Desember 2023): 141–51.
- Atikah, Nada, dan Siti Ina Savira. "Hubungan Halo Effect dengan Kecemasan Sosial." *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 3 (2023): 676–89.

- Ayu Silviana, Dian, dan Ima Fitri S. "PSIKOEDUKASI 'QUARTER LIFE CRISIS: HOW TO DEAL & FIND YOURSELF' UNTUK MENURUNKAN TINGKAT QUARTER LIFE CRISIS." 84JURNAL ILMIAHPSIKOLOGIINSANI 8, no. 2 (Desember 2023): 84–89.
- Azkiah, Firza, dan Rostina Sundayana. "Kemampuan Representasi Matematis Siswa SMP Berdasarkan Self-Efficacy Siswa." Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika 2, no. 2 (30 Juli 2022): 221–32. <https://doi.org/10.31980/plusminus.v2i2.1099>.
- Bandura, Albert. "Self-Efficacy." Dalam Encyclopedia of Psychology, Vol. 7., disunting oleh Alan E. Kazdin, 212–13. New York: Oxford University Press, 2000. <https://doi.org/10.1037/10522-094>.
- Battu, Andre Silvius, dan Andi Heru Susanto. "PENGARUH SELF EFFICACY DAN LOCUS OF CONTROL TERHADAP KINERJA KARYAWAN MAGANG." Jurnal Ilmiah Manajemen, Bisnis dan Kewirausahaan 2, no. 3 (1 Oktober 2022): 61–77. <https://doi.org/10.55606/jurimbik.v2i3.255>.
- Bulkani. STATISTIKA PARAMETRIK Panduan Praktis Pengujian Hipotesis dalam Penelitian Kuantitatif. CV IRDH, 2018.
- Chamanabad, Ali Ghanai, Fatemeh Mirdoraghi, dan Hamideh Pakmehr. "The Relationship of M.A. Students' Metacognitive and Self-Efficacy Beliefs with Their Mental Health." Procedia - Social and Behavioral Sciences 15 (2011): 3050–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.243>.
- Faozan, Dani, dan Kusno Kusno. "Systematic Literatur Review: Pengaruh Self-Efficacy Matematis Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika." Indonesian Journal of Intellectual Publication 4, no. 1 (30 November 2023): 11–16. <https://doi.org/10.51577/ijipublication.v4i1.454>.
- Fauziana. "PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH IPA." PIONIR: Jurnal Pendidikan 11, no. 1 (2022): 151–62.
- Feist, Jess. Teori Kepribadian: Theories of Personality Buku 2. Salemba 4, 2017.
- Fitria R., Amelia, Dwi Sarwindah S., dan Kusumandari Rahma. "Quarter life crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?" INNER: Journal of Psychological Research 2, no. 4 (Februari 2023): 959–67.
- Fuad, Safira Awny. "Pengaruh Social Comparison terhadap Quarter-Life Crisis pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram." Repository, Universitas Sumatera Utara, 2023.
- Gatune Murithi, Grace. "Psychological Factors Contributing to Quarterlife Crisis Among University Students from A Kenyan University". International Journal for Advanced Research 5, no. 3 (2019): 1.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar. "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa." Gadjah Mada

Journal of Psychology (GamaJoP) 5, no. 2 (30 Oktober 2019): 129.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.

Handini, Oktiana, dan Soewarni Soekirno. "The Relationship Between Self-Efficacy (*Self efficacy*) and Self-Development to Interpersonal Communication (Research on Elementary School Teachers IX Cluster Surakarta City)." Research Fair Unisri 4, no. 1 (Januari 2020): 136–43.

Harmoko, Ismail Kilwalaga Asna, Siti Rahmi, Vera Selviana Adoe, Dyanasari, dan Faola Arina. Buku Ajar Metodologi Penelitian. CV. Feniks Muda Sejahtera, 2022.

Hasmah F., Siti, Arri Handayani, dan Farikha Wahyu L. "Faktor Penyebab *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal." Jurnal Pendidikan dan Konseling 5, no. 2 (2023): 2227–34.

Hasyim, Farah Fadilah, Hari Setyowibowo, dan Fredrick Dermawan Purba. "Factors Contributing to *Quarter life crisis* on Early Adulthood: A Systematic Literature Review." Psychology Research and Behavior Management 17 (2024): 1–12.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.

Hermawan, Yoni, Heti Suherti, dan Rendra Gumilar. "PENGARUH LINGKUNGAN KELUAGA, LINGKUNGAN KAMPUS, LINGKUNGAN MASYAAKAT TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA." Jurnal Edukasi (Ekonomi, Pendidikan dan Akuntansi) 8, no. 1 (Juni 2020): 51–58.

Heryana, Ade. "HIPOTESIS PENELITIAN," 2020.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11440.17927>.

Hidayati, Fina, dan Firdaus Muttaqien. "Hubungan *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015." Psikoislamedia : Jurnal Psikologi 5, no. 1 (26 November 2020): 75. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>.

Ihsani, Hanifa, dan Sabrina Etika Utami. "The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students." INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research 3, no. 1 (28 Juni 2022): 31–37.
<https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4309>.

Indriani, Efnie. Survive Menghadapi *Quarter life crisis*. Yogyakarta: Brilliant, 2020.

Irwansyah, Budi. "Self-Efficacy Mahasiswa Prodi PMA Dalam Pembelajaran Kalkulus." Logaritma 1, no. 2 (Juli 2020): 115–25.

Janna, Nilda Miftahul, dan H. Herianto. "Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS," 22 Januari 2021. <https://doi.org/10.31219/osf.io/v9j52>.

Jannah, Dini Fassilatul, Reza Fahlevi, dan Ratnasartika Aprilyani. "Pengaruh Kepribadian Big-Five Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis Di Universitas Binawan: The Influence Of Big-Five Personality And Self-Esteem On Subjective Well-Being In Early Adulthood

With Quarter-Life Crisis At Binawan University.” *Binawan Student Journal* 6, no. 1 (30 April 2024): 58–67. <https://doi.org/10.54771/mkx2sk19>.

Karpika, I Putu, dan Ni Wayan Widiyani S. “*Quarter life crisis* Terhadap Mahasiswa: Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.” *Jurnal Karpika* 22, no. 2 (Oktober 2021): 513–27.

Kartika, Rira. “ANALISIS FAKTOR MUNCULNYA GEJALA STRES PADA MAHASISWA AKIBAT PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA PANDEMI COVID-19,” 23 Desember 2020. <https://doi.org/10.31234/osf.io/nqesb>.

Kurniawan D., Raditya, dan Anastasia Putu M.A. “Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jambura Health and Sport Journal* 6, no. 1 (Februari 2024): 52–59.

Laurenza, Hana, dan Maria Nugraheni M. R. “Importance of Self-Efficacy in Overcoming Quarter-Life Crisis among Fresh Graduates.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 12, no. 3 (September 2024): 312–18. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3.15278>.

Lestari, Uti, Luluk Masluchah, dan Wardatul Mufidah. “Konsep Diri Dalam Menghadapi *Quarter life crisis*.” *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (24 April 2022): 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>.

