

**PENGARUH *QUARTER LIFE CRISIS* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI  
MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Tuhva Salsabila**

**NIM : 16410137**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2021**

**PENGARUH *QUARTER LIFE CRISIS* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI**

**MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG**

**S K R I P S I**

Diajukan kepada

Dekan Jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

**Oleh:**

**Tuhva Salsabila**

**NIM. 16410137**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2021**

**PENGARUH *QUARTER LIFE CRISIS* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Tuhva Salsabila**

**NIM. 16410137**

**Telah Disetujui Oleh:**

**Dosen Pembimbing**



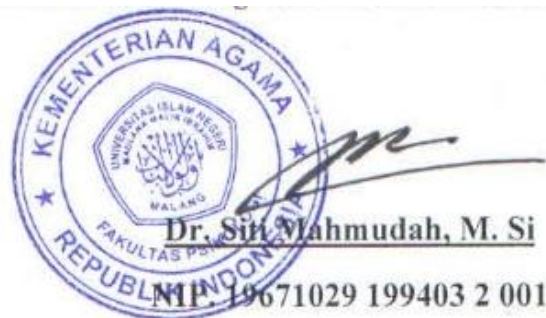
**Dr. Siti Mahmudah, M. Si**

**NIP. 19671029 199403 2 001**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**



## SKRIPSI

### PENGARUH *QUARTER LIFE CRISIS* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Tanggal 04 Mei 2021

#### Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

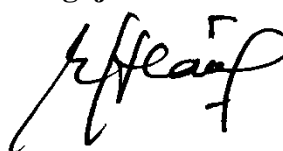


Dr. Siti Mahmudah, M. Si

NIP. 19671029 199403 2 001

Anggota Penguji Lain

Penguji Utama



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

NIP. 197405182005012002

Ketua Penguji



Ainindita Aghniacakti, M.Psi. Psikolog

NIP. 19940818201911202272

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 16 Juni 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tuhva Salsabila

NIM : 16410137

Jurusan : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “**PENGARUH *QUARTER LIFE CRISIS* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG**”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggungjawab Dosen Pembimbing dan pihak Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 16 Juni 2021

Penulis



Tuhva Salsabila

NIM. 16410137

## **MOTTO**

“ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al- Insyirah:6)

“ Your duas are never rejected. They are answer in different ways”

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil ‘alamin Puji syukur saya haturkan kepada Allah SWT, yang maha pengasih lagi maha penyayang yang senantiasa memberikan saya kenikmatan hidup, yang atas izin-Nya juga lah saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada Ayahanda Eko Agus Suharyanto dan Ibunda Binty Asvia Ay yang selalu memberikan doa dan menjadi motivasi penulis untuk dapat menyelesaikan karya ini.

Tidak lupa untuk teman-teman terbaik dalam hidup yang saya miliki, Mimi, Shania, Ulfa, Geby, Ninis dan orang spesial yang selalu ada ketika saya sedang membutuhkan bantuan yakni Hawin selalu bersedia mendoakan, menemani, menyemangati, dan selalu menjadi tempat untuk berkeluh kesah. Kalian semua adalah sumber penyemangat saya dalam mengerjakan karya ini, dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kalian semua.

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah, saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, nikmat, serta karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Penulisan penelitian ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi bagi mahasiswa program S1 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan dalam penelitian yang telah peneliti susun ini.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari beberapa pihak yang terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M. Ag, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus sebagai dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi dan berbagai pengalaman yang berharga kepada penulis.



3. Muhammad Jamaluddin, M.Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Rifa Hidayah, M.Si, selaku dosen wali yang telah banyak memberikan nasehat dan motivasi.
5. Bapak/Ibu dosen dan seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmunya dengan tulus dan ikhlas yang sangat bermanfaat bagi peneliti.
6. Ayah, Ibu dan keluarga besar yang selalu memberikan doa, semangat, serta motivasi kepada penulis sampai saat ini.
7. Semua responden yang telah bersedia mengisi skala penelitian dengan baik dan ikhlas sehingga mempermudah proses pengambilan data dan juga semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu baik moril ataupun materil sehingga memperlancar penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat baik untuk penulis ataupun pembaca. Semoga Allah selalu memberikan imbalan atas segala bantuan yang diberikan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Kritik ataupun saran yang membangun diharapkan oleh penulis untuk dapat menyempurnakan karya ini.

Malang, 24 April 2021

Penulis,

Tuhva Salsabila

16410137

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
نبذة مختصرة.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>5</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>6</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>7</b>

<b>A. <i>Quarter life crisis</i> .....</b>	<b>7</b>
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	7
2. Fase <i>Quarter Life Crisis</i> .....	8
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	10
4. Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	12
<b>B. Kepercayaan Diri .....</b>	<b>15</b>
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	15
2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri .....	17
3. Ciri-ciri kepercayaan diri rendah .....	18
4. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	20
5. Faktor yang mempengaruhi Kepercayaan diri .....	22
<b>C. Pengaruh <i>Quarter life Crisis</i> terhadap Kepercayaan diri .....</b>	<b>25</b>
<b>D. Hipotesis.....</b>	<b>26</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
<b>A. Rancangan Penelitian .....</b>	<b>28</b>
<b>B. Identifikasi Variabel Penelitian .....</b>	<b>28</b>
<b>C. Definisi Operasional.....</b>	<b>29</b>
<b>D. Populasi dan sampel .....</b>	<b>29</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>31</b>
<b>F. Validitas dan Reliabilitas .....</b>	<b>35</b>
1. Uji Validitas .....	35
2. Uji Reliabilitas .....	35
<b>G. Metode Analisis Data .....</b>	<b>36</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
<b>A. Gambaran umum objek penelitian .....</b>	<b>40</b>
1. Sejarah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	40
2. Jurusan Psikologi UIN Malang .....	42
3. Visi dan Misi jurusan Psikologi UIN Malang .....	43
<b>B. Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>44</b>
1. Waktu dan tempat penelitian.....	44
2. Jumlah subjek penelitian .....	44
<b>C. Hasil uji penelitian .....</b>	<b>44</b>
1. Uji validitas .....	44

2. Uji reliabilitas.....	45
3. Uji asumsi klasik .....	46
a. Uji normalitas.....	46
b. Uji linieritas .....	47
4. Hasil analisis deskriptif .....	48
5. Uji hipotesis.....	50
a. Regresi linier sederhana .....	50
b. Uji F.....	50
c. Koefisien determinasi .....	51
<b>D. Pembahasan .....</b>	<b>52</b>
1. Tingkat <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang .....	52
2. Tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang.....	53
3. Pengaruh <i>quarter life crisis</i> terhadap kepercayaan diri mahasiswa fakultas Psikologi UIN Malang .....	54
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>63</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>63</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>63</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Alternatif jawaban Skala Likert.....	31
Tabel 3.2: Blueprint <i>quarter life crisis</i> .....	32
Tabel 3.3: Blueprint kepercayaan diri .....	33
Tabel 3.4: Jumlah item <i>quarter life crisis</i> .....	34
Tabel 3.5: Jumlah item kepercayaan diri .....	35
Tabel 3.6: Kategori penilaian .....	36
Tabel 4.3: Reliabilitas <i>quarter life crisis</i> .....	43
Tabel 4.4: Reliabilitas kepercayaan diri.....	46
Tabel 4.6: Uji linieritas .....	47
Tabel 4.7: Deskriptif nilai hipotetik.....	48
Tabel 4.8: Kategorisasi <i>quarter life crisis</i> .....	49
Tabel 4.9: Kategorisasi kepercayaan diri.....	49
Tabel 4.10: Hasil regresi linier sederhana.....	50
Tabel 4.11: Hasil Uji F.....	51
Tabel 4.12: Hasil koefisien determinasi.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Tabel 4.1: Validitas <i>quarter life crisis</i> .....
Tabel 4.2: Validitas kepercayaan diri .....
Tabel 4.5: Uji Normalitas .....
Kuisisioner penelitian .....

## ABSTRAK

Tuhva Salsabila. 2021. Pengaruh *quarter life crisis* terhadap kepercayaan diri mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang. *Skripsi*. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

---

*Quarter life crisis* adalah perbuahan emosioanl yang terjadi pada masa perkembangan dari remaja menuju dewasa yang menimbulkan perasaan cemas, khawatir yang dimulai pada usia 20 tahun, ketika akan menyelesaikan atau baru menyelsaikan pendidikan tinggi menuju kehidupan yang sebenarnyaDampak yang dirasakan dari masa krisis ini berbeda pada setiap individu. Individu yang mengalami krisis akan mengalami penurunan kepercayaan diri.

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis*, tingkat kepercayaan diri mahasiswa psikologi UIN Malang, dan apakah terdapat pengaruh *quarter life crisis* terhdap kepercayaan diri. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 69 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh *quarter life crisis* terhadap kepercayaan diri mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi UIN malang menunjukkan kategori sedang. Sedangkan tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi UIN Malang menunjukkan kategori sedang.

Kata kunci: ***Quarter life crisis*, kepercayaan diri**

## ABSTRACT

Tuhva Salsabila. 2021. The Effect of the quarter life crisis on the self confidence of psychology students at UIN Malang . Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang

---

Quarter life crisis is an emotional fruiting that occurs in the developmental period from adolescence to adulthood that causes feelings of anxiety, worry that begins at the age of 20 years, when it will complete or just reconcile higher education to the actual life The impact felt from this crisis period is different in each individual. Individuals experiencing a crisis will experience a decrease in confidence.

In this study aims to find out the level of quarter life crisis, the confidence of UIN Malang psychology students, and whether there is an influence of quarter life crisis terhadap confidence. In this study using quantitative approach using descriptive analysis. The number of respondents in this study was 69 respondents. Sampling techniques using purposive sampling. The results of this study show that the influence of quarter life crisis on the confidence of students of uin psychology faculty malang quarter life crisis level in uin psychology students malang shows a moderate category. While the level of confidence in psychology students UIN Malang shows a moderate category.

Keywords: **Quarter life crisis, Self confidence**



## نبذة مختصرة

تحفة صلصايبلا 2021. تأثير أزمة الحياة الربعية على الثقة بالنفس لدى طلاب كلية علم النفس بالجامعة الإسلامية في مالانج. أطروحة. تخصص في علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج

---

أزمة ربع العمر هي تغير عاطفي يحدث أثناء التطور من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ مما يسبب مشاعر القلق والقلق الذي يبدأ في سن العشرين ، عند إكمال أو مجرد إكمال التعليم العالي نحو الحياة الواقعية. التأثير المحسوس من فترة هذه الأزمة تختلف لكل فرد. الأفراد الذين يعانون من أزمة سوف يعانون من انخفاض في الثقة بالنفس

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى أزمة ربع العمر ، ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب علم النفس في جامعة الدولة الإسلامية في مالانج ، وما إذا كان هناك تأثير لأزمة ربع العمر على الثقة بالنفس. في هذه الدراسة باستخدام نهج كمي باستخدام التحليل الوصفي. بلغ عدد المستجيبين في هذه الدراسة 69 مبحوثاً. استخدمت تقنية أخذ العينات أخذ العينات الهادف. تشير نتائج هذه الدراسة إلى وجود تأثير لأزمة ربع العمر على الثقة بالنفس لدى طلاب كلية علم النفس بجامعة الدولة الإسلامية في مالانج ، ومستوى أزمة الحياة الربعية لدى طلاب علم النفس في الدولة الإسلامية. تظهر جامعة مالانج فئة معتدلة. في غضون ذلك ، يُظهر مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب علم النفس في جامعة الدولة الإسلامية في مالانج فئة معتدلة

الكلمات المفتاحية: ربع أزمة الحياة ، الثقة بالنفس

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kepercayaan diri (*self confidence*) adalah keyakinan yang ada dalam diri seseorang bahwa dirinya bisa melakukan sesuatu sesuai dengan yang dibutuhkan dan sesuai yang diharapkan (Bandura 1977). Menurut Fatimah (2008) kepercayaan diri adalah sikap positif yang dimiliki individu yang meyakini dirinya memiliki kemampuan untuk mengembangkan nilai positif terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan dan situasi yang ada disekitarnya. Setiap individu memiliki rasa percaya diri yang berbeda, dimana individu pada situasi tertentu merasa yakin dan mampu, akan tetapi pada situasi yang lain individu merasa tidak yakin.

Rakhmat (1986) apabila individu merasa rendah diri, biasanya individu tersebut akan kesulitan untuk mengungkapkan pendapatnya kepada orang lain dan takut berbicara didepan umum karena takut disalahkan. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi biasanya lebih mudah terlihat secara pribadi dari pada orang lain dan lebih mudah dalam melakukan interaksi. Percaya diri merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh setiap individu. Memiliki rasa percaya diri yang baik dapat mempermudah dalam hubungan interpersonal.

