

PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS X

Skripsi

Oleh:

Damai Renta Reka

201810515054



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

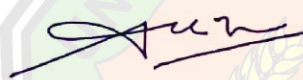
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa di Universitas X
Nama Mahasiswa : Damai Rentan Reka
Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515054
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 1 Februari 2023


Jakarta, 7 Februari 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II


Wahyu Aulizalsini, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0313058003


Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324087902



LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa di Universitas X
Nama Mahasiswa : Damai Rentia Reka
Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515054
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 1 Februari 2023

Jakarta, 7 Februari 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324087902

Penguji I : Ditta Febrieta, S.Psi., M.A
NIDN. 0307029001

Penguji II : Wahyu Aulizalsini, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0313058003

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi., MA

NIDN. 0314078503

Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

NIDN. 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan isi saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa di Universitas X” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di *fotocopy* melalui perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 7 Februari 2023
Yang membuat pernyataan



Damai Renta Reka
NPM.201810515054

ABSTRAK

Damai Renta Reka. 201810515054. Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa di Universitas X.

Abstrak. Sepanjang perjalanan hidup manusia akan mengalami berbagai fase dalam setiap rentang usianya dengan berbagai dinamika di dalamnya. Salah satu fase penting di antaranya yakni fase dewasa muda dimana pada rentang umur 20-an dimana manusia mulai menjalani kedewasaan sebagai individu yang tumbuh dan berkembang. Dinamika pada fase ini meliputi kebimbangan, kecemasan berlebih pada masa depan, tekanan dan lain sebagainya yang dapat menghasilkan krisis emosional pada individu. Penelitian ini melibatkan dua variabel yakni *self efficacy* sebagai variabel bebas dan *quarter life crisis* sebagai variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas X. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan melibatkan 112 responden mahasiswa. Analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,588 artinya antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* memiliki korelasi yang sedang atau kemungkinan memiliki hubungan. Uji korelasi pada penelitian ini adalah negatif yakni memiliki arah yang berbeda, jika variabel *self efficacy* mengalami peningkatan maka variabel *quarter life crisis* akan mengalami penurunan begitu pula sebaliknya jika variabel *Self Efficacy* mengalami penurunan maka variabel *Quarter Life Crisis* mengalami peningkatan. *Self efficacy* memberikan pengaruh sumbangan sebanyak 34% terhadap *quarter life crisis*. Dari hasil tersebut terdapat 66% *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor lain

Kata Kunci : *Self Efficacy, Quarter Life Crisis*

ABSTRACT

Damai Renta Reka. 201810515054. *The Effect of Self Efficacy on Quarter Life Crisis to Students at University X.*

Abstract. *Throughout the journey of life, humans will experience various phases in each age range with various dynamics in it. One of the important phases is the young adult phase where in the 20s where humans begin to undergo maturity as individuals who grow and develop. The dynamics in this phase include indecision, anxiety especially in the future, pressure and so on which can produce emotional crises in individuals. This study involves two variables, which are self efficacy as the independent variable and quarter life crisis as the dependent variable. This study aims to identify the effect of self efficacy on quarter life crisis in students at X University. The method used in this research is quantitative research method involving 112 student respondents. The data analysis used is simple linear regression. The results showed that the correlation coefficient value of 0.588 means that between self efficacy and quarter life crisis has a moderate correlation or the possibility of having a relationship. The correlation test in this study is negative, which has a different direction, if the self efficacy variable increases, the quarter life crisis variable will decrease and vice versa if the Self Efficacy variable decreases, the Quarter Life Crisis variable increases. Self efficacy provides a 34% contribution to quarter life crisis while there is a 66% quarter life crisis influenced by other factors.*

Keywords: *Self Efficacy, Quarter Life Crisis*

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan YME yang telah melimpahkan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Di Universitas X**”.

Tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian sarjana psikologi pada Fakultas Psikologi Program studi Ilmu Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam menyusun skripsi ini, banyak pihak yang membantu penulis dalam berbagai hal. Penulis sampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Wahyu Aulizalsini, M.Psi., Psikologi selaku Dosen Pembimbing satu yang telah memberikan arahan bimbingannya.
2. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku dekan fakultas psikologi.
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku KaProdi Fakultas Psikologi.
4. Bapak Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing dua yang telah memberikan arahan bimbingannya.
5. Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik selama masa perkuliahan.
6. Seluruh jajaran dosen di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang selama masa perkuliahan telah menuntun penulis hingga mendapatkan gelar sarjana.
7. Seluruh mahasiswa Universitas X yang telah bersedia mengisi skala penelitian dengan kooperatif.
8. Kepada almarhum orangtua tercinta, *you will always be in my heart*.
9. Siti Rahma Risma Sitorus selaku kakak tercinta sebagai *support system* penulis mulai dari awal mulai perkuliahan sampai dengan saat ini penulis mendapatkan gelar sarjana.