Maharani D., Namira, dan Sendi Satriadi. “The Influence of Psychological Well-Being and Self-Efficacy on the *Quarter life crisis* of Early Adult Employees in ‘X’ Institution.” *International Journal of Research (IJR)* 11, no. 2 (Februari 2024): 107–15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10651510>.

Makbul, M. “Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian,” 15 Juni 2021. <https://doi.org/10.31219/osf.io/svu73>.

Malik, Arubah, dan Saria Rafiq. “Investigating the Relationship between Social Support and Coping Self-Efficacy with Consideration of Future Consequences during the Quarter-life Crisis.” *Journal of Management Practices, Humanities and Social Sciences* 6, no. 5 (2022). <https://doi.org/10.33152/jmphss-6.5.4>.

Marsela G., Nola, dan Krismi Diah A. “Self-Efficacy dan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Rantau Dari Luar Pulau Jawa.” *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 10, no. 2 (September 2023): 253–64.

Maulana, Andi. “Analisis Validitas, Reliabilitas, dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa.” *Jurnal Kualita Pendidikan* 3, no. 3 (30 Desember 2022): 133–39. <https://doi.org/10.51651/jkp.v3i3.331>.

Mawaddah, Hasnul. “Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal.” *Jurnal Psikologi Terapan* 2, no. 2 (Desember 2019): 19–26.

Maya S., Mega. “Hubungan Antara Self Compassion dengan *Self efficacy* pada Mahasiswa Penghafap Al-Qur’an Pondok Tahfidzul Quran Darul Istiqomah Jember.” UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER Jember, t.t.

Misbahuddin, dan Iqbal Hasan. Analisis Data Penelitian Dengan Statistik. PT Bumi Aksara, 2022.

Natsir, M., Abidin, dan M. Wajdi. Fenomena *Quarter life crisis*. Tahta Media Group, 2024.

Nazilah, Zainun. “Hubungan *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.” UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER Jember, 2024.

Nisa W., Ainun, Dian Novita S., dan Novita Maulidya D. “The Relationship between Career Decision Making Self-Efficacy and *Quarter life crisis* of College Students That Working on Their Thesis.” PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY AND SOCIAL STUDIES 4, no. 1 (2024): 234–41.

Nur Anjayani, Nugita P. “Faktor-Faktor *Quarter life crisis*.” UIN Walisongo Semarang, 2021.

Nur Ihsan, M. Biharul I. “PENGARUH *SELF EFFICACY* (EFFIKASI DIRI) TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MUTASI PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN TUBAN.” UIN Maulana Malik Ibrahim, 2021.

“Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 30 Tahun 1990 tentang Pendidikan Tinggi.” PP NO 30, 1990.

Psikologi, Psikologi, Rahma Adellia, dan Sheilla Varadhila. “Dinamika Permasalahan Psikososial Masa *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa.” PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi) 18, no. 1 (13 Februari 2023): 29. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5316>.

Putri, Alifia Fernanda. “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya.” SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling 3, no. 2 (21 Juni 2018): 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>.

Putri, Dinda. “HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI (SELF CONFIDENCE) DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA PEKANBARU YANG TERGABUNG DALAM HMI.” UIN SUSKA RIAU, 2021.

Putri S., Neny Ika. “College Students’ Anxiety in Facing the World of Work in terms of Self-Efficacy and Gender.” Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi 11, no. 2 (Juni 2023): 195–203.

Quraissy, Andi. “Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk: Studi kasus penghasilan orang tua mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika

- Unismuh Makassar.” J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology 3, no. 1 (31 Juli 2022): 7–11. <https://doi.org/10.36339/jhest.v3i1.42>.
- Ridwan, Muannif, Suhar AM, Bahrul Ulum, dan Fauzi Muhammad. “Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah.” Jurnal MASOHI 2, no. 1 (29 Juli 2021): 42–51.
- Robbins s. B., dan Wilner J. G. “Quarter-life crisis: A Theoretical Exploration of the Phenomenon.” Developmental Psychology 37, no. 2 (t.t.): 161–74.
- Robinson, Oliver C. “A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination.” Emerging Adulthood 7, no. 3 (Juni 2019): 167–79. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>.
- S., Cruisietta Kaylana, dan Sri Yanthy Y. “Pengaruh Green Marketing Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia.” Jurnal Ilmiah M.Progress 10, no. 11 (1 Januari 2020): 1–9.
- Safitri, Sintya, Lady Silk Moonlight, dan Dimas Bagus Christian. “PENGARUH PENGGABUNGAN UNIT TERHADAP EFISIENSI PELAYANAN INFORMASI PENERBANGAN DI PERUM LPPNPI CABANG MAKASSAR AIR TRAFFIC SERVICE CENTER (MATSC).” Jurnal Penelitian 7, no. 1 (21 April 2022): 56–64. <https://doi.org/10.46491/jp.v7i1.852>.
- Sallata, Jean Michelle Madeline, dan Arthur Huwae. “RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR.” Jurnal Cakrawala Ilmiah 2, no. 5 (13 Januari 2023): 2103–24. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawailmiah.v2i5.4725>.
- Santrock, John W. Psikologi Perkembangan Jilid 2. New York: McGraw-Hill, 2002.
- Sari, Diantri Trisna, dan Azhar Aziz. “Hubungan antara *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.” Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi 4, no. 1 (3 Juni 2022): 82–90. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>.
- Sihombing, Luhut. “PENDIDIKAN DAN KARAKTER MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI.” Jurnal Christian Humaniora 4, no. 1 (10 Mei 2020): 104–12. <https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159>.
- Stajkovic, Alex, dan Fred Luthans. “Social Cognitive Theory and Self-Efficacy: Implications for Motivation Theory and Practice.” University of Wisconsin-Madison, Mei 2014, 126–40.
- Suci W., Amila, Suroso, dan Isridayul Arifiana. “*Self efficacy* terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa.” Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia 2, no. 1 (Maret 2024): 212–21.
- Sugeng, Bambang. Fundamental Metodologi Penelitian Kuantitatif (Eksplanatif). Sleman: Depublish Publisher, 2020.

Sugita, Putri. "FAKTOR-FAKTOR *QUARTER LIFE CRISIS* (Studi Kuantitatif Deskriptif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang)." UIN Walisongo, 2021.

Sugiyono, Prof. Dr. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Kedua. Bandung: Alfabeta, 2019.

Syamsurizal, S. "Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur," 23 April 2020. <https://doi.org/10.31219/osf.io/v83eh>.

Ulfa, Rafika. "VARIABEL PENELITIAN DALAM PENELITIAN PENDIDIKAN." Al Fathonah: Jurnal Pendidikan dan Keislaman, t.t., 342–51.

Wahyuni, Aria, dan Setyowati Setyowati. "Concept Analysis of *Self efficacy* Among Coronary Heart Disease Patients Undergoing Percutaneous Coronary Intervention." Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan 7, no. 4 (18 Agustus 2022). <https://doi.org/10.30604/jika.v7i4.1275>.