Menurut Lauster (1978) rasa percaya diri bukan sifat yang diturunkan dari orang tua (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta diajarkan dan dipraktikkan melalui pendidikan. Kepercayaan diri bisa dikembangkan melalui proses belajar, interaksi dengan individu dan lingkungannya. Percaya diri selain didapat dari proses belajar juga dilahir dari kesadaran individu. Kepercayaan diri itu lahir dari tekad individu, jika individu merasa yakin dan percaya apa yang dilakukan akan berhasil maka individu tersebut akan melakukan dengan segala upaya dan kemampuan yang dimiliki. Hal ini bukan berarti

individu merasa mampu dan kompeten dalam melakukan segala sesuatu, akan tetapi keyakinan dan tekad. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi biasanya individu tersebut merasakan bahwa dirinya memiliki kompetensi yang baik, merasa bahwa dirinya mampu dan bisa karena memiliki banyak pengalaman, potensi aktual, prestasi yang baik serta memiliki harapan yang realistis bagi dirinya.

Masa dewasa merupakan masa terpanjang dalam tahapan perkembangan manusia. Pada masa ini individu dituntut untuk menyelesaikan, menghadapi, dan bertahan dalam menghadapi masalah yang ada dalam hidupnya. Adapun fase transisi dari masa remaja ke masa dewasa yang terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun dikenal dengan dengan istilah (*emerging adulthood*). Pada fase ini individu lebih banyak melakukan eksperimen dan eksplorasi. Pada masa ini individu lebih sering melakukan eksplorasi karier yang akan diambil, menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup yang seperti apa yang diinginkan.

Perasaan yang dialami pada fase tersebut yakni adanya perasaan cemas, bingung, panik, dan stress. Individu yang mengalami hal tersebut sangat mungkin mengalami masa yang berat. Bentuk krisis emosional pada individu yang berusia 20 tahun adalah perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Istilah ini dikenal dengan dengan nama *quarter life crisis*.

Menurut Robins dan Wilner *quarter life crisis* adalah respon individu yang beralih menuju realita kehidupan yang mana didalamnya terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus-menerus, terdapat berbagai macam pilihan serta munculnya kepanikan karena merasa tidak berdaya. Perubahan kehidupan seperti ini disertai dengan munculnya berbagai macam reaksi emosi seperti frustrasi, panik, merasa tidak berdaya, bingung dengan tujuan dan sebagainya.

*Quarter life crisis* biasanya terjadi ketika individu memiliki tujuan, atau secara aktif mencoba segala sesuatu, untuk memindahkan tahap kehidupan dari kemunculan dewasa.

Dengan kata lain individu beralih struktur dari kehidupan yang tidak stabil dan terbuka untuk eksplorasi yang lebih mapan, dapat lebih mudah diprediksi dan lebih kuat untuk melakukan hal produktif (Robinson, 2016).

Ada dua bentuk krisis yang dapat dibedakan yang berkaitan dengan menetap dalam peran, yaitu bentuk *locked-out* dan *locked-in*. *Locked-out* tahap 1 yaitu keterlibatan aktif dan optimis dengan tujuan untuk memasuki peran sosial dihargai dalam pekerjaan, hubungan jangka panjang atau anggota kelompok sosial. Setelah memiliki kegiatan aktif dalam segala hal tahap selanjutnya muncul frustrasi. Tahap 2 adanya proses kegagalan berulang dalam mencapai tujuan atau tujuan yang diinginkan tidak terpenuhi. Tahap 3 adalah jeda dimana individu tersebut mencari alternatif atau solusi dari masalah yang dihadapi. Tahap 4 adalah memiliki strategi baru untuk mencapai tujuannya.

*Locked-in* dimulai dengan memiliki sebuah komitmen meskipun kenyataannya tidak sesuai dengan ekspektasi. *Locked-in* ada beberapa tahap. Tahap 1 adanya ketidakpuasan dalam batin individu tersebut. Tahap 2 adalah ketika kemauan yang ada dalam diri individu atau keadaan eksternal yang dapat mendorong individu untuk meninggalkan komitmen yang telah dilakukan. Hal ini dapat memunculkan emosi yang negatif tetapi bersamaan dengan munculnya perasaan lega. Tahap 3 adalah adanya jeda waktu berhenti untuk memahami perspektif mengenai kehidupan dan menunda untuk mengeksplor sesuatu yang baru. Tahap 4 adalah adanya resolusi baru tentang komitmen dengan sesuatu baru yang lebih kuat dan dapat dipercaya.

Dampak yang ditimbulkan dari *quarter life crisis* berupa stress, dan merasa hidupnya kurang stabil karena apa yang individu inginkan tidak sesuai dengan apa yang dibayangkan. Individu telah merencanakan sesuatu hal yang dia inginkan akan tetapi keadaan yang terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan atau direncanakan, hal ini timbul karena ekspektasi yang terlalu tinggi dan berkebalikan dengan realita. Individu pada saat masa-masa sulit akan

termotivasi untuk mencari pemahaan baru tentang diri dan kata dan mencari cara baru dalam menghadapi tantangan kehidupan yang beragam (Robinson, Litman & Demetre, 2017)

Penelitian Mirowsky dan Ross, membandingkan antara tahapan *emerging adulthood* dengan tahapan selanjutnya. Hasil yang didapat adalah ditemukan bahwa tingkat depresi lebih tinggi pada usia 20-an daripada usia lainnya. Menurut Robbins dan Wilner mengemukakan bahwa *quarter life crisis* lebih rentan terjadi oleh individu yang menempuh pendidikan. Hal ini dikarenakan mereka memiliki pilihan untuk sukses dengan bidang yang telah ditekuni atau menjalani hidup sesuai dengan yang mereka impikan.

*Quarter life crisis* lebih banyak dialami oleh individu pada awal 20 hingga 30 tahun. Survei yang telah dilakukan oleh *first direct bank* terhadap 2000 orang milenial di Inggris, mendapatkan hasil bahwa 56% individu berada dalam *quarter life crisis*. Dalam sebuah buku *life span* milik Santrock, telah dilakukan wawancara pada individu yang memiliki usia 12 sampai 22 tahun, hasil dari wawancara tersebut menemukan sekitar 20% individu memiliki visi yang jelas tentang arah hidup mereka, apa yang mereka ingin capai, dan mengapa menginginkan hal tersebut. Sedangkan 60% individu lainnya mengikuti aktivitas yang mempunyai tujuan, seperti *service learning* tetapi mereka belum mempunyai komitmen atau rencana yang jelas tentang tujuan yang ingin mereka capai. Pada presentase 20% lainnya tidak memiliki aspirasi dan mengatakan alasan mengapa mereka harus memiliki aspirasi

Penelitian terdahulu oleh Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar (2019) dengan judul “ Peran religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa” diperoleh hasil bahwa religiusitas berpengaruh terhadap mahasiswa yang menghadapi *quarter life crisis*. Pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* sebesar 3,4% sedangkan 96,6% merupakan faktor lain selain religiusitas seperti faktor internal maupun eksternal. Penelitian oleh Niko Dimas Syahputro, dan Miftahun Ni'mah Suseno tentang “ hubungan antara kepercayaan diri dengan *employability* pada mahasiswa” , hasil yang

diperoleh bahwa kepercayaan diri dengan employability memiliki hubungan. Penelitian oleh Irma Rosalinda dan Timothy Michael (2019) diperoleh hasil bahwa bahwa harga diri memiliki pengaruh terhadap pemilihan pasangan pada wanita dewasa yang mengalami *quarter life crisis* dengan pengaruh sebesar 3,4%. Semakin tinggi harga diri individu, maka akan membuat individu tersebut menjadi lebih pemilih dalam memilih pasangan. Apabila perkembangan dalam hal ini belum selesai maka akan mengganggu beberapa aspek yang lain.

Mahasiswa tingkat akhir tidak semuanya mengalami *quarter life crisis*, ada yang mengalami dan ada juga yang tidak mengalami. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir tidak semua mengalami hal tersebut. Banyak dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan yang akan mengalami transisi dari perguruan tinggi kedalam kehidupan yang nyata, merasakan cemas bagaimana kehidupannya yang akan datang, ada juga yang merasakan tentang bingung tentang pencarian pekerjaan Dalam hal ini peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai “ pengaruh *quarter life crisis* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang”

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang?
3. Apakah ada pengaruh *quarter life crisis* terhadap kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang?

## **C. Tujuan penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang.

3. Untuk mengetahui apa ada pengaruh *quarter life crisis* terhadap kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang.

#### **D. Manfaat penelitian**

##### **1. Manfaat teoritis**

- 1) Menambah ilmu pengetahuan mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas psikologi tahun 2016.
- 2) Menambah ilmu pengetahuan mengenai kepercayaan diri pada mahasiswa fakultas psikologi tahun 2016

##### **2. Manfaat praktis**

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya baik mengenai *Quarter Life Crisis* dan kepercayaan diri.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat membantu penyelesaian masalah individu tentang *Quarter life Crisis* dan kepercayaan diri.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. QUARTER LIFE CRISIS

##### 1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* dicetuskan oleh Robbins dan Wilner (2001) merupakan sebuah perasaan atau perubahan emosional pada saat transisi dari kehidupan perguruan tinggi atau kuliah ke kehidupan nyata dengan rentang usia mulai dari masa remaja akhir sampai dengan pertengahan usia 30 tahun, namun lebih intens dirasakan di usia 20 tahun ke atas. Masalah yang biasa dihadapi biasanya tentang kehidupan, pekerjaan dan karier serta hubungan cinta dengan lawan jenis (Nash & Murray, 2010).

Menurut Dickerson (dalam Agustin, 2012), *quarter life crisis* lebih banyak dialami oleh wanita daripada laki-laki karena tuntutan wanita tidak hanya menikah dan mengurus keluarga, tetapi dapat bekerja, memiliki karier, dan memiliki kondisi finansial yang baik dapat membantu finansial keluarga, serta membangun kehidupan sosial.

Menurut Fischer (2008) *quarter-life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. Nash dan Murray (2010) juga mengatakan ketika seseorang mengalami *quarter-life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier.

Menurut Byock (2010) *quarter life crisis* merupakan adanya benturan yang terjadi karena memasuki realita masa dewasa dengan banyak tuntutan untuk menjadi produktif, bermanfaat, dan terlalu banyak pilihan yang diambil.



Menurut Melisa, seseorang lulusan dari Universitas Ohio dalam buku *Ramen Noodles, Rent, and Resume: An After Collage Guide to Life* mengatakan *quarter life crisis* adalah masa ketika individu mulai memasuki pertengahan usia 20-an dan memiliki perasaan takut tentang bagaimana hidup, termasuk karir, hubungan dan juga kehidupan sosial.

Menurut Thorspecken *quarter life crisis* adalah sebuah permasalahan yang berkembang di Amerika yang dialami oleh kaum muda yang berusia 20 sampai 30 tahun dan merupakan masa stress, perubahan dan ketidakstabilan hidup.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah perubahan emosional yang terjadi pada masa perkembangan dari remaja awal menuju dewasa yang menimbulkan perasaan cemas, khawatir, ketidakpastian kehidupan yang akan datang seperti karir, relasi, kehidupan sosial. Selain hal tersebut proses transisi dari kehidupan perkuliahan menuju kehidupan yang sebenarnya juga dapat menimbulkan perubahan emosional. Perubahan emosional seperti ini biasanya dirasakan pada rentang usia 20- 30 tahun.

## **2. Fase *Quarterlife-crisis***

Menurut Robinson (2015) terdapat 5 fase yang dilalui oleh individu dalam *quarter life crisis* antara lain:

1. Fasa pertama, adanya perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup.
2. Fase kedua, adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi.
3. Fase ketiga, melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial, misalnya keluar dari pekerjaan atau memutuskan suatu hubungan yang sedang dijalani lalu mulai pengalaman baru.

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

Menurut Dr. Oliver Robinson dalam *quarter life crisis* terdapat 4 fase:

#### 1. Terkunci

Fase ini mengindikasikan bahwa masa krisis sedang tumbuh dalam kehidupan individu, hal ini ditentukan oleh komitmen (serangkaian komitmen) dalam struktur kehidupan yang tidak diinginkan lagi akan tetapi belum dianggap sebuah perubahan yang realistis. Hal ini mengarah kepada perasaan ketidakberdayaan dan merasa terjebak. Ciri orang yang merasa terkunci dalam lingkungannya: a) hubungan yang tidak lagi diinginkan b) perjalanan karir yang membuat tertekan atau memuaskan. Contoh yang kurang umum adalah berada dalam sebuah kelompok sosial yang dianggap tidak sesuai dengan nilai dan kepribadian atau tinggal dilingkungan berbahaya.

Pada fase pertama ini individu mengalami rasa identitas lahiriah yang telah dibentuk untuk beradaptasi sesuai dengan peran mereka. Perilaku yang tampak biasanya ditujukan untuk memenuhi harapan orang lain dan menyembunyikan tekanan. Berusaha menyembunyikan dapat membuat stress, dan dapat meningkatkan perasaan dibatasi dan terjebak.

#### 2. Separation/ waktu habis

Ketika individu mulai menjauhkan diri secara mental dan fisik sesuai dengan fase yang pertama yang mungkin berhubungan dengan pekerjaan dan kelompok sosial. Fase pemisahannya adalah krisis emosi seperti rasa bersalah,

kesedihan, kecemasan. Pada tahap *time out* (waktu habis) individu mencoba meluangkan waktu untuk merenungkan situasi pada masa transisi

### 3. Menjelajah

Pada tahap ke 3 ini individu akan memulai kembali sebuah komitmen dan tujuan aktif yang akan dicoba. Individu pada saat ini berusaha mencari cara untuk mengembangkan struktur kehidupan yang sesuai dengan nilai mereka sendiri.