10. Teman-teman yang telah memberikan masukan dan bantuan dalam skripsi ini, terutama Nadia Aurellia Gandawidjaya yang sangat berkontribusi membantu dan menuntun penulis dalam penelitian ini, juga kepada teman terkasih lainnya yakni Daffa Aziz Faisal Minardi dan Gabriela Wilona Karen yang sudah banyak membantu penulis dalam berbagai hal terutama dalam perkuliahan, terima kasih untuk cerita kita selama masa perkuliahan.
11. Anggun, Carol, dan Cindy yang juga banyak membantu juga menghibur dalam berbagai kondisi, *until we're grey and old*.
12. Alro Stevan Simbolon, *my comfort place, my pills & potions*, yang telah memberikan berbagai *effort*, cinta kasih dan kesabaran yang sangat berarti untuk penulis selama ini.
13. *Last but not least, I wanna thank me*, Damai Renta Reka.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang terselip dalam laporan ini, semoga kekurangan yang ada dapat dimaklumi dan skripsi ini dapat bermanfaat. Terima kasih.

Jakarta, 7 Februari 2023

Penulis,

Damai Renta Reka
(NPM. 201810515054)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 <i>Quarter Life Crisis</i>	12
2.1.1 Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	12
2.1.2 Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2.1.3 Faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	15
2.1.4 Alat Ukur Yang Digunakan	17
2.2 <i>Self Efficacy</i>	17
2.2.1 Definisi <i>Self Efficacy</i>	17
2.2.2 Dimensi <i>Self Efficacy</i>	18
2.2.3 Faktor <i>Self Efficacy</i>	19
2.2.4 Alat Ukur Yang Digunakan	21
2.3 Pengaruh <i>Self Efficacy</i> Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	21
2.3 Hipotesis Penelitian	23

2.4	Model Kerangka Berpikir Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....		25
3.1	Tipe Penelitian.....	25
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	25
3.3	Definisi Operasional Variabel	26
3.3.1	<i>Quarter Life Crisis</i>	26
3.3.2	<i>Self Efficacy</i>	26
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.4.1	Populasi.....	27
3.4.2	Sampel dan Sampling.....	27
3.5	Teknik Pengumpulan Data	30
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	30
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	32
3.6	Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		35
4.1	Profil Responden Penelitian	35
4.2	Pelaksanaan Penelitian	36
4.2.1	Persiapan Penelitian	36
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	37
4.2.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	38
4.3	Hasil Penelitian	40
4.3.1	Profil Demografis.....	41
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian	42
4.3.3	Kategorisasi Penelitian.....	44
4.3.4	Uji Hipotesis	46
4.4	Pembahasan	49
4.5	Diskusi	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		52
5.1	Kesimpulan.....	52
5.2	Saran.....	52
5.2.1	Saran Penelitian.....	52
5.2.2	Saran Praktis	53
DAFTAR PUSTAKA		54
LAMPIRAN		59

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Mahasiswa Aktif di Universitas X	27
Tabel 3. 2 Ukuran Sampel Untuk Batas-batas Kesalahan Yang Ditetapkan	29
Tabel 3. 3 Skor Skala Likert	31
Tabel 3. 4 Blueprint Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	31
Tabel 3. 5 Blueprint Skala <i>Self Efficacy</i>	32
Tabel 3. 6 Nilai Indeks Diskriminasi Aitem	33
Tabel 3. 7 Klasifikasi Skor Reliabilitas	33
Tabel 3. 8 Kekuatan Kolerasi.....	34
Tabel 4. 1 Profil Demografis.....	35
Tabel 4. 2 Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	38
Tabel 4. 3 Validitas Skala <i>Self Efficacy</i>	39
Tabel 4. 4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	40
Tabel 4. 5 Profil Demografis.....	41
Tabel 4. 6 Karakteristik Responden	41
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas	43
Tabel 4. 9 Hasil Uji Kuartil <i>Quarter Life Crisis</i>	44
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	44
Tabel 4. 11 Hasil Uji Kuartil <i>Self Efficacy</i>	45
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor <i>Self efficacy</i>	45
Tabel 4. 13 Hasil Uji Kolerasi	46
Tabel 4. 14 Hasil Uji F.....	47
Tabel 4. 15 <i>Model Summary</i>	47
Tabel 4. 16 <i>Coefficients</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	24
Gambar 3.1 Rumus Slovin.....	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Quarter Life Crisis Scale (Try Out)</i>	60
Lampiran 2. <i>Self Efficacy Scale (Try Out)</i>	65
Lampiran 3. Data Uji Coba <i>Quarter Life Crisis</i>	68
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>Quarter Life Crisis</i>	69
Lampiran 5. Data Uji Coba <i>Self Efficacy</i>	73
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>Self Efficacy</i>	74
Lampiran 7. Hasil data penelitian kuesioner Google Form	78
Lampiran 8. Hasil uji penelitian QLC.....	83
Lampiran 9. Hasil uji penelitian SE.....	85
Lampiran 10. Uji Asumsi.....	87
Lampiran 11. Uji Kuartil QLC & SE.....	88
Lampiran 12. Uji Regresi.....	89
Lampiran 13. <i>Mean</i> Demografis	90
Lampiran 14. Uji beda Jenis Kelamin.....	91
Lampiran 15. Uji Beda Usia.....	92
Lampiran 16. Uji Beda Fakultas	93
Lampiran 17 Surat Izin Riset Mahasiswa	94
Lampiran 18 Surat Pernyataan Revisi Skripsi	95
Lampiran 19 Kartu Bimbingan Skripsi.....	96