Widaad, El-Tsaniyah Rihlatul, Arbin Janu Setiyowati, dan Diniy Hidayatur Rahman. "Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan *Quarter life crisis* Mahasiswa." Buletin Konseling Inovatif 3, no. 3 (30 Oktober 2023): 203–16. <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216>.

Widia R., Karina, dan Mulya Virgonita I. W. "Memahami Fenomena Quarter Life Crisis pada Generasi Z: Tantangan dan Peluang." Jurnal Kesehatan Tambusai 5, no. 3 (September 2024): 8186–93. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.28221>.

Winda Sari, Ikhda H. "Hubungan *Self efficacy* dan Kecerdasan Emosional dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Negeri 2 Binjai." Universitas Medan Area, 2020.

Wulandari, Catur. "Pengaruh Profitabilitas Terhadap Nilai Perusahaan Dengan Corporate Social Responsibility Sebagai Variabel Moderasi." Jurnal Ilmu dan Riset Akuntansi 11, no. 6 (Juni 2022): 5.

Yuliani, Wiwin, dan Ecep Supriatna. Metode Penelitian Bagi Pemula. WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG, 2023.

Ziaee, Abolfazl, Hamid Nejat, Hossein Akbari Amarghan, dan Erham Fariborzi. "Existential Therapy Versus Acceptance and Commitment Therapy for Feelings of Loneliness and Irrational Beliefs in Male Prisoners." Eur J Transl Myol 32, no. 1 (t.t.): 1–9. <https://doi.org/10.4081/ejtm.2022.102171>.

Lampiran 1

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M Zakky Maulana

NIM : 205103050012

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : Univesitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

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

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M

Jember, 23 Mei 2025

Saya yang menyatakan.



M Zakky Maulana

Lampran 2

SURAT IZIN PENELITIAN



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

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B. 4130/Un.22/6.a/PP.00.9/ 9 /2024 24 September 2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam KH. Achmad Siddiq
Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Muhammad Zakky Maulana
NIM : D205103050012
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : IX (sembilan)

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 "

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

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Lampiran 3

SURAT SELESAI PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Mataram No. 1 Mangli, Jember, Kode Pos 68136
Telp. (0331) 487550 Fax (0331) 427005 e-mail: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id
Website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor: B.3638/Un.22/D.3.K/PP.00.9/07/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sunarto,SE.
NIP : 197412272003121007
Pangkat,Golongan Ruang : Pembina (IV/a)
Jabatan : Kepala Bagian Tata Usaha Fakultas Dakwah
Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut:
Nama : Muhammad Zakky Maulana
NIM : 205103050012
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : X (Sepuluh)

Telah selesai melaksanakan penelitian di Fakultas Dakwah UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember terhitung mulai tanggal 24 September 2024 – 30 Juni 2025 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Dakwah"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 1 Juli 2025
a.n. Dekan
Kabag TU,



Sunarto

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.
Token : STzqsnBb



Lampiran 4

MATRIK PENELITIAN

Judul Skripsi : Hubungan *Self efficacy* Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER JEMBER

Variable X : *Self efficacy*

Variable Y : *Quarter life crisis*

Variable	Sub Variable	Indikator	Sumber Data	Metodologi Penelitian	Hipotesis
<i>Self efficacy</i> . Menurut Bandura (1997) ialah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi berbagai situasi yang muncul dan juga bisa diartikan sebagai penilaian individu tentang seberapa baik ia merasa dapat melakukan suatu tugas untuk menovapai tujuan tertentu.	-<i>Level</i> (Tingkatan), berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang diyakini individu dapat diselesaikan, dengan kadar kesulitan bervariasi, mulai dari tugas sederhana, cukup sulit hingga kompleks. -<i>Generality</i> (Generalisasi), menunjukkan derajat sejauh mana harapan atau keyakinan individu dapat digeneralisasikan pada seluruh situasi.	1) Tingkat kecerdasan 2) Ketepatan 3) Keyakinan akan kemampuannya 4) Modalitas 5) Keyakinan akan kemampuan 6) Ketekunan dalam usaha	-Data Primer yaitu data yang diperoleh melalui pertanyaan (Quisioner) -Data Sekunder yaitu data yang didapat melalui media internet, jurnal dan buku.	-Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini dengan metode kuantitatif dengan analisis yang menekankan pada data, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>nonprobability sampling</i> yakni	Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara <i>self efficacy</i> dengan <i>quarter life crisis</i> pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER JEMBER dengan asumsi semakin tinggi <i>self</i>

	- <i>Streaght</i> (Kekuatan), diartikan sebagai kuat atau lemahnya keyakinan individu dalam mencapai sesuatu.			<i>purposive sampling</i> -Skala Likert	<i>efficacy</i> maka semakin rendah <i>quarter life crisis</i> dan sebaliknya semakin rendah <i>self efficacy</i> maka semakin tinggi <i>quarter life crisis</i> .
<i>Quarter life crisis</i> . Menurut Robins & Wilner (2001) ialah sebuah respons emosional pada rentang usia dua puluh tahunan yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, panik, ketidakstabilan, kebingungan akan banyaknya pilihan, cemas bahkan hingga frustrasi ketika akan atau baru menyelesaikan dunia perkuliahan menuju ke dunia nyata yang penuh	-Kebimbangan dalam mengambil keputusan -Putus asa -Penilaian diri yang negatif -Terjebak dalam situasi sulit -Cemas -Tertekan -Khawatir terhadap hubungan interpersonal	1) Bimbang menentukan pilihan 2) Mempertanyakan Kembali Keputusan yang diambil 3) Merasa apa yang dilakukan sia-sia 4) Tidak berdaya 5) Menganggap diri tidak berbakat 6) Rendah diri 7) Merasa berada di situasi yang berat 8) Tidak tahu bagaimana memulai 9) Takut mengalami kegagalan			

dengan tuntutan dan tantangan.		10) Ketakutan terhadap masa depan 11) Merasakan stress 12) Merasakan terbebani 13) Mempertanyakan Kembali relasi 14) Kekhawatiran kehidupan pernikahan			
--------------------------------	--	--	--	--	--

Lampiran 5

ANGKET *SELF EFFICACY*

IDENTITAS RESPONDEN

Inisial :
Jenis Kelamin :
Usia :

PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER

1. Pilihlah jawaban dengan memberikan tanda checklist (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Saudara/i pada tabel yang sudah tersedia dengan memilih:
SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS= Sangat Tidak Setuju
2. Setiap pernyataan hanya membutuhkan satu jawaban saja.
3. Mohon memberikan jawaban yang sebenarnya.
4. Setelah melakukan pengisian, mohon Saudara/I mengembalikan kepada yang menyerahkan kuisioner.
5. Tidak ada jawaban salah atau benar.