### 4. Membangun kembali

Pada fase ini individu akan memperbarui komitmen jangka panjang dan rencana yang lebih jelas. Motivasi pada fase ini menjadi lebih kuat dari masa sebelum krisis.

Jadi, dapat disimpulkan fase dalam *Quarter Life Crisis*, yaitu fase pertama seseorang merasa kesulitan untuk memutuskan sesuatu dalam hidupnya. Fase kedua munculnya dorongan dari diri sendiri maupun orang lain. Fase ketiga memulai sesuatu yang baru lagi contohnya dulu bekerja dibank lalu memutuskan untuk memulai pekerjaan baru seperti membuka salon. Fase keempat, setelah memulai sesuatu yang baru lalu mulai membuat pondasi. Fase kelima melakukan sesuatu hal sesuai dengan minat yang dipercayai individu tersebut. Selain kelima fase tersebut ada juga fase lock-in, pemisahan/ waktu habis, menjelajah, dan membangun kembali.

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*:**

Menurut Robbins dan Wilner (2001) penyebab utama *quarter life crisis* adanya krisis identitas pada usia dua puluhan karena adanya rasa ketidakpuasan dalam pekerjaan, hubungan, perkuliahan, dan ingin mencari siapa diri mereka yang sebenarnya dengan apa yang telah dilakukan.

Menurut Atwood dan Scholtz (2008) penyebab terjadinya *quarter life crisis* adanya kepuasan jika tujuan yang diinginkan tidak sesuai dengan yang diharapkan dan takut gagal dalam mencapai tujuan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.

Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*:

1. Faktor lingkungan

Seseorang yang sering mendapat pertanyaan yang menurutnya hal sensitif seperti “kapan lulus?”, “kapan wisuda” dsb. Kondisi tersebut dapat membuat seseorang terekan, dan berpikir lebih berat untuk mewujudkan omongan-omongan tersebut.

2. Faktor dalam diri sendiri

Konflik yang biasanya ada dalam diri sendiri yaitu pencapaian yang tidak sesuai dengan ekspektasi.

3. Faktor media sosial

Media sosial biasanya menjadi ajang untuk memarekan sesuatu yang dimiliki atau kegiatan yang sedang dilakukan. Media sosial bisa membuat seseorang menjadi merasa cemas dan membanding-bandingkan kehidupannya dengan yang dimiliki orang lain.

4. Faktor perubahan zaman

Seiring dengan perkembangan zaman yang dimana semua orang membutuhkan situasi yang instan untuk sesuatu yang diinginkan. Individu yang mengalami *quarter life crisis* ingin terlihat fashionable, belanja barang bermerek agar terkesan sukses oleh orang lain.

5. Faktor sosial budaya

Faktor yang mempengaruhi yaitu keluarga dan pertemanan. Dimana individu yang terus-menerus mendapat tekanan, akhirnya akan memandang dirinya menjadi seseorang yang negatif.

Jadi dapat disimpulkan bahwa bahwa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* terdapat lima faktor yang pertama adalah faktor lingkungan yaitu dari pertanyaan orang lain yang dapat membuat beban seperti “kapan nikah?”. Faktor kedua yaitu faktor dalam diri sendiri, masalah yang timbul dalam diri sendiri karena apa yang dilakukan tidak sesuai dengan harapan. Faktor media sosial, media sosial biasanya menjadi tempat memamerkan apa yang dipunya, hal seperti ini dapat membuat seseorang minder dan cemas. Faktor perubahan zaman, seiring berkembangnya zaman banyak hal juga yang ikut berubah dan menginginkan semua hal serba cepat, dan ingin dirinya lebih dari orang lain. Faktor sosial budaya, yang sangat berpengaruh adalah orang yang ada disekitar individu, jika terus-menerus mendapat tekanan akan menyebabkan hal negatif. Selain itu juga ada penyebab dari dalam diri sendiri yaitu adanya ketidakpuasan dalam mencapai suatu tujuan dan muncul perasaan takut gagal.

#### **4. Dimensi *quarter life crisis***

Menurut Robins and wilner (2001) terdapat 7 dimensi tentang *quarter life crisis*, yaitu:

1. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan
2. Merasa putus asa
3. Penilaian diri yang negatif
4. Terjebak dalam situasi yang sulit
5. Perasaan cemas
6. Tertekan

7. Adanya perasaan khawatir tentang hubungan interpersonal yang akan atau sedang dibangun

Menurut Olson-Madden teori yang disempurnakan terdapat 7 dimensi *quarter life crisis*:

1. Kebimbangann dalam pengambilan keputusan

Proses menuju dewasa membuat individu menjadi mandiri termasuk dalam mimilih keputusan dalam hidupnya. Semakin banyak pilihan yang akan diambil membuat individu tersebut menjadi bingung. Hal ini yang diyakini individu tentang pemilihan keputusan yang diambil dapat mempengaruhi kehidupan yang akan datang.

2. Putus asa

Kegagalan dan hasil yang kurang memuaskan membuat individu menjadi kurang yakin dengan kemampuan dirinya sendiri. Hal ini juga didukung oleh usaha yang dianggap sia-sia. Kondisi teman sebaya yang meraih kesuksesan juga memberikan pengaruh.

3. Penilaian diri yang negatif

Kecemasan menuju dewasa, khawatir, kegagalan, ketidaktahuan dalam pengambilan keputusan membuat individu merasa tertekan karena hal tersebut dan hal tersebut bukan hal yang diinginkan. Individu mulai mempertanyakan tentang kemampuan dirinya dalam menghadapi segala tantangan.

4. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan yang menjadi tempat tinggal individu tersebut juga dapat mempengaruhi pikiran dan tindakan yang dilakukan. Hal ini juga dapat mempengaruhi dalam pengambilan keputusan karena berat dalam meninggalkan keputusan yang lain.

#### 5. Perasaan cemas

Dalam fase perkembangan terdapat harapan yang ingin dipenuhi tapi individu merasa sulit dan menimbulkan perasaan cemas. Kebanyakan individu juga menuntut dirinya untuk melakukan hal yang sempurna karena takut kegagalan. Perasaan khawatir membuat individu selalu terbayang akan kegagalan.

#### 6. Tertekan

Semakin hari individu merasa bahwa masalah yang dihadapi semakin berat. Hal ini dapat mengakibatkan aktifitas terganggu. Adanya keyakinan bahwa masalahnya hadir dimana saja dan membebni dalam banyak hal.

#### 7. Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun

Perasaan khawatir tentang hubungan dengan lawan jenis. Kebanyakan orang ditempat individu tinggal akan menikah pada usia 30 tahun kebawah. Selain itu juga muncul banyak kekhawatiran seperti pasangan yang akan dipilihnya apakah seseorang yang tepat, khawatir tidak bisa menyeimbangkan hubungan antara teman, keluarga, dan karirnya.

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

1. Bimbang dalam mengambil keputusan, inividu yang berada pada kondisi ini dianggap sulit dan meragukan keputusan yang akan atau telah diambil.
2. Putus asa, kondisi individu yang menganggap bahwa dirinya tidak ada pencapaian atau gagal dalam melaksanakan tugas.
3. Penilaian negatif, individu melihat dirinya secara negatif karena tidak adanya pencapaian dan usaha yang telah dilakukan tidak sesuai dengan harapan.
4. Terjebak dalam situasi sulit, individu menganggap bahwa tidak ada jalan keluar dalam hidupnya karena sudah terjebak dalam pilihan hidup yang sudah dipilih.
5. Cemas, mengkhawatirkan kondisi yang belum terjadi dimasa depan.

6. Tertekan, situasi yang dirasakan individu tentang pengharapan dan tekanan sosial mengenai tuntutan untuk mandiri.
7. Khawatir dengan relasi interpersonal, individu beranggapan bahwa telah mengecewakan keluarga atau pasangan karena tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dimensi *quarter life crisis* ada 7 yaitu memiliki perasaan bimbang dalam mengambil keputusan yang berhubungan dengan kehidupan yang akan diambil, adanya kegagalan atau merasa kurang puas dalam mengerjakan sesuatu membuat seseorang merasa putus asa dan juga sia-sia, individu merasa ragu dengan dirinya yang menimbulkan penilaian yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas karena individu terlalu menuntut dirinya untuk menjadi sempurna, tertekan, adanya perasaan khawatir dengan hubungan interpersonal yang akan atau sedang dibangun.

## **B. Kepercayaan diri**

### **1. Pengertian kepercayaan diri**

Definisi *self confidence* (percaya diri) menurut cambridge dictionaries yaitu, “ *be having calmly because you have no doubts about your ability or knowledge*”, yang maknanya bersikap tenang karena tidak adanya keraguan tentang kemampuan atau pengetahuan yang dimiliki.

Menurut Hakim (dalam megawati 2003) mengungkapkan beberapa ciri-ciri orang yang memiliki *self confidence* adalah: selalu bersikap tenang dan tidak mudah menyerah, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralisasi ketegangan yang muncul pada situasi tertentu, memiliki kondisi mental dan fisik cukup menunjang penampilan, memiliki kecerdasan yang cukup, memiliki kemampuan sosialisasi, selalu



bersikap positif dalam menghadapi masalah, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi dalam berbagai situasi.

Menurut Bandura (Sudrajat,2008), kepercayaan diri adalah percaya terhadap kemampuan dalam diri yang dapat menyatukan dan menggerakkan motivasi dan sumber daya yang dibutuhkan dan mewujudkan dalam suatu tindakan yang sesuai dengan yang dibutuhkan atau sesuai dengan tuntutan tugas.

Menurut Lauster (1978) rasa percaya diri dalam diri seseorang bukan sifat yang diturunkan (bawaan), melainkan diperoleh dari pengalaman, diajarkan dan ditanamkan dalam pendidikan. Kepercayaan diri juga memiliki fungsi yang penting bagi individu untuk meraih kesuksesan yang diinginkan.

Menurut Anggelis (1997) kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri, yang mana percaya diri itu berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup.

Menurut Hambbly (dalam Totong, 2011) yang menjelaskan bahwa suatu keyakinan terhadap diri sendiri sehingga mampu menangani segala sesuatu dengan tenang, tidak merasa inferior dihadapan siapapun dan tidak merasa canggung bila menghadapi orang banyak.

Menurut Lecron (dalam Kumalasari, 1997:7) kepercayaan diri adalah keyakinan yang ada dalam diri seseorang yang mampu mengubah pilihan orang tersebut dengan lebih tepat dan bijaksana.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pengertian kepercayaan diri adalah percaya dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki dalam diri sehingga dapat melakukan segala hal dengan tenang, tidak merasa canggung dihadapan orang bayak. Kepercayaan diri tidak didapatkan dari lahir (keturunan) melainkan dari pengalaman yang didapat.

## 2. Ciri-ciri Kepercayaan diri

Menurut Lie ciri-ciri seseorang yang memiliki kepercayaan diri yaitu percaya pada diri sendiri, tidak bergantung pada orang yang disekitarnya, tidak ragu-ragu, individu merasa bahwa dirinya berharga, tidak menyombongkan kelebihan yang dimiliki, dan memiliki keberanian untuk melakukan sesuatu.

Menurut Lauster ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yaitu, tidak memikirkan diri sendiri, memiliki rasa toleran yang baik, membutuhkan dukungan dari orang lain secukupnya, memiliki sikap optimis, dan susana hati yang baik.

Menurut Maslow bahwa kepercayaan diri memiliki kebebasan psikologis, yakni kebebasan dalam mengutarakan apa yang ada di pikirannya dan menerapkan apa yang ada di pikirannya berdasarkan pada kemampuan yang dimiliki, senang mencari pengalaman yang baru, menyukai tantangan, pekerjaan efektif, dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan.

Menurut Ignoffo (1999) beberapa karakteristik yang terdapat pada individu yang memiliki kepercayaan diri:

1. Memiliki cara pandang positif terhadap diri sendiri.
2. Yakin dengan kemampuan yang dimiliki.
3. Melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dipikirkan.
4. Berpikir positif dalam kehidupan.
5. Memiliki potensi dan kemampuan.

Menurut fatimah (2010) ada beberapa ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik:

1. Percaya dengan kemampuan yang ada didalam dirinya, sehingga tidak membutuhkan pengakuan, penerimaan dari orang lain.
2. Tidak menunjukkan sikap konformis dengan orang lain/kelompok.

3. Berani menjadi diri sendiri dan berani menghadapi masalah dengan orang lain.
4. Memiliki pengendalian diri yang baik (memiliki emosi yang stabil).
5. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan berdasarkan usaha sendiri dan tidak menyerah dalam menghadapi suatu hal dan juga tidak bergantung dengan orang lain).

Jadi kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan mengenai ciri-ciri adalah individu yang memiliki kepercayaan diri adalah yakin pada kemampuan yang dimiliki, tidak mementingkan diri sendiri, bertanggung jawab, berani dalam mengambil keputusan atau tindakan.