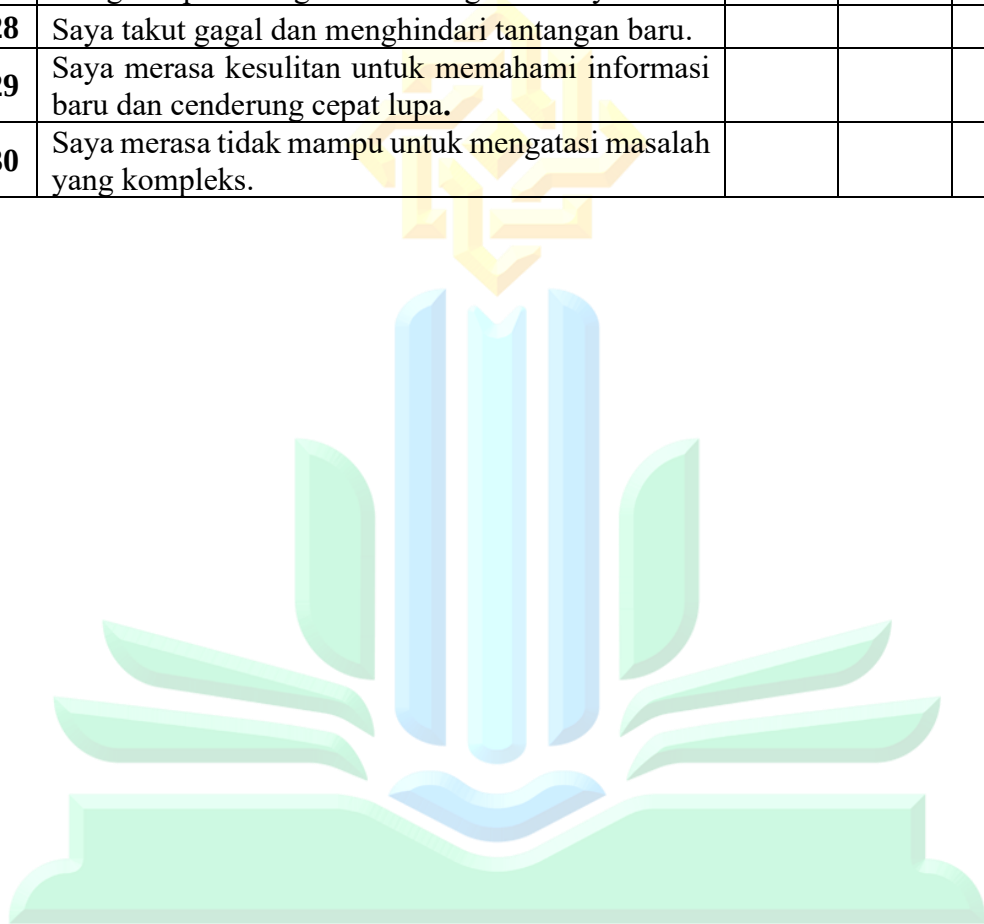
DAFTAR PERNYATAAN

A. *Self efficacy*

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Pernyataan Penerimaan Diri	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat menemukan solusi cerdas ketika menghadapi masalah yang kompleks, bahkan dalam situasi yang menekan.				
2	Saya yakin dapat mengatur waktu dengan baik untuk menyelesaikan prioritas yang telah saya tetapkan.				
3	Saya sangat yakin bahwa saya mampu mengatasi segala kesulitan yang datang dalam hidup saya.				
4	Saya selalu bisa menemukan solusi kreatif untuk masalah yang saya hadapi.				
5	Saya percaya diri dapat mengatasi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang tepat.				
6	Saya merasa kesulitan untuk berpikir jernih dan menemukan solusi ketika dihadapkan pada masalah yang mendesak.				

7	Saya sering kesulitan untuk mengatur waktu dan seringkali menunda-nunda pekerjaan.				
8	Saya sering merasa ragu dengan kemampuan saya untuk menghadapi tantangan.				
9	Saya sering merasa bingung dan kesulitan untuk mengambil keputusan.				
10	Saya cenderung menghindari situasi yang membuat saya merasa tidak nyaman atau terancam.				
11	Saya percaya diri dapat bekerja keras dan gigih untuk mencapai tujuan, meskipun menghadapi banyak tantangan.				
12	Saya percaya diri dapat menolak godaan untuk melakukan hal-hal yang dapat menghambat pencapaian tujuan saya.				
13	Saya percaya bahwa saya memiliki potensi yang besar untuk mencapai kesuksesan dalam segala hal yang saya lakukan.				
14	Saya percaya diri dalam mengelola emosi saya, baik itu emosi positif maupun negatif.				
15	Saya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar saya.				
16	Saya sering merasa mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, dan sulit untuk terus berjuang.				
17	Saya seringkali sulit untuk menolak godaan dan mudah tergoda untuk melakukan hal-hal yang kurang penting.				
18	Saya merasa bahwa saya tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mencapai tujuan saya.				
19	Saya sering merasa kewalahan oleh emosi saya dan sulit untuk mengendalikannya.				
20	Saya merasa sulit untuk beradaptasi dengan perubahan dan lingkungan yang baru.				
21	Saya selalu berusaha untuk teliti dan cermat dalam setiap pekerjaan, terutama ketika menghadapi situasi yang berisiko.				
22	Saya yakin dapat mempertahankan motivasi diri meskipun menghadapi kesulitan.				
23	Saya selalu optimis bahwa saya dapat menemukan solusi untuk setiap masalah yang saya hadapi.				
24	Saya yakin dapat belajar hal-hal baru dengan cepat dan mudah.				

25	Saya yakin dapat mengambil keputusan yang tepat, bahkan dalam situasi yang sulit dan penuh tekanan.				
26	Saya sering membuat kesalahan karena kurang teliti, terutama ketika berada di bawah tekanan.				
27	Saya mudah kehilangan motivasi ketika menghadapi tantangan dan seringkali menyerah.				
28	Saya takut gagal dan menghindari tantangan baru.				
29	Saya merasa kesulitan untuk memahami informasi baru dan cenderung cepat lupa.				
30	Saya merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah yang kompleks.				



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

Lampiran 6

ANGKET *QUARTER LIFE CRISIS*

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Pernyataan Kecemasan Sosial	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki beberapa impian dan mengetahui cara mewujudkannya.				
2	Saya ingin melakukan semua hal sesempurna mungkin dan menghindari kegagalan.				
3	Saya yakin semua keputusan yang telah saya ambil adalah keputusan terbaik.				
4	Saya merasa bahwa lulusan sarjana harus lebih sukses dalam bidang karier.				
5	Saya semakin sadar akan kekuatan dan kelemahan diri, sehingga saya dapat mengoptimalkan potensi saya.				
6	Saya percaya bahwa usaha saya selama ini akan membuahkan hasil.				
7	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan di kehidupan masa depan.				
8	Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi atau menikah.				
9	Saya mulai membangun relasi sebanyak mungkin semasa kuliah.				
10	Saya merasa terbebani ketika di usia ini masih belum berpenghasilan.				
11	Saya merasa puas dengan kehidupan saya.				
12	Saya merasa gelisah ketika memikirkan hubungan percintaan saya, seperti putus dari kekasih atau ketidakmampuan memperoleh pasangan.				
13	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya				
14	Jika terjadi perselisihan dengan orang tua saya, saya mampu menyelesaikan permasalahan tersebut.				
15	Saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan.				
16	Saya merasa kehidupan saya akan berjalan dengan baik.				
17	Saya merasa sudah semakin dewasa, namun belum mampu menghasilkan apa-apa.				
18	Saya merasa segala sesuatu yang saya rencanakan selalu berantakan.				

19	Saya merasa permasalahan yang saya hadapi semakin menantang.				
20	Saya merasa tantangan saya dalam menyelesaikan tugas kuliah lebih berat dibandingkan lainnya.				
21	Saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai dengan rencana.				
22	Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan kelebihan saya.				
23	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karier yang tepat.				
24	Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karier saya.				
25	Saya memiliki target dan menghargai setiap proses.				
26	Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua saya.				
27	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan karena telah mempertimbangkannya dengan baik.				
28	Saya menyadari bahwa ketakutan akan kegagalan tidak perlu menghentikan saya untuk meraih tujuan.				
29	Saya ragu terhadap hidup saya ke depan karena melihat hidup saya saat ini yang masih belum jelas.				
30	Saya bisa menikmati hidup tanpa terlalu memikirkan masa depan.				
31	Saya terus-menerus mengkritik diri sendiri dan merasa tidak cukup baik dalam segala hal.				
32	Saya sedang berusaha untuk lebih mengenal diri sendiri dan potensi yang saya miliki.				
33	Saya merasa terjebak dalam rutinitas yang membosankan dan tidak bermakna.				
34	Saya merasa beruntung bisa melakukan hal-hal yang saya sukai setiap hari.				
35	Saya merasa terisolasi dan kesulitan untuk terhubung dengan orang lain di sekitar saya.				
36	Saya sedang berusaha untuk membangun hubungan yang lebih dalam dan bermakna dengan orang-orang yang saya sayangi.				

LAMIRAN 7

Tabulasi data variabel X self efficacy

4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	83
4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	72
4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	89
2	4	4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	88
4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	93
4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	93
4	4	2	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	82
4	4	4	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	86
4	4	4	4	2	2	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	2	2	91
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	108
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	105
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	117
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	102
4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	112
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119
4	4	4	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	83
4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	104
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	101
4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	102

4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	97
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	85
4	4	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	85
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	106
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97
4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	89
4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	98
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	97
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97
4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	106
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	92
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	118
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	107
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	96
4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	101
4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	106
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	92
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	99
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	109

4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	101	
4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	110	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	116	
4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	114
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95	
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	108
4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	100
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	118
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	100
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	116
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	104
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	95
4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	102
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	101
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	95
2	2	4	1	2	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	1	1	1	3	1	2	4	2	2	2	1	1	1	1	1	53
4	4	4	2	4	2	2	1	3	1	2	4	4	3	4	3	1	1	1	1	2	1	4	4	3	1	2	1	1	2	72
2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	68
4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	72

4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	92
4	4	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	74
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	105	
4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	94	
4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	97	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	68	
2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	83	
4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	108	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	115	
4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	103	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	114	
4	2	4	4	2	2	2	3	3	1	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	84	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	117	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	101
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	107	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	115	

4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	106	
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	108	
4	4	4	4	4	2	4	4	3	1	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	106	
4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	110	
4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	106	
2	4	4	2	4	2	3	4	2	2	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	88
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	105
4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	1	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	108
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	106
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
2	4	2	2	2	2	4	2	1	1	3	3	4	2	2	4	2	3	1	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	73
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116
4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	109
4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	104
4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	105
2	4	2	2	2	1	3	2	1	1	3	3	4	1	2	3	2	2	1	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	66
4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	99
4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	112
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	111

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	118
2	4	2	2	2	2	4	3	2	1	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	90
4	4	4	4	4	2	3	1	2	2	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	93	
4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	91	
4	4	4	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	94	
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	92	
4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	81	
4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	99	
4	4	2	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	83	
4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	81	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
4	2	2	2	4	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	71	
2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	112	
4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	88	
4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	80	
4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	78	
4	4	4	4	4	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	83	
4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	85	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117	
4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	79	

4	4	4	4	4	2	2	3	2	2	3	3	2	1	4	1	2	4	3	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	79
2	4	2	2	2	2	4	3	1	1	4	4	4	3	4	4	1	4	3	3	4	3	2	3	2	2	4	2	3	2	84
4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	4	3	4	4	1	1	3	2	2	82
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	2	2	1	2	1	3	2	4	4	3	1	2	2	1	2	81
4	4	4	4	4	3	4	4	1	2	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	104
2	4	4	4	1	1	1	1	2	1	4	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	72
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	103
4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	4	4	3	1	4	2	4	2	2	85
2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	1	2	3	2	2	1	70
4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	4	3	1	1	2	1	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	77
4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	82
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	101
4	4	4	4	4	2	3	2	2	4	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4	1	2	84
4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	1	1	2	2	2	2	4	2	3	3	4	1	2	2	4	2	2	2	82
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119
4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	3	1	3	3	1	2	4	2	1	1	82
4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	84

4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	1	1	4	4	2	3	2	77
4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	83
4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	102
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	114
4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	117
4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	112
4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	114
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	113
4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	113
4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	112
4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	110
4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	112
4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	107
4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	105
4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	115
4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	112
4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	109
4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	110
4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	109
3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	108
4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	109
4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	110
3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	107

3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	107	
4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	106	
4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	108		
4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	105	
4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	108
4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	108
4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	111
3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	107
4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	112
4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	109
4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	111
4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	111
3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	105
4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	107
4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	106
4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	83

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

LAMPIRAN 8

TABULASI DATA VARIABEL Y QUARTER LIFE CRISIS

3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	73		
2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	1	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	70	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	73	
2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	83	
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	78	
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	75	
2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	1	2	2	76		
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	3	3	72	
2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	1	3	3	2	3	3	85
2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72	
2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	1	2	3	1	3	3	80	
2	2	2	2	2	2	1	3	1	3	2	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	73	
3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	2	1	3	1	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	1	2	2	72	
3	3	3	3	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2	2	3	3	1	1	1	60	
3	1	1	1	3	2	1	2	3	3	3	1	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	67	
1	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	2	2	1	3	1	3	3	2	3	1	1	2	1	3	2	1	3	3	2	2	2	65	
1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	3	1	3	3	1	3	3	2	1	1	2	1	1	3	1	2	1	2	3	3	1	2	2	61	
3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	82	
1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	58		
3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	1	2	2	70	
1	1	1	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	3	2	2	3	3	1	1	1	68	

2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	74	
2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	1	3	2	70	
2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	77	
2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	79	
3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	2	61
1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	72
1	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	1	3	3	3	4	1	3	1	3	1	3	1	3	2	1	1	4	1	74
1	1	2	2	3	3	1	2	3	2	4	2	3	3	2	1	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	1	74
3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	1	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	75
3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	3	73
2	1	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	1	72
2	1	2	2	1	1	1	3	2	1	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	1	1	66
2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	70
3	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1	1	3	3	1	58
3	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	1	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	1	3	68
3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	78
3	3	2	2	2	1	1	3	2	1	2	3	1	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	72
3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	2	3	4	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	67
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	1	3	3	4	2	3	2	3	2	2	1	1	1	2	83
3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	80
3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	1	2	3	1	1	3	1	3	2	1	1	2	1	70