### **3. Ciri-ciri kepercayaan diri yang rendah**

Menurut Pearce adapun individu yang memiliki kepercayaan diri rendah, ciri-cirinya adalah: menghindari tugas/ masalah yang menurutnya sulit, ragu-ragu dalam mengerjakan tugas yang agak sulit, sering gagal dalam melakukan sesuatu, lebih sering meminta pertolongan, sering berpikiran negatif dan bersikap pesimis, menarik diri dari lingkungan sekitar dan menjadi lebih pendiam, berulang kali memastikan pertanyaan yang sudah memiliki jawaban yang jelas, bersikap sombong dan yakin yang berlebihan.

Menurut Subrata mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah biasanya tidak menyukai sesuatu yang baru dan lebih menghindari sesuatu yang baru karena ia tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri.

Menurut Lauster (2002) ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah adalah sebagai berikut:

1. Individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak kuat. Ia cenderung merasa tidak bebas dalam melakukan sesuatu, cenderung ragu-ragu dan terlalu lama dalam pengambilan keputusan, memiliki perasaan rendah diri dan pengecut,

kurang bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan pihak lain, serata merasa pesimis dalam menghadapi masalah.

2. Individu merasa tidak diterima oleh kelompok atau orang lain atau lingkungan sekitarnya. Individu cenderung menghindar untuk berkomunikasi karena takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil didepan banyak orang.
3. Individu tidak percaya dengan dirinya dan mudah gugup. Ia merasa cemas ketika mengatakan pendapatnya dan selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.

Menurut Fatimah (2010) terdapat beberapa ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah:

1. Menunjukkan sikap konformis (mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan norma sosial) dengan tujuan mendapatkan pengakuan dari orang lain.
2. Memiliki rasa takut/khawatir terhadap penolakan
3. Sering merasa pesimis
4. Takut terhadap kegagalan, biasanya orang tersebut lebih memilih menghindar dari sesuatu masalah dan resiko.
5. Menolak pujian orang lain, dan selalu memposisikan diri sendiri dibagian yang terakhir karena merasa tidak mampu.
6. Sering menyerah terhadap suatu keadaan, dan aangat bergantung pada orang lain seperti bantuan dari orang lain.
7. Sulit menerima diri sendiri dan tidak yakin terhadap kemampuan diri.

Jadi, kesimpulan dari karakteristik individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah adalah tidak percaya dengan kemampuannya, cenderung berpikir negatif, menjadi lebih pendiam dan lebih sering menarik diri dari lingkungannya, dalam menghadapi masalah sering merasa pesimis, takut untuk mengambil resiko.

#### 4. Aspek-aspek kepercayaan diri

Aspek kepercayaan diri menurut Lauster (1992) adalah sebagai berikut:

1. Yakin pada kemampuan diri

Yakin pada kemampuan sendiri adalah pemikiran dan sikap positif tentang diri sendiri, dan ia merasa mampu apa yang akan dilakukannya.

2. Optimis

Optimis adalah seseorang yang selalu bersikap positif dalam menghadapi sesuatu tentang diri dan kemampuan yang dimiliki.

3. Objektif

Seseorang jika dihadapi dengan suatu masalah dan melihat hal tersebut sesuai dengan apa yang terjadi, bukan menurut pandangan atau pikiran dia sendiri.

4. Bertanggung jawab

Kesediaan menanggung segala sesuatu yang telah ia lakukan atau keputusan yang telah dia buat.

5. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah menganalisis suatu permasalahan menggunakan pikiran yang dapat diterima oleh akal.

Menurut Anthony (1992:19) aspek-aspek kepercayaan diri antara lain:

1. Rasa aman, yaitu tidak merasa takut dan tidak adanya perlombaan dalam segala sesuatu yang ada lingkungannya.
2. Ambisi normal, yaitu memiliki ambisi yang masih dalam batas normal dan dapat menyelesaikannya sesuatu dengan hasil yang memuaskan dan bertanggung jawab.
3. Yakin pada kemampuan diri, tidak merasa iri dengan kemampuan orang lain dan percaya bahwa dia juga memiliki kemampuan yang sama mungkin dalam hal yang berbeda.

4. Mandiri, dapat melakukan segala sesuatu dengan tidak membebankan orang lain
5. Optimis, memiliki pikiran yang positif tentang diri sendiri dan tentang dirinya di masa yang akan datang.

Menurut Kumara (1987) ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu:

1. Mampu dalam menghadapi masalah
2. Memiliki tanggung jawab pada keputusan dan tindakan yang dilakukan.
3. Mampu dalam bergaul
4. Dapat menerima kritik dari orang lain.

Menurut Guilford (2010) terdapat beberapa aspek dari kepercayaan diri, yaitu:

1. Merasa kuat terhadap tindakan yang dilakukan

Jadi dapat disimpulkan aspek yang ada pada kepercayaan diri adalah merasa yakin akan kemampuan yang ada dalam dirinya, memiliki sikap optimis, memiliki sikap mandiri, dan bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan.

2. Merasa diterima oleh lingkungan

Individu merasa bahwa kelompok atau orang lain menyukainya, memiliki sikap peduli terhadap orang lain, tidak berlebihan dalam bersikap. Dan merasa puas atas kebersamaan dengan kelompoknya.

3. Memiliki ketenangan sikap

Individu tidak gugup dalam mengerjakan atau mengatakan sesuatu, mampu bekerja secara efektif, dan memiliki sikap yang toleran terhadap situasi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri antara lain yakin pada kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, adanya perasaan aman, memiliki ambisi yang normal, mandiri, mampu bergaul, memiliki ketenangan sikap. Merasa bahwa dirinya diterima oleh lingkungan sekitar.

## 5. Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Mennurut Santrock, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri:

### 1. Penampilan fisik

Penampilan fisik seseorang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri orang tersebut. Contohnya dalam penelitian Harter bahwa penampilan fisik sangat berpengaruh pada rasa percaya diri setelah itu diikuti dengan penerimaan sosial teman sebaya.

### 2. Konsep diri

Harter mengatakan bahwa penampilan fisik juga berhubungan dengan konsep diri seseorang yang berpengaruh sepanjang hidupnya.

### 3. Hubungan dengan orang tua

Santrock mengatakan bahwa faktor-faktor seperti ekspresi kasih sayang dan adanya kebebasan pada anak dengan batas-batas tertentu terbukti menjadi faktor yang penting pada rasa percaya diri. Adapaun beberapa faktor yang mempengaruhi percaya diri: ekspresi kasih sayang, perhatian terhadap masalah yang dialami oleh anak, suasana yang harmonis di rumah, ikut serta dalam aktivitas yang dilakukan dengan keluarga, selalu bersedia melakukan pertolongan kepada anak pada saat anak membutuhkan, membuat peraturan yang adil jelas dan dapat dipahami, mematuhi peraturan yang sudah dibuat, memberikan kebebasan pada anak tetapi masih dengan batas-batas yang sesuai.

### 4. Hubungan teman sebaya

Dukungan dari teman sebaya sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang pada masa remaja awal, selain dukungan dari orang tua. Dukungan dari teman sebaya lebih penting dibanding dukungan dari

orang tua pada masa remaja akhir. Santrock (2003) menyatakan bahwa ada dua jenis dukungan teman sebaya: a) Dukungan dari teman satu kelas b) dukungan teman akrab. Dukungan dari teman sekelas lebih berpengaruh terhadap rasa percaya diri dikarenakan dukungan teman akrab hanya memberikan dukungan yang dibutuhkan, sedangkan pada saat tertentu membutuhkan dukungan yang lebih obyektif (Santrock 2003).

Menurut Mangunharja (2007:51) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yakni:

1. Faktor fisik

Keadaan fisik seperti memiliki badan yang gemuk, cacat anggota tubuh atau indra yang tidak dapat berfungsi merupakan kekurangan yang dapat dilihat oleh orang lain. Memiliki kekurangan dapat membuat individu menimbulkan perasaan tidak berharga dan menimbulkan rasa minder yang berkembang menjadi rasa tidak percaya diri.

2. Faktor mental

Individu yang memiliki rasa percaya diri tinggi karena mempunyai kemampuan yang cenderung tinggi, seperti bakat atau keahlian khusus yang lain.

3. Faktor sosial

Kepercayaan diri dapat terbentuk melalui dukungan sosial seperti dukungan dari orang tua dan orang sekitarnya. Kondisi keluarga merupakan lingkungan pertama dalam kehidupan setiap orang.



Menurut Hurlock (1999) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagai berikut:

1. Pola asuh

Pola asuh demokratis merupakan pola asuh yang memberikan kebebasan pada anak dan tanggung jawab untuk mengemukakan pendapatnya dan melakukan hal yang sudah menjadi tanggung jawabnya

2. Kematangan usia

Ketika individu pada saat remaja diperlakukan secara dewasa, maka akan membentuk usia matang awal, hal tersebut dapat membentuk individu untuk mengembangkan konsep diri yang menyenangkan, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.

3. Jenis kelamin

Laki-laki cenderung merasa lebih percaya diri dikarenakan sedari kecil sudah dijelaskan bahwa martabat laki-laki lebih terhormat daripada perempuan, sebaliknya untuk perempuan dianggap lemah dan memiliki banyak peraturan yang harus dipatuhi.

4. Penampilan fisik

Penampilan fisik sangat mempengaruhi kepercayaan diri, daya tarik yang dimiliki mempengaruhi penilaian terhadap orang tersebut.

5. Hubungan keluarga

Hubungan keluarga yang erat, harmonis, saling menghargai satu sama lain merupakan contoh yang baik dan memberikan pandangan yang positif pada proses pembentukan identitas diri. Individu yang memiliki hubungan yang erat dengan keluarga akan mengidentifikasi diri dan mengembangkan pola kepribadian yang sama.

## 6. Teman sebaya

Teman sebaya juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu dengan dua cara: pertama, konsep diri merupakan cerminan dari anggapan teman-teman tentang konsep dirinya, kedua berada dalam tekanan untuk mengembangkan kepercayaan diri yang diakui kelompok.

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada seseorang. Faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah penampilan fisik yang dapat mempengaruhi konsep diri seseorang, kondisi lingkungan yang ada disekitar baik lingkungan keluarga maupun teman sebaya. Dukungan dari teman sebaya juga sangat berpengaruh besar terutama dukungan teman sebaya kelas.

### **C. Pengaruh antara *Quarter Life Crisis* dan Kepercayaan Diri**

Pada teori diatas dijelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah adanya perubahan emosional seperti merasa putus asa, tertekan, perasaan cemas, terjebak dalam situasi yang sulit mengenai ketidakpastian kehidupan dimasa yang akan datang dan mengalami perubahan kehidupan transisi dari perguruan tinggi menuju kehidupan yang sebenarnya yang sangat berbeda. *Quarter life crisis* sendiri dialami individu pada usia 20- 30 tahun. Pada usia 20 awal banyak individu yang sedang atau telah menyelesaikan pendidikan dan menuju ke kehidupan yang sebenarnya. Proses perpindahan/transisi ini membuat munculnya perasaan cemas, khawatir, bingung, dan stres. Perasaan yang dialami individu tersebut dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Faktor penurunan kepercayaan diri selain dari proses transisi, karena adanya faktor lain.

Melihat kondisi lingkungan sekitar, dimana banyak teman sebaya yang telah menyelesaikan tugas akhir dan mulai bekerja. Semakin sering melihat kondisi lingkungan yang sama dapat menambah stress, cemas, takut dengan kehidupan yang akan datang.

Kondisi seperti ini dapat membuat kepercayaan diri semakin turun. Selain dari proses transisi faktor lain juga dapat membuat turun kepercayaan diri. Hal seperti ini dapat membuat individu kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan memikirkan hal yang negatif tentang kehidupan yang akan datang.

Menurut penelitian yang berjudul mendapatkan hasil bahwa sebanyak 82% mahasiswa BKI tingkat akhir mengalami masa *quarter life crisis* tingkat sedang. Usaha yang dilakukan individu yakni dengan mendekati diri dengan tuhan, menceritakan perasaan yang dialami kepada orang lain, melakukan aktivitas yang banyak, mencari informasi tentang karir kedepannya, dan melakukan introspeksi diri dengan menyendiri.

Penelitian terdahulu oleh Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar (2019) dengan judul “ Peran religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa” diperoleh hasil bahwa religiusitas berpengaruh terhadap mahasiswa yang menghadapi *quarter life crisis*. Pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* sebesar 3,4% sedangkan 96,6% merupakan faktor lain selain religiusitas seperti faktor internal maupun eksternal.

Penelitian oleh Irma Rosalinda dan Timothy Michael (2019) diperoleh hasil bahwa harga diri memiliki pengaruh terhadap pemilihan pasangan pada wanita dewasa yang mengalami *quarter life crisis* dengan pengaruh sebesar 3,4%. Semakin tinggi harga diri individu, maka akan membuat individu tersebut menjadi lebih pemilih dalam memilih pasangan.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah dugaan sementara yang diajukan oleh peneliti yang berupa dugaan sementara untuk diuji. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah

Ho: tidak ada hubungan antara *quarter life crisis* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa fakultas psikologi

Ha: ada hubungan antara *quarter life crisis* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa fakultas psikologi

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Rancangan Penelitian

Penelitian kuantitatif menurut Malhotra (1996) adalah metodologi penelitian yang berusaha untuk mengukur data dan biasanya menggunakan analisis statistik. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode korelasi. Tujuan dari korelasi adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) *Quarter life crisis* sedangkan Variabel terikat (Y) kepercayaan diri mahasiswa fakultas psikologi. Penelitian ini menggunakan metode teknik analisis statistik regresi liner sederhana.

##### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki bermacam-macam nilai (Nazir, 2003). Menurut Kerlinger (1986) variabel adalah “ *A variable is a symbol to which numerals or values are assigned*” yang artinya variabel adalah sebuah angka atau simbol yang diberikan. Menurut sugiyono (2002) variabel penelitian adalah variabel yang memiliki bentuk berbeda yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga akan diperoleh sebuah informasi tentang hal yang dicari dan setelah itu disimpulkan.

Variabel bebas dalam sebuah buku “Buku ajar metodologi penelitian kuantitatif” menjelaskan bahwa variabel bebas adalah satu variabel yang dapat mempengaruhi atau membuat perubahan variabel yang lain. Variabel ini sering disebut variabel stimulus, prediktor, *antecedent*. Variabel bergantung (*dependent variable*) dalam buku “Buku ajar metodologi penelitian kuantitatif” menjelaskan bahwa variabel tergantung adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel yang lain. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Variabel bebas (X) : *quarter life crisis*

2. Variabel terikat (Y) : kepercayaan diri

### C. Definisi operasional variabel

Pengertian dari Definisi operasional adalah definisi yang menjelaskan tentang suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti atau spesifikasi kegiatan atau operasional untuk mengukur variabel atau konstruk tersebut.

*Quarter life crisis* adalah adanya perubahan emosional pada mahasiswa seperti merasa putus asa, tertekan, perasaan cemas, dan terjebak dalam situasi yang sulit yang terjadi karena adanya ketidakpastian tentang kehidupannya dimasa yang akan datang dan adanya kehidupan transisi antara kehidupan di perguruan tinggi menuju kehidupan yang sebenarnya. Untuk mengukur *quarter life crisis* menggunakan teori Robbins dan Wilner.

Kepercayaan diri adalah individu merasa yakin pada kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, rasional dan realistis, yang mana hal tersebut tidak diturunkan dari orang tua melainkan diperoleh dari pengalaman dan pendidikan. Individu yang memiliki percaya diri yang baik akan mudah berkomunikasi dengan orang lain, mudah dalam menyatakan pendapatnya. Untuk mengukur kepercayaan diri teori yang digunakan adalah teori Lauster (2001).

### D. Populasi dan sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan individu dengan ciri-ciri yang telah ditetapkan (Nazir,2003). Populasi adalah sekumpulan orang dengan kejadian yang mempunyai ciri tertentu (Indriantoro dan Supomo,1999). Populasi adalah kumpulan dari beberapa elemen yang dapat disimpulkan (Cooper & Emory,1995). Jadi, dapat disimpulkan bahwa populasi adalah sekumpulan individu yang memiliki ciri-ciri yang sesuai dan dapat disimpulkan.

Pada penelitian ini populasi yang diambil adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2016. Mahasiswa Fakultas Psikologi 2016 berjumlah 225. Jumlah tersebut diambil sesuai dengan data yang ada di Fakultas Psikologi

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2008) sampel adalah bagian dari seluruh karakteristik yang sesuai dengan populasi. Menurut Ridwan (2007) sampel adalah individu yang merupakan bagian dari populasi yang mempunyai keadaan atau ciri-ciri tertentu. Arikunto (2006) sampel adalah sebagian individu yang mewakili populasi yang akan diteliti. Jadi, dapat disimpulkan sampel adalah sebagian individu dari jumlah populasi yang akan diteliti dan individu tersebut sesuai dengan ciri-ciri tertentu.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* yakni pengambilan sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan tingkatan dalam populasi, setiap elemen populasi memiliki peluang yang sama. Kriteria yang sesuai yang dapat menjadi subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan jumlah populasi yaitu 225 jadi sampel yang dapat diambil adalah 69 sesuai dengan rumus Slovin sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1+(N \times e^2)} \\
 &= \frac{225}{1+(225 \times 0,05^2)} \\
 &= \frac{225}{3,25} \\
 &= 69,2307 \\
 &= 69
 \end{aligned}$$

Keterangan:

$n$  = jumlah elemen/ anggota sampel

$N$  = jumlah elemen/ anggota populasi

$e$  = *Error level* (tingkat kesalahan) (catatan: umumnya digunakan 1% atau 0,01%, 5% atau 0,05 dan 10% atau 0,1 (dapat dipilih oleh peneliti).

## E. Teknik pengumpulan data

### 1. Metode kuesioner

Teknik mengumpulkan data merupakan cara untuk menyatukan data yang dibutuhkan untuk memenuhi rumusan masalah yang sedang diteliti. Pada penelitian ini pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Kuesioner merupakan cara mengumpulkan data dengan memberikan daftar pertanyaan kepada responden. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden untuk di isi.

Kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Pada kuesioner ini terdapat pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Pada skala Likert kuesioner yang digunakan biasanya menggunakan 5 pilihan yaitu Sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Alternatif jawaban yang digunakan pada skala likert:

#### 3.1 Alternatif jawaban skala likert

Pernyataan <i>favorable</i>		Pernyataa <i>unfavorable</i>	
Sangat setuju (SS)	5	Sangat setuju (SS)	1
Setuju (S)	4	Setuju (S)	2
Netral (N)	3	Netral (N)	3
Tidak setuju (TS)	2	Tidak setuju (TS)	4
Sangat tidak setuju (STS)	1	Sangat tidak setuju (STS)	5



## 2. Blue print

a. *Quarter life crisis*3.2 Blue print *Quarter Life crisis*

Dimensi	Item	
	Favorable	Unfavorable
1. Merasa putus asa	Ketika mengalami kegagalan saya pasrah	Ketika mengalami kegagalan saya akan bangkit
	Apa yang saya impikan tidak pernah tercapai	Ketika mengalami kegagalan saya akan bangkit
	Kegiatan yang saya lakukan menjadi sia-sia ketika gagal	Kegiatan yang saya kerjakan memberikan banyak manfaat
	Saya tidak memiliki impian	Saya bekerja keras dalam meraih cita-cita
2. Tertekan	Saya frustrasi karena ada masalah yang belum tuntas	Saya senang karena tidak ada masalah
	Saya selalu dibandingkan dengan orang lain	Orang tua bangga dengan hal yang telah saya lakukan
	Saya kecewa karena mendapatkan nilai yang kurang bagus	Saya puas dengan nilai yang diperoleh
	Saya terbebani dengan tugas akhir	Saya mengerjakan tugas akhir dengan penuh semangat
3. perasaan cemas	Saya khawatir dengan kehidupan yang akan datang	Saya berpikiran positif tentang kehidupan yang akan datang
	Saya takut kesulitan mendapatkan pekerjaan	Memiliki banyak pengalaman membuat saya tenang dalam mencari pekerjaan
	Saya gelisah ketika berada di lingkungan yang baru	Saya nyantai bertemu dengan orang baru
	Khawatir ketika pasangan hidup tidak dapat menerima saya	Saya memiliki pasangan hidup dengan hobi yang sama
4. Terjebak dalam situasi yang sulit	Saya tidak nyaman dengan keadaan lingkungan	Saya tidak nyaman dengan keadaan lingkungan
	Lingkungan saya	Lingkungan saya memberikan

	memberikan pengaruh negatif terhadap masa depan	hal yang baik dan berguna di masa depan
	Saya tidak mendapat dukungan dari keluarga dan teman	Keluarga saya memberikan dukungan
	Keluarga saya selalu ikut campur dalam pengambilan keputusan	Saya bebas memilih apa yang disukai

b. Kepercayaan diri

### 3.3 Blue print kepercayaan diri

Aspek	Item	
	favorable	Unfavorable
1. yakin pada kemampuan diri	Saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik	Saya ragu dengan kemampuan yang dimiliki
	Ketika presentasi saya dapat menjelaskan dengan baik	Ketika presentasi saya tidak dapat menjelaskan dengan baik
	Saya dapat menjawab pertanyaan dosen dengan baik	Saya ragu ketika menjawab pertanyaan
2. optimis	Saya mampu melewati sebuah masalah	Saya mudah patah semangat dalam menghadapi masalah
	Saya percaya lulus kuliah dengan nilai yang baik	Saya khawatir mendapat IP di bawah 3
	Saya yakin berhasil meraih cita-cita	Saya takut gagal memulai hal baru
3. bertanggung jawab	Berani mengambil resiko terhadap keputusan yang saya pilih	Saya selalu menghindar jika terjadi masalah
	Saya selalu mengerjakan tugas yang diberikan dosen	Saya sering lupa ketika ada tugas
	Saya bisa mengatur waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lain	Saya kesulitan meluangkan waktu untuk mengerjakan skripsi

4. rasional	Saya selalu mempertimbangkan keputusan yang akan diambil	Saya sering mengambil keputusan dengan cepat.
	Setelah bimbingan skripsi dengan dosen saya langsung mengerjakan revisi	Saya ingin cepat lulus tetapi malas untuk bimbingan
	Pada saat presentasi saya akan menjawab pertanyaan berdasarkan jurnal	Ketika menjawab pertanyaan saya menjawab berdasarkan pikiran sendiri
5. Realitas	Ketika ada masalah saya berusaha mencari solusi	Ketika ada masalah saya bersikap acuh
	Ketika diberikan tugas saya mengerjakan	Saya mencontek tugas orang lain
	Saya rajin bimbingan skripsi agar lulus kuliah tepat waktu	Saya selalu mengundur waktu bimbingan skripsi

**Tabel 3.4 Jumlah item *quarter life crisis***

No	Dimensi	Item		Total
		F	UF	
1	Merasa putus asa	4	4	8
2	Tertekan	4	4	8
3	Perasaan cemas	4	4	8
4	Terjebak dalam situasi yang sulit	4	4	8
Jumlah				32

**Tabel 3.5 Jumlah item kepercayaan diri**

No	Aspek	Item		Total
		F	UF	
1	Yakin pada kemampuan diri	3	3	6
2	Optimis	3	3	6
3	Bertanggung jawab	3	3	6
4	Rasional	3	3	6
5	Realitas	3	3	6
Jumlah				30

## F. Uji Reliabilitas dan Validitas Instrumen

### 1. Uji reliabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang digunakan beberapa kali untuk mengukur suatu obyek yang sama dan akan menghasilkan data yang sama. Instrumen yang reliabel dapat diartikan instrumen yang baik, sehingga dapat mengungkapkan data yang dipercaya (Arikunto, 2002). Perhitungan uji realibilitas pada kuesioner penelitian ini menggunakan rumus alpha cronbach yang dihitung dengan menggunakan SPSS dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{ii} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{ii}$  = Reliabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butri pertanyaan

$\sum \sigma^2$  = jumlah butir pertanyaan

$\sigma_1^2$  = Varian total

### 2. Uji validitas

Validitas adalah sebuah ukuran yang akan mengukur suatu kebenaran alat ukur (instrumen). Sebuah instrumen dapat dikatakan valid apabila dapat mengukur sesuatu yang diinginkan. Uji validitas untuk penelitian ini menggunakan rumus *product moment* dari Pearson yang dihitung dengan bantuan SPSS dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

r = Korelasi produk momen

N = Jumlah sampel

X = Skor total yang diperoleh subjek dari keseluruhan item

Y = Skor total yang diperoleh subjek dari keseluruhan item

## G. Analisis Data

Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan metode statistik deskriptif yang bertujuan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan data yang telah terkumpul seperti tabel, grafik. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh antara variabel X dan variabel Y. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS. Untuk mengetahui layak atau tidaknya teknik regresi yang digunakan maka diperlukan uji asumsi klasik. Selain itu dalam penelitian ini juga menghitung *mean*, menghitung *standar deviasi*, analisis presentase.

**Tabel 3.6 Kategori Penilaian**

Klasifikasi	Skor
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$
Sedang	$(M - 1,0 SD) \leq X < (M + 1,0 SD)$
Rendah	$X < (M - 1,0 SD)$

Sebelum masuk pada perhitungan klasifikasi, terlebih dahulu dicari perhitungan rata-rata skor kelompok (Mean) dan deviasi standar (SD) dengan rumus:

### 1. Menghitung Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M = Mean

X = Jumlah nilai

N = Jumlah Individu

### 2. Standar Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N - 1}}$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

X = Skor X

N = Jumlah responden

Setelah diketahui nilai mean dan standar deviasi, maka dihitung dengan rumus presentase sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah objek

## 1. Uji asumsi klasik

### a. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui data tersebut terdistribusi dengan normal atau tidak dilakukan melalui uji statistik Kolmogorov-Smirnov. Jika nilai yang diperoleh signifikansi lebih dari 0,05 maka data yang didistribusikan normal.

### b. Uji liniertas

Uji linieritas merupakan syarat ketika dilakukannya analisis regresi linier sederhana. Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) memiliki hubungan linier atau tidak. Hubungan antar variabel dapat dikatakan linier apabila nilai signifikan pada linieritas  $< 0,05$ .