3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	4	1	1	1	2	2	71		
3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	1	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	2	1	1	3	1	1	2	2	67		
1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	3	1	1	1	1	3	2	3	1	3	3	3	2	1	1	3	1	1	56		
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	70		
2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	80		
3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	1	1	1	2	1	1	1	3	2	63		
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	1	1	80		
1	1	1	1	1	3	3	1	3	1	1	1	3	1	2	2	2	3	2	1	3	3	4	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	59		
3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	3	1	3	2	1	1	3	2	3	2	1	1	2	1	2	2	70		
3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	3	3	4	3	1	1	3	1	3	2	2	1	1	3	2	2	69		
1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	1	1	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	70		
3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	80		
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	72
3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	3	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	54		
3	1	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	1	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	70	
2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	68		
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	78		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	90		
3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	3	3	4	3	2	3	2	2	85		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	90		
2	2	2	3	2	2	4	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	89		

2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	75		
2	3	2	3	3	2	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	88	
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	69	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	77	
2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	1	1	1	1	70
3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2	3	4	3	88	
3	3	3	1	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	68	
1	3	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	3	3	1	1	1	60
1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	1	4	3	3	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	70	
1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	1	1	3	1	2	2	2	3	1	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	2	2	65
3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	1	1	1	1	2	1	3	2	2	3	1	3	2	2	3	60
1	1	1	2	1	3	1	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	1	3	1	2	2	1	2	2	71
2	3	3	3	2	3	3	1	3	1	4	2	3	1	2	3	1	2	1	4	3	3	2	2	2	3	2	4	2	2	1	2	2	77
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	4	3	4	4	63
1	2	2	1	3	3	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	50
2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	3	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	63
2	3	3	3	3	3	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	3	3	1	1	61
1	1	2	1	3	3	1	1	2	2	1	1	3	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	53
1	2	2	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	69
1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	1	2	4	1	1	1	1	1	66

3	3	2	2	2	1	1	1	3	1	2	4	3	1	1	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	1	1	2	1	68	
3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	1	1	3	3	3	2	2	3	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	1	64	
2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	1	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	66	
2	1	3	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	1	1	2	2	1	3	3	2	1	1	64	
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	2	1	2	2	3	1	2	2	63		
2	3	3	3	2	2	2	1	1	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	3	78		
1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	3	2	2	52	
2	3	2	1	3	1	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	70	
3	3	2	2	3	3	1	1	3	3	1	1	1	4	1	2	3	3	2	1	3	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	63	
2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	3	1	2	2	3	1	3	1	3	2	2	1	1	1	3	2	2	3	1	2	3	1	1	67	
2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	1	1	2	1	1	2	3	1	1	3	1	1	62	
3	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	87
2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	2	3	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	63	
2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	3	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	76	
2	3	2	3	2	3	2	1	4	3	1	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	1	3	2	1	3	4	1	3	3	1	1	73	
3	2	2	3	2	2	3	1	1	2	1	3	2	3	3	3	1	2	2	1	1	1	2	2	1	4	1	3	4	3	2	1	1	68	
3	4	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	1	2	3	3	2	1	1	1	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	87	
2	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	4	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	63	
3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	2	1	3	52	
1	1	1	1	3	4	1	1	2	1	2	3	3	4	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	53	
3	4	3	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	70	

3	3	3	2	3	1	1	1	3	1	1	2	2	1	4	3	1	2	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	60
2	1	3	2	1	2	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	4	1	1	1	1	2	4	3	1	1	1	1	1	55
2	3	3	3	2	2	2	1	2	4	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	80
3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	73
2	2	2	2	2	3	4	2	2	1	2	2	1	2	4	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	4	2	2	4	1	3	4	80
3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	1	3	3	1	3	2	2	2	2	1	1	1	2	4	4	2	4	4	80
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	78
2	2	4	3	2	2	3	4	4	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	4	89
3	3	3	2	3	3	1	1	4	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	2	1	1	3	2	3	2	2	4	2	4	3	4	4	80
2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	84
2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	1	4	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	87
2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	3	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	52
2	2	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	87
2	2	2	2	1	3	1	2	1	2	3	1	3	1	1	1	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	2	1	55
2	3	3	2	2	4	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	84
2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	1	3	4	2	1	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	4	3	1	2	2	2	2	75
3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	2	89
3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	85
2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75
3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	68
2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	3	4	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	4	4	3	2	3	3	3	84

3	2	2	2	3	4	2	2	4	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	4	2	1	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	88	
2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	2	4	3	3	2	2	4	2	3	85	
3	2	2	3	2	3	4	2	3	1	3	3	3	2	1	4	4	2	2	2	2	2	3	4	1	1	3	3	2	2	3	4	4	85	
2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	1	1	3	1	1	3	2	4	2	2	2	3	1	3	3	1	2	1	1	1	61	
3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	3	2	2	4	2	4	3	3	4	4	3	3	2	86	
2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3	80	
3	2	2	2	3	4	2	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	90	
3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	4	3	2	4	2	3	3	2	2	2	4	3	3	1	3	1	3	4	3	1	3	3	89	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	68	
3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	83	
3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	88	
3	2	2	2	2	2	4	2	1	4	1	4	2	3	4	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	4	2	3	2	83	
3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	2	83	
2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	55	
3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	1	3	2	2	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	58	
2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	68
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	77	
3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	83	
2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	57	
3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	80	
2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	70	

3	2	4	2	3	4	2	2	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	4	4	3	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	90	
4	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	2	2	2	4	3	88	
2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	3	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	68	
3	2	1	3	1	2	3	3	2	2	4	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	73	
2	2	3	2	3	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	60	
2	1	1	2	3	3	3	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	75	
1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	70	
2	1	1	3	3	1	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	70	
2	3	2	3	2	3	1	3	1	1	3	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	4	4	3	3	1	3	2	2	2	2	2	73	
2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	57	
1	1	2	2	1	1	4	3	2	3	2	2	3	2	1	3	1	2	2	3	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	65	
1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	3	1	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	61	
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3	1	2	3	3	1	2	2	3	3	63	
2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	4	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	3	2	3	4	3	1	3	3	78
1	1	1	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	3	58	
1	3	2	2	3	2	4	4	1	2	4	1	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	1	4	1	2	3	4	1	2	2	79	
3	3	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	77	
3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	64	
3	2	2	2	3	1	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	69	
1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	4	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	63	
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	64	
1	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	1	1	1	3	2	4	1	2	2	3	4	3	2	1	1	1	3	3	2	3	3	67	
3	2	2	1	1	2	4	1	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	3	4	2	3	1	1	3	3	3	3	3	70	



3	1	2	1	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	64	
2	2	2	3	1	2	2	3	2	1	3	3	2	1	2	3	3	4	2	2	2	4	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	78
3	2	2	1	3	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	64
2	1	2	2	3	1	4	3	2	1	3	3	1	2	1	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	78
2	3	3	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	59
3	3	1	2	3	2	4	4	1	2	4	1	3	1	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	1	3	3	3	1	2	2	76
3	3	1	1	1	3	4	1	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	3	1	1	3	3	2	4	2	2	64
1	1	2	1	3	2	1	1	2	1	3	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	3	2	3	3	3	1	1	3	3	2	2	2	61
1	1	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	60
3	1	1	3	2	1	2	4	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	2	3	1	3	1	1	3	3	2	3	3	72
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	3	3	3	3	2	65
1	1	1	4	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1	3	3	64
1	3	1	3	3	2	1	2	1	2	3	1	1	3	3	2	4	2	2	2	1	4	3	3	1	2	2	2	4	4	3	4	4	79
2	1	1	4	3	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	2	66
1	3	1	3	3	2	2	3	1	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	1	3	1	3	2	2	3	4	4	75
1	3	3	3	3	2	2	3	1	1	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	1	2	3	3	1	3	1	4	4	4	1	4	4	84

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

LAMPIRAN 9

HASIL UJI VALIDITAS SEKALA *SELF EFFICACY*

Item	rhitung	rtabel 5%	sing < 0,05	keputusan
x1	0,376	1,432	0,000	VALID
x2	0,172	1,432	0,019	VALID
x3	0,326	1,432	0,000	VALID
x4	0,505	1,432	0,000	VALID
x5	0,411	1,432	0,000	VALID
x6	0,825	1,432	0,000	VALID
x7	0,739	1,432	0,000	VALID
x8	0,800	1,432	0,000	VALID
x9	0,778	1,432	0,000	VALID
x10	0,511	1,432	0,000	VALID
x11	0,650	1,432	0,000	VALID
x12	0,606	1,432	0,000	VALID
x13	0,607	1,432	0,000	VALID
x14	0,700	1,432	0,000	VALID
x15	0,631	1,432	0,000	VALID
x16	0,734	1,432	0,000	VALID
x17	0,554	1,432	0,000	VALID
x18	0,756	1,432	0,000	VALID
x19	0,743	1,432	0,000	VALID
x20	0,783	1,432	0,000	VALID
x21	0,654	1,432	0,000	VALID
x22	0,631	1,432	0,000	VALID
x23	0,669	1,432	0,000	VALID
x24	0,680	1,432	0,000	VALID
x25	0,756	1,432	0,000	VALID
x26	0,771	1,432	0,000	VALID
x27	0,730	1,432	0,000	VALID
x28	0,811	1,432	0,000	VALID
x29	0,817	1,432	0,000	VALID
x30	0,828	1,432	0,000	VALID

LAMPIRAN 10

HASIL UJI VALIDITAS SEKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

Item	rhitung	rtabel 5%	sig < 0,05	keputusan
Y1	0,322	0,1432	0,000	VALID
Y2	0,307	0,1432	0,000	VALID
Y3	0,303	0,1432	0,000	VALID
Y4	0,411	0,1432	0,000	VALID
Y5	0,278	0,1432	0,000	VALID
Y6	0,39	0,1432	0,000	VALID
Y7	0,471	0,1432	0,000	VALID
Y8	0,509	0,1432	0,000	VALID
Y9	0,399	0,1432	0,000	VALID
Y10	0,355	0,1432	0,000	VALID
Y11	0,282	0,1432	0,000	VALID
Y12	0,405	0,1432	0,000	VALID
Y13	0,286	0,1432	0,000	VALID
Y14	0,324	0,1432	0,000	VALID
Y15	0,479	0,1432	0,000	VALID
Y16	0,268	0,1432	0,000	VALID
Y17	0,434	0,1432	0,000	VALID
Y18	0,455	0,1432	0,000	VALID
Y19	0,301	0,1432	0,000	VALID
Y20	0,217	0,1432	0,003	VALID
Y21	0,393	0,1432	0,000	VALID
Y22	0,434	0,1432	0,000	VALID
Y23	0,426	0,1432	0,000	VALID
Y24	0,398	0,1432	0,000	VALID
Y25	0,353	0,1432	0,000	VALID
Y26	0,341	0,1432	0,000	VALID
Y27	0,487	0,1432	0,000	VALID
Y28	0,237	0,1432	0,001	VALID
Y29	0,343	0,1432	0,000	VALID
Y30	0,06	0,1432	0,441	TIDAK VALID
Y31	0,316	0,1432	0,000	VALID
Y32	0,347	0,1432	0,000	VALID
Y33	0,522	0,1432	0,000	VALID
Y34	0,076	0,1432	0,326	TIDAK VALID
Y35	0,449	0,1432	0,000	VALID
Y36	0,128	0,1432	0,077	TIDAK VALID

LAMPIRAN 11

HASIL UJI REABILITAS *SELF EFFICACY*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	186	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	186	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.956	30

HASIL UJI RELIABILITAS *QUARTER LIFE CRISIS*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	186	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	186	100.0

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

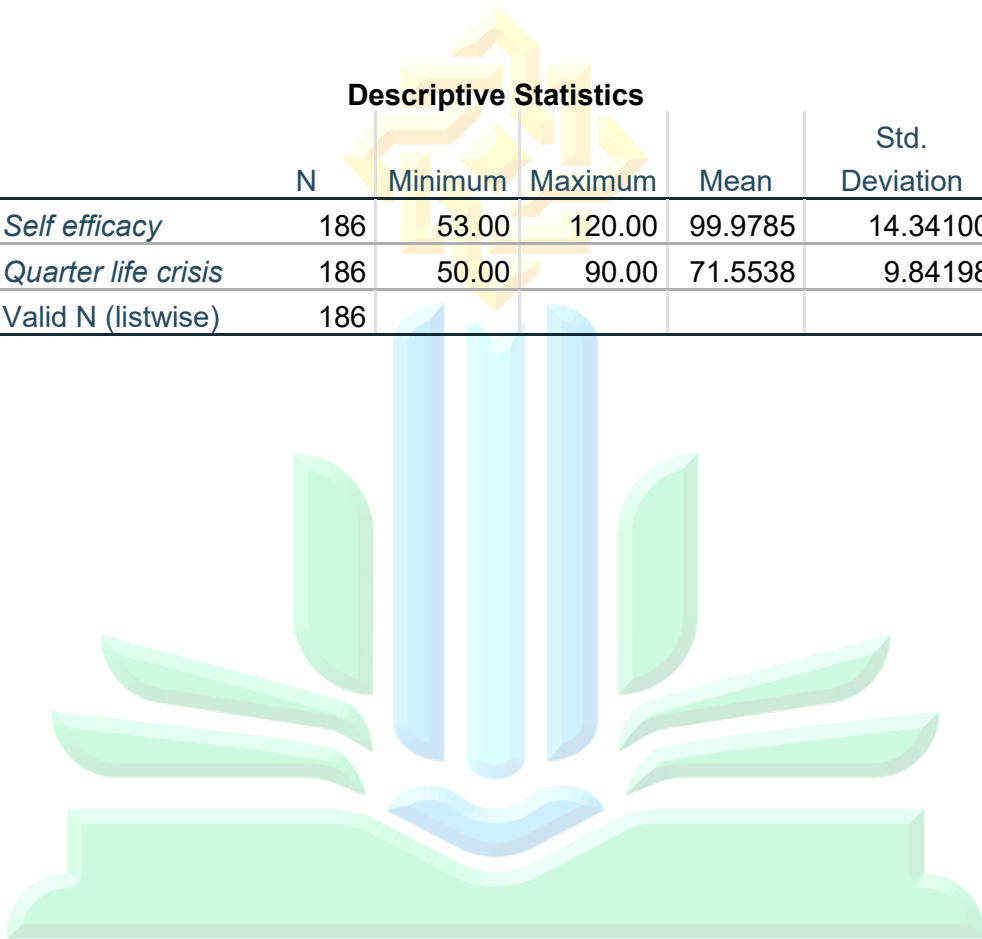
Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.808	33