## 2. Uji Regresi linier sederhana

Uji regresi linier sederhana adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis regresi juga dapat digunakan untuk mengetahui linier sebuah variabel. Adapun rumus regresi linier sederhana:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = variabel terikat

X = variabel bebas

a = intersep

b = koefisien regresi (slop)



## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran umum objek penelitian**

##### **1. Sejarah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri berdasarkan surat keputusan Presiden No. 50 pada tanggal 21 Juni 2004. Lembaga pendidikan tinggi islam dibawah Departemen Agama didirikan berdasarkan gagasan para tokoh Jawa Timur. Melalui surat keputusan Menteri agama No. 17 tahun 1961 dibentuklah panitia pendirian IAIN Cabang Surabaya yang bertugas mendirikan Fakultas Syari'ah yang berada di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah yang berada di Malang. Kedua fakultas tersebut merupakan Fakultas cabang dari IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan diresmikan oleh Menteri Agama pada tanggal 28 Oktober 1961. Melalui surat keputusan Menteri Agaman No. 66/1964 didirikan juga Fakultas Ushuluddin pada tanggal 1 Oktober 1964.

Pada masa perkembangannya, ketiga Fakultas cabang tersebut digabung dan secara struktural berada dibawah naungan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel yang didirikan berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama No. 20 tahun 1965. Melalui keputusan Presiden No. 11 tahun 1997, Fakultas Tarbiyah yang berada di Malang merupakan Fakultas cabang IAIN Sunan Ampel. Pada tahun 1997 Fakultas Tarbiyah Malang beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang dan pada saat itu juga STAIN Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi otonom yang lepas dari IAIN Sunan Ampel.

Melalui surat keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004 dan diresmikan oleh Menko Kesra Prof. H. A. Malik Fadjar, M.Sc atas nama Presiden pada 08 Oktober dengan nama Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Universitas ini sempat bernama Universitas Islam Indonesi Sudan (UIIS) sebagai implementasi kerjasama antara pemerintah indonesia dengan Sudan dan diresmikan oleh Wakil Presiden RI, Dr.(Hc) H. Hamzah Haz pada 21 Juli 2002. Universitas ini terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo Malang dengan lahan seluas 14 hektar, Universitas ini memordernisasi diri secara fisik sejak September 2005 dengan membangun gedung rektorat, fakultas, kantor administrasi, perkuliahan, laboratorium, kemahasiswaan, pelatihan, olah raga, bussiness center, poliklinik dan tentu masjid dan ma'had yang sudah lebih dulu ada, dengan pendanaan dari Islamic Development Bank (IDB) melalui Surat Persetujuan IDB No. 41/IND/1287 tanggal 17 Agustus 2004. Pada tanggal 27 Januari 2009, Presiden Republik Indonesi Dr.H. Susilo Bambang Yudhoyono berkenan memberikan nama yakni Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Karena nama tersebut cukup panjang, akhirnya Rektor ke 4 menyampaikan singkatan nama yakni UIN Malang.

Pada saat ini UIN Malang memiliki 6 Fakultas dan 1 Program Pascasarjana, yaitu (1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, menyelenggarakan jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI), jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), dan jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), (2) Fakultas Syari'ah, menyelenggarakan jurusan al-Ahwal al-Syakhshiyah dan Hukum Bisnis Syari'ah (3) Fakultas Humaniora, menyelenggarakan Jurusan Bahasa dan Sastra Arab, dan Jurusan Bahasa dan Sastra Inggris, dan Jurusan Pendidikan Bahasa Arab (4) Fakultas Ekonomi, menyelenggarakan Jurusan Manajemen, Akuntansi, Diploma III Perbankan Syariah, dan S-1 Perbankan Syariah (5) Fakultas Psikologi, dan (6) Fakultas Sains dan

Teknologi, menyelenggarakan Jurusan Matematika, Biologi, Fisika, Kimia, Teknik Informatika, Teknik Arsitektur dan Farmasi. Adapun Program Pascasarjana mengembangkan 6 (enam) program studi magister, yaitu: (1) Program Magister Manajemen Pendidikan Islam, (2) Program Magister Pendidikan Bahasa Arab, (3) Program Magister Agama Islam, (4) Program Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), (5) Program Magister Pendidikan Agama Islam, dan (6) Program Magister al-Ahwal al-Syakhshiyah. Sedangkan untuk program doktor dikembangkan 2 (dua) program yaitu (1) Program Doktor Manajemen Pendidikan Islam dan (2) Program Doktor Pendidikan Bahasa Arab.

## 2. Jurusan Psikologi UIN Malang

Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada dibawah naungan Departemen Agama dan secara fungsional akademik di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional dan kebudayaan. Bertujuan untuk mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman (yang bersumber dari Al-Quran, Al-Hadist dan Khazanah keilmuan islam). Program studi Psikologi ini dibuka pada tahun 1997 sesuai dengan SK Dirjen Binbaga Islam No. E/107/1997, kemudian menjadi jurusan psikologi pada tahun 1999 berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. Dirjen Dikti Diknas No. 2846/D/T/2001, tanggal 25 Juli 2001

Akhirnya pada tanggal 21 Juni 2004 terbit SK Presiden RI No.50/2004 tentang perubahan IAIN Suka Yogyakarta dan STAIN Malang menjadi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan telah melakukan perpanjangan izin penyelenggaraan program studi Psikologi Program Sarjana (S-1) pada UIN Malang Provinsi Jawa Timur berdasarkan keputusan Diktis No.D/.II/233/2005 terakreditasi oleh Badan Akreditasi

Nasional (BAN) Perguruan Tinggi, No.164/SK/BAN-PT/Ak-XVI/S/VIII/2013 dengan predikat B (baik) sampai dengan tahun 2018.

3. Visi dan Misi jurusan Psikologi UIN Malang

a. Visi jurusan Psikologi UIN Malang

Menjadi program studi psikologi terkemuka dalam penyelenggaraan tridharma pendidikan tinggi untuk menghasilkan lulusan di bidang psikologi yang berkarakter ulul albab.

b. Misi jurusan psikologi UIN Malang

- 1) Menyelenggarakan pendidikan tinggi berbasis penelitian berparadigma Al-Qur'an (Qur'anic Paradigm-Research-based education) untuk pengembangan ilmu psikologi dengan pendekatan interdisipliner dan kemampuan bersaing di dunia internasional, serta dilandasi oleh kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional.
- 2) Menyelenggarakan penelitian di bidang ilmu psikologi yang berkualitas dan diakui di tingkat nasional, regional, hingga internasional.
- 3) Membangun suasana keilmuan dan masyarakat intelektual dalam bidang ilmu psikologi.
- 4) Memberikan dharma bakti kepada masyarakat dalam pengembangan teori, model, dan pemahaman berbagai masalah pada bidang ilmu psikologi.

## B. Pelaksanaan Penelitian

### 1. Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Malang lebih tepatnya pada mahasiswa semester akhir jurusan Psikologi angkatan 2016. Penelitian ini dilaksanakan melalui penyebaran kuisioner secara *online* melalui *social media* dengan cara membagikan link kuisioner melalui grup *whatsapp*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 30 Maret 2021 sampai 02 April 2021. Untuk menjawab pernyataan

### 2. jumlah subjek penelitian

Pada penelitian ini jumlah subjek yang digunakan berjumlah 69, sebanyak 50 subjek berjenis kelamin perempuan dan 19 subjek berjenis kelamin laki-laki. Teknik pengambilan sampel yang digunakan penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* yakni pengambilan sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan tingkatan dalam populasi

## C. Hasil Penelitian

### 1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan uji yang digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya instrumen yang digunakan. Untuk mengetahui instrumen yang digunakan dalam kuisioner tersebut valid atau sah perlu dilakukan uji korelasi antar skor tiap-tiap pertanyaan dengan skor total kuisioner tersebut. Pengujian validitas tiap-tiap item menggunakan spss. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas sebagai berikut:

1. jika nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka item tersebut dinyatakan valid.
2. jika nilai  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel maka item tersebut dinyatakan tidak valid

Dapat diketahui nilai  $r$  hitung (*corrected item-total corellation*). Untuk mengetahui nilai  $r$  tabel dicari menggunakan nilai  $df$  (*degree of freedom*). Diketahui nilai  $n=65$  dengan signifikansi 5% yaitu 0,244. Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai  $r$  hitung.  $\geq r$  tabel maka item *quarter life crisis* tersebut dinyatakan valid. Adapun tabel uji validitas *quarter life crisis* dapat dilihat pada tabel 4.1 yang terdapat dilampiran.

Dapat diketahui nilai  $r$  hitung (*corrected item-total corellation*). Untuk mengetahui nilai  $r$  tabel dicari menggunakan nilai  $df$  (*degree of freedom*). Diketahui nilai  $n=65$  dengan signifikansi 5% yaitu 0,244. Jika dilihat dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa nilai  $r$  hitung.  $\geq r$  tabel maka item kepercayaan diri tersebut dinyatakan valid. Adapun tabel uji validitas kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 4.2 yang terdapat dilampiran.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan aplikasi spss. Pengujian dilakukan dengan menggunakan koefisien alpha cronbach untuk variabel *quarter life crisis* (X) dan kepercayaan diri (Y). Berikut hasil uji reliabilitas dari kedua variabel:

**Tabel 4.3 Reliabilitas skala *quarter life crisis***

### *Reliability Statistics*

Cronbach's Alpha	N of Items
.743	28

**Tabel 4.4 Reliabilitas skala kepercayaan diri*****Reliability Statistics***

Cronbach's Alpha	N of Items
.742	29

Berdasarkan tabel diatas, diketahui dari angka cronbach alpha 0,743 nilai dari *skala quarter life crisis* dan 0,742 nilai skala kepercayaan diri. Instrumen dapat dikatakan reliabel jika angka alpha cronbach lebih dari dari 0,5, dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan bersifat reliabel.

**3. Hasil Uji Asumsi klasik****a. Uji normalitas**

Uji normalitas perlu dilakukan sebelum uji hipotesis. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang disebarkan pada suatu kelompok berdistribusi normal atau tidak.

Hasil diketahui bahwa nilai signifikan pada variabel *quarter life crisis* adalah 0,200 dan variabel kepercayaan diri 0,200. Variabel dikatakan berdistribusi normal ketika nilai signifikan  $\geq 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal. Hasil tabel dari uji normalitas dapat dilihat di lampiran pada tabel 4.5

## b. Uji linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel yakni variabel X dan variabel Y memiliki hubungan linier yang signifikan atau tidak signifikan. Dua variabel dikatakan linier apabila nilai signifikan  $\leq 0,05$ . Berikut hasil dari uji liniertitas

Tabel 4.6 uji linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Sqmean square	F	Sig sig
kepercayaan diri * quarter life crisis	Between Groups	(Combined )	9860.036	36	273.890273.890	2.914 2.914	.001 .001
		Linearity	6691.639	1	6691.636691.639	71.184 71.184	.000 .000
		Deviation from Linearity	3168.397	35	90.5269 90.526	.963 .963	.545 .545
	Within Groups		3008.167	32	94.0059 94.005		
	Total		12868.203	68			

Jika nilai signifikan  $\leq 0,05$  maka variabel dapat dikatakan linier. Hasil dari tabel diatas menunjukkan nilai signifikan dari linierity variabel quarter life crisis dengan kepercayaan diri yaitu 0,00. Kesimpulan yang didapat bahwa kedua variabel tersebut linier.



#### 4. Hasil analisis deskriptif

Hasil analisis deskriptif ini bertujuan untuk menentukan kategorisasi pada subjek penelitian terhadap setiap variabel penelitian. Analisis deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak jumlah dari subjek yang memiliki skor rendah, sedang, tinggi.

**Tabel 4.7 Deskriptif Nilai Hipotetik**

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
QuarterLifeCrisis	69	32	103	67.06	13.891
KepercayaanDiri	69	69	139	100.62	13.756
Valid N (listwise)	69				

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skala *quarter life crisis* memiliki nilai 32 untuk skor terendah dan nilai 103 untuk skor tertinggi, selanjutnya untuk nilai mean 67,06 dan nilai standar deviasi 13,891.

Skala kepercayaan diri memiliki nilai 69 untuk skor terendah dan nilai 139 untuk nilai skor tertinggi, selanjutnya untuk nilai mean yaitu 100,62 dan untuk nilai standar deviasi adalah 13,756. Setelah mengetahui nilai mean pada setiap variabel, selanjutnya dapat diketahui pengelompokkan berdasarkan kategori rendah, sedang dan tinggi pada tiap variabel:

##### a. *Quarter life crisis*

Kategori sedang, rendah, dan tinggi pada variabel *quarter life crisis* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.8 Kategorisasi *Quarter Life Crisis***

<b>Kategorisasi Skala <i>Quarter Life Crisis</i></b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	26	37.7	37.7	37.7
	Sedang	42	60.9	60.9	98.6
	Tinggi	1	1.4	1.4	100.0
	Total	69	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa Psikologi mengalami *quarter life crisis* tingkat rendah sebanyak 37.7% untuk kategori sedang 60.9% untuk kategori tinggi 1.4%. dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Psikologi Uin Malang mengalami *quarter life crisis* sedang berdasarakan kategori terbanyak yakni 60.9%.