LAMPIRAN 12

HASIL UJI DESKRIPTIF STATIK

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self efficacy</i>	186	53.00	120.00	99.9785	14.34100
<i>Quarter life crisis</i>	186	50.00	90.00	71.5538	9.84198
Valid N (listwise)	186				



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

LAMPIRAN 13

HASIL UJI KATEGORISASI DATA *SELF EFFICACY*

Statistics

SE		
N	Valid	186
	Missing	0

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	.5	.5	.5
	Sedang	17	9.1	9.1	9.7
	Tinggi	168	90.3	90.3	100.0
	Total	186	100.0	100.0	

HASIL UJI KATEGORISASI DATA *QUARTER LIFE CRISIS*

Statistics

QLC		
N	Valid	186
	Missing	0

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	26	14.0	14.0	14.0
	Sedang	126	67.7	67.7	81.7
	Tinggi	34	18.3	18.3	100.0
	Total	186	100.0	100.0	

LAMPIRAN 14

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		186	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	5.61628100	
Most Extreme Differences	Absolute	.058	
	Positive	.058	
	Negative	-.048	
Test Statistic		.058	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.135	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.126
		Upper Bound	.144

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 926214481.

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

LAMPIRAN 15

HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Quarter life crisis * Self efficacy</i>	Between Groups	(Combined)	13637.921	50	272.758	8.599	.000
		Linearity	12084.579	1	12084.579	380.991	.000
		Deviation from Linearity	1553.342	49	31.701	.999	.486
	Within Groups		4282.041	135	31.719		
	Total		17919.962	185			



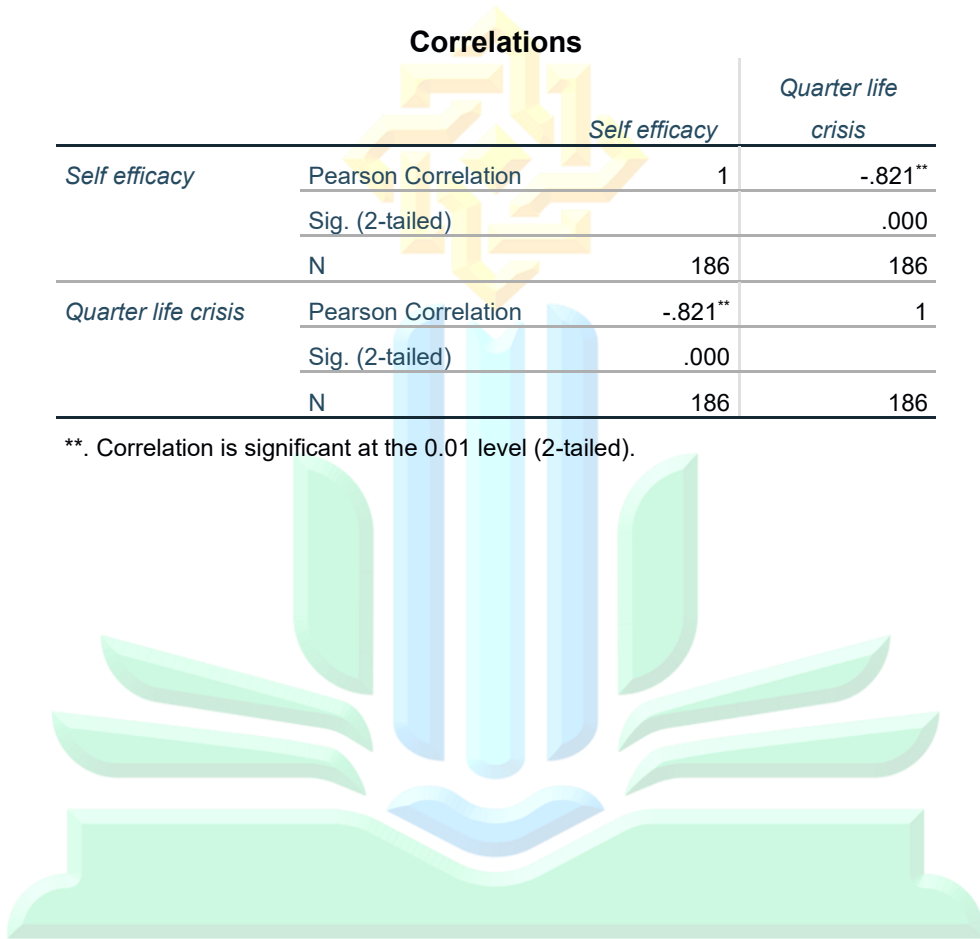
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 16

HASIL UJI HIPOTESIS (*PRODUCT MOMENT PEARSON*)

Correlations			
		<i>Self efficacy</i>	<i>Quarter life crisis</i>
<i>Self efficacy</i>	Pearson Correlation	1	-.821**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	186	186
<i>Quarter life crisis</i>	Pearson Correlation	-.821**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	186	186

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



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

Lampiran 17

Form Kesediaan untuk mengisi kuesioner

08.44 56%

locs.google.com

Copy of Untitled form

Questions Responses Settings

Assalamu'alaikum wr.wb

Saya M. Zaky Maulana mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember yang sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir dengan judul "HUBUNGAN SELF-EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM UIN KHAS JEMBER". Dengan demikian saya membutuhkan partisipasi saudara untuk mengisi kuesioner yang saya siapkan agar penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

Saya sampaikan termakasih atas kesediaan saudara dalam membantu saya menyelesaikan penelitian ini, jawaban dan data yang anda cantumkan akan kami pastikan terjaga dan bersifat rahasia

Demikian atas perhatian dan kesediannya saya sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Lampiran 18

BOIDATA PENULIS



A. Biodata diri

Nama : M ZAKKY MAULANA
NIM : 205103050012
Fakultas/Prodi : Dakwah/Psikologi Islam
Tempat/Tangga Lahir : Jember/ 17 Oktober 2002
Alamat : Ajung, Jember
No. Telpn : 082139487252

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN WIROWONGSO 1
2. MTS BAITUL ARQOM

3. MA NURUL JADID

4. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

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