**Tabel 4.9 Kategorisasi kepercayaan diri**

<b>Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	39	56.5	56.5	56.5
	Tinggi	30	43.5	43.5	100.0
	Total	69	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa kategorisasi kepercayaan diri mahasiswa Psikologi Uin Malang dengan skor rendah tidak, skor sedang 56.5%, dan skor tinggi 43.5%. Dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa Psikologi Uin Malang berada pada tingkat sedang, berdasarkan pada hasil skor tertinggi yakni 56.6%.

## 5. Uji Hipotesis

### a. Regresi linier sederhana

Regresi linier sederhana bertujuan untuk mengetahui arah dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat yang memiliki hubungan satu sama lain dalam persamaan garis regresi. Pada penelitian ini variabel bebas (X) yaitu *quarter life crisis* dan variabel terikat (Y) adalah kepercayaan diri. berikut hasil uji regresi linier sederhana:

**Tabel 4.10 Hasil Regresi Linier Sederhana**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	148.511	5.738		25.880	.000
	quarter life crisis	-.714	.084	-.721	-8.520	.000

Hasil tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikan 0.000 yang berarti  $\leq 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  (tidak adanya pengaruh antara *quarter life crisis* dengan kepercayaan diri) ditolak dan  $H_a$  ( adanya pengaruh antara *quarter life crisis* dengan kepercayaan diri) diterima.

### b. Uji F

Uji F dilakukan dengan tujuan untuk melihat variabel independen secara serentak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen atau tidak.

**Tabel 4.11 Hasil uji F**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6691.639	1	6691.639	72.587	.000 <sup>b</sup>
	Residual	6176.564	67	92.188		
	Total	12868.203	68			

a. Dependent Variable: kepercayaan diri

b. Predictors: (Constant), *quarter life crisis*

Berdasarkan hasil dari tabel diatas, diketahui bahwa nilai F hitung 72.587 dengan tingkat signifikansi 0.000 yang berarti  $\leq 0.05$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara variabel *quarter life crisis* (X) terhadap variabel kepercayaan diri (Y)

c. Koefisien Determinasi

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel *quarter life crisis* terhadap kepercayaan diri.

**Tabel 4.12 Hasil koefisien Determinasi**

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.721 <sup>a</sup>	.520	.513	9.601

a. Predictors: (Constant), *quarter life crisis*

b. Dependent Variable: kepercayaan diri

Tabel diatas menjelaskan bahwa korelasi/hubungan (R) sebesar 0.721 dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0.520. pengertian dari hasil diatas bahwa hubungan variabel bebas (*quarter life crisis*) terhadap variabel terikat (kepercayaan diri) adalah sebesar 52%.

## D. Pembahasan

### 1. Tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang.

*quarter life crisis* adalah perubahan emosional yang terjadi pada masa perkembangan dari remaja awal menuju dewasa yang menimbulkan perasaan cemas, khawatir, ketidakpastian kehidupan yang akan datang seperti karir, relasi, kehidupan sosial. Selain hal tersebut proses transisi dari kehidupan perkuliahan menuju kehidupan yang sebenarnya juga dapat menimbulkan perubahan emosional. Perubahan emosional seperti ini biasanya dirasakan pada rentang usia 20- 30 tahun.

*Quarter life crisis* ini bisa menyerang individu yang akan atau baru saja menyelesaikan pendidikan. Dampak yang terjadi pada individu yang mengalami *quarter life crisis* juga berbeda. Pada penelitian ini mahasiswa psikologi mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang. Bagi individu yang mengalami *quarter life crisis* sedang biasanya mengalami khawatir atau cemas, tertekan. Hal tersebut didukung dengan hasil dari kuisioner bahwa 43 responden merasa khawatir dengan kehidupan yang akan datang. Selain itu individu juga merasa terbebani dengan masalah yang dihadapi, seperti mengerjakan tugas akhir.

Agung setyo widodo dalam bukunya menjelaskan tentang ciri-ciri orang yang mengalami *quarter life crisis*, terdapat 16 ciri-ciri ada beberapa diantaranya kesamaan dengan responden pada penelitian ini:

- 1) Tidak atau kurang percaya dengan kemampuan diri
- 2) Takut dengan perubahan atau ketidaknyaman
- 3) Takut mencoba hal baru

Menurut Robbins dan Wright (2012), ciri-ciri individu yang mengalami krisis secara umum sebagai berikut: hubungan putus cinta, hutang, konflik dengan orang tua, merasa bahwa dirinya terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan, pengangguran dan tertekan dalam pekerjaan.

Dalam buku Robbins, banyak diceritakan pengalaman orang lain yang menganggap ketika lulus dari perguruan tinggi akan mendapatkan pekerjaan yang sesuai. Tetapi banyak ditemukan bahwa individu yang telah menyelesaikan perguruan tinggi khawatir jika tidak mendapatkan pekerjaan karena banyaknya pesaing atau kualifikasi yang dibutuhkan perusahaan tidak sesuai dengan diri individu. Berdasarkan pengalaman Scott yang ada di buku Robinson, pada usia 20an banyak orang menginginkan pekerjaan yang diimpikan tapi banyak juga yang ingin mendapatkan pekerjaan hidup. Melalui banyak pengalaman dan akhirnya dia menemukan dirinya dalam pekerjaan hidup.

## **2. Tingkat kepercayaan diri mahasiswa psikologi UIN Malang**

Kepercayaan diri adalah sikap yakin dengan kemampuan yang ada dalam diri sendiri. Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang diajarkan bukan dari bawaan (turunan). Menurut Anggelis (1997) kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri, yang mana percaya diri itu berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup.

Kepercayaan diri itu dimulai dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup. Langkah pertama untuk membangun percaya diri adalah dengan memahami kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri sendiri.

Pada penelitian ini tingkat kepercayaan diri mahasiswa psikologi UIN Malang berada pada kategori sedang. Hal tersebut sesuai dengan teori dari beberapa tokoh tentang karakteristik kepercayaan diri: yakin dengan kemampuan yang dimiliki, berani menghadapi masalah yang dialami, senang mencari pengalaman baru, bersikap optimis. Sedangkan dalam buku “membangun kepercayaan diri” tentang ciri-ciri percaya diri yang sesuai dengan pernyataan dalam kuisioner yaitu percaya dengan kemampuan diri, dan dapat memotivasi diri tanpa tergantung, memiliki *internal locus of control* yaitu kemampuan untuk berusaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada keadaan, mempunyai pengendalian diri yang baik (tidak tergantung pada suasana hati dan emosinya stabil)

Orang yang memiliki kepercayaan diri apabila dia merasa puas dengan dirinya. Merasa puas diartikan dengan orang yang merasa memiliki keterampilan dan kemampuan, dan dapat menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam keluarga dan masyarakat.

### **3. Pengaruh *quarter life crisis* terhadap kepercayaan diri**

Manusia memiliki beberapa tahap perkembangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Pada setiap tahapnya memiliki ciri sendiri. Pada fase remaja dianggap sebagai fase yang paling penting dan menentukan bagaimana fase perkembangan selanjutnya. Sebelum memasuki fase remaja menuju dewasa terdapat fase transisi yang dinamakan *emerging adulthood*. Pada

saat transisi individu akan mengalami permasalahan seperti kesulitan dalam transisi dan masalah dalam emosioanl yang dikenal dengan *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil uji spss diketahui bahwa adanya pengaruh antara *quarter life crisis* terhadap kepercayaan diri mahasiswa psikologi UIN Malang. Individu yang mengalami *quarter life crisis* biasanya tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hal tersebut dan tidak semua individu mengalami hal tersebut. Memiliki tanggungjawab baru, kebebasan, dan pilihan yang baru membuat individu kesulitan. Ketika individu telah menyelesaikan pendidikan menuju ke kehidupan nyata akan mengalami keraguan, bimbang, karena adanya perbedaan kehidupan antara pendidikan dan kehidupan nyata.

*Quarter life crisis* ini bisa menyerang individu yang akan atau baru saja menyelesaikan pendidikan. Faktor yang menyebabkan terjadinya hal tersebut sangat beragam seperti khawatir, bimbang tentang kehidupan dimasa yang akan datang, karir, ataupun masalah *financial* yang belum bisa mandiri. Selain hal tersebut ada juga faktor penyebab lain seperti hubungan dengan keluarga, pasangan, dan teman. Mencari pekerjaan setelah menyelesaikan pendidikan merupakan hal yang banyak ditakuti mahasiswa. Banyak dari mereka menganggap bahwa pendidikan tinggi merupakan jembatan untuk mempermudah mencari pekerjaan. Menurut Lerik (2004) mengungkapkan bahwa sumber stres yang dihadapi oleh mahasiswa yakni tingginya tuntutan akademik, karena mahasiswa dianggap sudah dewasa dan dituntut untuk mandiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Mark Spiering (2016) yang meneliti tentang perbandinga *stressor* pada masa *quarter life crisis* pada individu yang menjalani pendidikan perguruan tinggi dan yang tidak menjalani pendidikan perguruan tinggi. Hasil penelitian mmenunjukkan bahwa individu yang menjalani pendidikan perguruan



tinggi mengalami tingkat stres yang tinggi. Penyebab munculnya stress dikarenakan adanya penekanan pada studi karir.

Selain faktor yang dapat mempengaruhi quarter life crisis, situasi kehidupan individu juga dapat mempengaruhi selama masa krisis (Robbins & Wilner, 2001; Arnett 2004). Periode kehidupan yang ditandai seperti situasi kehidupan yang tidak stabil, seperti mahasiswa yang pindah dari rumah untuk menjalani pendidikan tinggi lalu setelah selesai kembali ke rumah orang tua ini adalah tren yang umum dan dapat memicu perasaan frustrasi (Arnett, 2004).

Menurut hasil penelitian Agustinos Riyanto dan Diana Putri Arini yang berjudul “*Analisis deskriptif quarter life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas*” bahwa responden yang baru saja menyelesaikan kuliah sebagian besar mengkhawatirkan masalah pekerjaan. Berdasarkan hasil wawancara penelitian tersebut disimpulkan bahwa mahasiswa yang baru saja lulus dan belum bekerja mengalami tahapan *awal quarter life crisis*. Hal tersebut sama dengan ciri *quarter life crisis* tahap awal adalah merasa terjebak dengan pilihan hidup, mengeluh dengan kondisi hidup yang tidak sesuai (Robinson,2015). Menurut hasil wawancara responden lain yang sudah mendapatkan pekerjaan mengeluhkan tentang terjebak dalam pilihan hidup dan bingung untuk keluar. Setelah disimpulkan dari pernyataan responden, bahwa individu yang sudah bekerja tetap bisa mengalami *quarter life crisis*.

Individu memiliki pertahanan diri yang berbeda-beda hal tersebut juga berkaitan dengan dampak yang dirasakan dari fase krisis tersebut juga beragam. Dampak terberat adalah depresi. Seperti yang dikatakan Robert Dupon seorang profesor psikologi di *Gregtown medical school* “saya menemukan bahwa tingkat

tinggi dari permasalahan yang dialami oleh kelompok pada usia tersebut seperti kecanduan, kecemasan, depresi, dan banyak masalah lain karena tingkat stress yang tinggi akibat fase transisi tersebut”.

Selain depresi, dampak dari *quarter life crisis* juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Ketika individu sedang mengalami krisis dan melihat teman sebaya sukses, dapat membuat individu merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, biasanya akan menarik diri dengan lingkungannya. Kepercayaan diri yang terus menurun akan memberikan dampak yang lebih besar. Menurut Erikson (1968) pada saat individu mengalami krisis dapat menimbulkan kesulitan dan kemunduran selain hal tersebut juga dapat individu pertumbuhan perkembangan. Pada masa krisis ini individu termotivasi untuk mencari pemahaman baru tentang diri sendiri dan dunia, dan menemukan cara untuk mengatasi permasalahan hidup (Robinson, Litman, dan Demetre, 2017)

Hal yang harus dilakukan bagi individu yang mengalami krisis adalah dengan mencari tahu pekerjaan atau sesuatu hal yang disukai atau tidak disukai dan berani mengambil resiko yang telah dipertimbangkan. Mencari pengalaman dan bertemu orang baru dapat menimbulkan semangat diri. Memperkuat iman merupakan salah satu cara dalam menghadapi krisis. Ketika individu merasa tertekan dengan lingkungan sekitar karena masa transisi, banyak dari mereka lebih meningkatkan religiusitas dan juga introspeksi diri. Sesuai dengan penelitian “peran religiusitas terhadap *quarter life crisis*“ yang menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas akan semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis*.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh pada bab pembahasan mengenai pengaruh *quarter life crisis* pada kepercayaan diri mahasiswa psikologi UIN Malang , maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang memiliki kategori sedang, dengan menunjukkan sikap cemas dengan kehidupan yang akan datang, merasa terbebani dengan masalah hidup yang dialami, takut mencoba hal baru, takut dengan ketidaknyamanan, tidak atau kurang percaya diri.
- 2) Tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang memiliki kategori sedang. Pada kategori sedang sikap yang ditunjukkan adalah percaya dengan kemampuan diri, dan dapat memotivasi tanpa tergantung, memiliki *internal locus of control*, berani menghadapi masalah yang dialami, senang dengan pengalaman baru.
- 3) Terdapat pengaruh *quarter life crisis* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang. Faktor yang menyebabkan terjadinya *quarter life crisis* adalah faktor dalam sendiri yaitu ekspektasi yang terlalu tinggi, media sosial, lingkungan.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, peneliti akan memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Saran bagi mahasiswa semester akhir yang merasa sedang mengalami *quarter life crisis*, hal penting yang harus dilakukan adalah mengenali diri sendiri.

Mengenal diri sendiri dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki. setelah mengenali diri sendiri akan lebih mudah untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami dan setelah mengetahui kekurangan jadikan motivasi untuk memperbaiki diri dan mengembangkan kelebihan yang ada.

- 2) Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk memilih variabel dan karakteristik yang berbeda dari penelitian sebelumnya agar memiliki ciri khas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Rahmi Fauzia, & Meydisa Utami Tanau. 2020. *HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE QUARTER LIFE CRISIS RELATIONSHIP OF SELF-EFICATION WITH STRESS IN STUDENTS WHO ARE IN THE QUARTER LIFE CRISIS PHASE*. Jurnal Kognisia. Vol 3 Nomer 1
- Aisyah Nur. 2013. *Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru*. Vol 2, No 2, hal 108-121
- Amandha Unzilla Deni & ifdil. 2016. *Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri*. Volume 2 Nomor 2, 2016, Hlm 43-52
- Aminah Neneng. Analisis Kemampuan Pedagogik dan Self Confidence Calon Guru Matematika dalam Menghadapi Praktek Pengalaman Lapangan. Jurnal Euclid. vol.1, No.1
- Anshori Muslich, & Sri Iswati.2009. *Buku Ajar Metodologi Penelitian kuantitatif*. Surabaya: Pusat Penerbit dan Percetakan Unair (AUP)
- Agustin Inayah. Terapi dengan pendekatan *solution-focused* pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. tesis. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2012
- Azanai Nabila. Pengaruh kepercayaan diri terhadap quarter life crisis pada mahasiswa semester akhir. Fakultas Pendidikan Psikologi Uniersitas Negeri Jakarta. 2020
- C. Oliver Robinson. A Longitudinal mixed-methods case study of quarter life crisis during the post university transition: locked-out and locked-in forms in combination. University of Greenwich
- Balzarie Elgea Nur., & Endah Nawangsih. *Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis*. Prosiding Psikologi
- Black, A. 2010. "Halfway Between Somewhere And Nothing:" An Exploration Of The Quarter-Life Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Students". Master Of Education, University Of Arkanas. Proquest Dissertations And Theses.
- Deni Amandha Unzila., & ifdil. 2016. *Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri*. Jurnal *Educatio Jurnal Pendidikan Indonesia*. Volume 2 Nomor 2, hlm 43-52

- Fitriani Nelly. *Hubungan antara Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis dengan Self Confidence Siswa SMP yang Menggunakan Pendekatan Pendidikan Matematika Realistik*. Jurnal Euclid, Vol 2, No.2, p.341
- Ghufron M.nur & Rini Risnawati.2017. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta:Ar-Ruzz Media
- Habibi Alfiesyahrianta., Nandy Agustin .S., & Zainul Anwar. 2019. *Peran religiusitas terhadap Quarter Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*. Gadjah Mada Journal Of Psychology. Volume 5 No.2
- Hasan Iqbal. 2006. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Lauster Peter.2015. *Tes Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Mutiara Yeni.*Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir*, skripsi. Universitas Sunan kalijaga.2018
- Murphy Mairead. *Emerging Adulthood in ireland: is the quarter life crisis a common experience?*. 2011. Departemen of social science Dublin institute of technology
- Nazir Moh.2014.*Metode penelitian*.Bogor:Ghalia Indonesia
- Noor Juliansyah.2011.*Metodologi penelitian:skripsi,tesis,disertasi, dan karya ilmiah*.Jakarta:Kencana media group
- Oliver Robinson. *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st Century*
- Purwasih Ratni. 2015. *Peningkatan Kemampuan Pemahaman Matematis dan Self Confidence Siswa MTS di Kota Cimahi melalui Model Pembelajaran Inkuiri terbimbing*. Jurnal Alamiah STKIP Siliwangi Bandung . volume 9, nomor 1. – ISSN 1978-5089
- Robbins Alexandra & Abby Wilner.2001.*Quarter life crisis; The unique challenges of life in your twenties*.New york: Tarcher penguin putnam
- Rosalinda Irma., & Timothy Michael. 2019. *Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Dewasa pada Wanita dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis*. Volume 8, Nomor 1

- Riyanto Agustinus & Diana Putri Arini. 2021. *Analisis Deskriptif Quarter Life-Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas*. Jurnal Psikologi Malahayati, Volume 3, No.1: 12-19
- Saputro Niko Dimas., & Miftahun Ni'mah Suseno. *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Employability pada Mahasiswa*.
- Siska., Sudarjo & Esti Hayu Purnamaningsih. 2003. *Kepercayaan diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi, No 2, 67-71
- S. Tri. Mildawani. 2014. *Membangun Kepercayaan diri*. Jakarta Timur: Lestari Kiranatama
- Sugiyono.2015.*Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.Bandung:Alfabeta CV
- Syam Asyrullah.2017. *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhamadiyah Parepare*. Jurnal Biotek Volume 5 Nomor 1.
- Yulianto Fitri., & Fuad Nashori. 2006. *Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Universitas Diponegoro, vol.3

# LAMPIRAN



**Tabel 4.1 validitas *quarter life crisis***

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	131.84	745.254	.512	.735
x2	132.19	752.861	.459	.738
x3	132.30	754.127	.578	.738
x4	132.04	746.836	.578	.735
x5	132.03	744.617	.570	.735
x6	131.22	737.084	.541	.732
x7	131.68	743.750	.592	.734
x8	130.64	732.970	.572	.731
x9	131.19	731.390	.667	.730
x10	131.97	753.587	.454	.738
x11	132.52	747.253	.517	.736
x12	130.88	751.251	.313	.738
x13	132.17	741.322	.654	.733
x14	131.80	742.017	.526	.734
x15	131.16	733.018	.573	.731
x16	131.75	755.306	.360	.739
x17	131.07	734.009	.540	.731
x18	131.72	750.702	.433	.737
x19	131.22	741.084	.487	.734
x20	130.84	721.783	.739	.726
x21	131.48	729.841	.716	.729
x22	131.91	749.963	.428	.737

x23	131.30	754.538	.356	.739
x25	131.00	747.882	.398	.736

**Tabel 4.2 validitas kepercayaan diri**

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y1	198.13	720.468	.553	.730
y2	197.86	738.655	.383	.737
y3	197.70	737.891	.310	.737
y4	197.26	738.431	.492	.736
y5	198.26	734.902	.295	.736
y6	197.51	724.195	.646	.731
y7	197.54	728.929	.601	.732
y8	197.68	733.191	.537	.734
y9	198.16	721.460	.561	.730
y10	197.99	712.809	.641	.727
y11	197.90	739.269	.324	.737
y12	197.20	737.046	.471	.736
y13	197.68	719.926	.737	.729
y14	198.16	740.371	.274	.738
y15	197.91	717.963	.621	.729
y16	197.23	739.887	.371	.737
y17	197.16	739.842	.370	.737
y18	197.68	736.750	.491	.735
y19	197.90	717.622	.649	.728
y20	197.25	733.512	.565	.734

y21	197.74	726.490	.578	.732
y22	197.07	744.509	.344	.738
y23	197.94	723.585	.573	.731
y26	197.19	735.008	.599	.735
y27	197.07	741.392	.434	.737
y28	197.97	711.058	.635	.726
y29	197.54	729.958	.543	.733
y30	197.61	738.153	.308	.737
Total	100.62	189.238	1.000	.897

**Tabel 4.5 uji normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			
		quarter crisis	life kepercayaan diri
N		69	69
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	67.06	100.62
	Std. Deviation	13.891	13.756
Most Extreme Differences	Absolute	.090	.059
	Positive	.043	.059
	Negative	-.090	-.057
Test Statistic		.090	.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

## Lampiran Kuisisioner

NIM :

Jenis Kelamin :

### Petunjuk Pengisian

1. Tulislah identitas anda
2. Data yang anda isi dijamin kerahasiaannya
3. Baca dan pahami pernyataan-pernyataan dalam angket di bawah ini secara cermat
4. Beri tanda (√) pada jawaban sesuai dengan kondisi anda
5. Periksa kembali jawaban-jawaban anda jangan sampai ada yang terlewatkan
6. Setiap jawaban tidak ada yang salah, dan jawaban yang diberikan tidak mempengaruhi nilai akademis

SS = Sangat setuju

S = Setuju

N = Netral

TS = Tidak setuju

STS = Sangat tidak setuju

NO	ITEM	SS	S	N	TS	STS
1	Ketika mengalami kegagalan saya pasrah.					
2	Apa yang saya impikan tidak pernah tercapai.					
3	Ketika mengalami kegagalan saya akan bangkit..					
4	Kegiatan yang saya kerjakan memberikan banyak manfaat..					
5	Saya bekerja keras dalam meraih cita-cita..					
6	Saya selalu dibandingkan dengan orang lain.					

7	Saya mengerjakan tugas akhir dengan penuh semangat..					
8	Saya khawatir dengan kehidupan yang akan datang.					
9	Saya frustrasi karena ada masalah yang belum tuntas.					
10	Orang tua bangga dengan hal yang telah saya lakukan..					
11	Saya tidak memiliki impian.					
12	Saya kecewa karena mendapatkan nilai yang kurang bagus.					
13	Saya berpikiran positif tentang kehidupan yang akan datang..					
14	Saya nyantai bertemu dengan orang baru..					
15	Saya terbebani dengan tugas akhir.					
16	Memiliki banyak pengalaman membuat saya tenang dalam mencari pekerjaan..					
17	Khawatir ketika pasangan hidup tidak dapat menerima saya.					
18	Saya puas dengan nilai yang diperoleh..					
19	Saya gelisah ketika berada di lingkungan yang baru.					
20	Saya takut kesulitan mendapatkan pekerjaan.					
21	Saya tidak nyaman dengan keadaan lingkungan.					
22	Lingkungan saya memberikan pengaruh negatif terhadap masa depan.					
23	Saya senang karena tidak ada masalah..					

24	Saya tidak nyaman dengan keadaan lingkungan..					
25	Saya memiliki pasangan hidup dengan hobi yang sama..					
26	Keluarga saya memberikan dukungan..					
27	Lingkungan saya memberikan hal yang baik dan berguna di masa depan..					
28	Saya tidak mendapat dukungan dari keluarga dan teman.					
29	Keluarga saya selalu ikut campur dalam pengambilan keputusan.					
30	Saya bebas memilih apa yang disukai..					
31	Kegiatan yang saya lakukan menjadi sia-sia ketika gagal.					
32	Saya mudah mendapatkan apa yang diinginkan..					

NO	ITEM	SS	S	N	TS	STS
1	Saya ragu dengan kemampuan yang di miliki..					
2	Ketika presentasi saya dapat menjelaskan dengan baik.					
3	Saya sering lupa ketika ada tugas..					
4	Saya mampu melewati sebuah masalah.					
5	Saya khawatir mendapat IP di bawah 3..					
6	Saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.					
7	Saya mudah patah semangat dalam menghadapi masalah..					
8	Ketika presentasi saya dapat menjawab pertanyaan dengan baik.					
9	Saya takut gagal memulai hal baru..					
10	Saya kesulitan meluangkan waktu untuk mengerjakan skripsi..					
11	Ketika presentasi saya tidak dapat menjelaskan dengan baik..					
12	Saya yakin berhasil meraih cita-cita.					
13	Saya dapat mengatur waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lain.					
14	Saya ragu ketika menjawab pertanyaan pada saat presentasi..					
15	Saya selalu mengundur waktu bimbingan skripsi..					
16	Berani mengambil resiko terhadap keputusan yang saya pilih.					
17	Saya selalu mengerjakan tugas yang diberikan dosen.					
18	Pada saat presentasi saya akan menjawab pertanyaan berdasarkan teori.					

19	Saya rajin bimbingan skripsi agar lulus kuliah tepat waktu.					
20	Saya percaya lulus dengan nilai yang baik.					
21	Saya selalu menghindar jika terjadi masalah..					
22	Saya selalu mempertimbangkan keputusan yang akan diambil.					
23	Setelah bimbingan skripsi dengan dosen saya langsung mengerjakan revisi.					
24	Saya sering mengambil keputusan dengan cepat..					
25	Ketika menjawab pertanyaan saya menjawab berdasarkan materi yang diketahui..					
26	Ketika ada masalah saya berusaha mencari solusi.					
27	Ketika diberikan tugas saya mengerjakan.					
28	Saya ingin cepat lulus kuliah tetapi malas untuk bimbingan..					
29	Ketika ada masalah saya bersikap acuh..					
30	Saya mencontek tugas orang lain..					