

**DINAMIKA *SELF-EFFICACY* SAAT MENGHADAPI FASE QUARTER  
LIFE CRISIS PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Niluh Hanis Saufa Rizqia**

**18410095**

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

**2022**

**DINAMIKA *SELF-EFFICACY* SAAT MENGHADAPI FASE  
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA SEMESTER  
AKHIR**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh:

**Niluh Hanis Saufa Rizqia  
18410095**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**DINAMIKA SELF-EFFICACY SAAT MENGHADAPI FASE QUARTERLIFE**  
**CRISIS PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

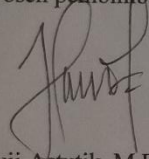
**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Niluh Hanis Saufa Rizqia**  
**18410095**

**Telah disetujui oleh:**

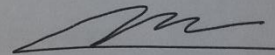
Dosen pembimbing 1



Fuji Astutik, M.PSi

NIP. 199004072019032013

Dosen Pembimbing 2



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP.196710291994032001

Dekan Fakultas Psikologi

Dr. H. Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. Rifa Hidayah, M. Si

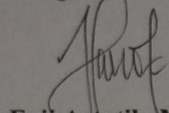
NIP. 197611282002122001

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**DINAMIKA SELF-EFFICACY SAAT MENGHADAPI FASE QUARTERLIFE**  
**CRISIS PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji  
Pada tanggal, 11 Januari 2022

**susunan dewan penguji**

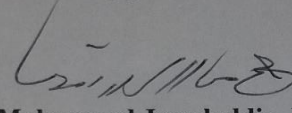
Anngota/Sekretaris



**Fuji Astutik, M. Psi**

NIP. 199004072019032013

Ketua/Penguji Utama



**Muhammad Jamaluddin, M.Si**

NIP. 198011082008011007

Anggota



**Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog**

NIP. 19880808201802012217

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)

Tanggal, ..... 2022

**Mengesahkan,**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si**

NIP. 197611282002122001

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Niluh Hanis Saufa Rizqia

NIM : 18410095

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya dengan judul "**Dinamika Self Efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir**", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian ada Claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggungjawab Dosen Pembimbing dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 27 April 2022

Peneliti,



Niluh Hanis Saufa Rizqia

18410095

## MOTTO

“Lebih baik menyesal setelah melakukan sesuatu, daripada menyesal dengan tidak melakukan apapun”

*“Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui.” – Q.S. Al-Baqarah: 216*

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

Ayahanda Anang Kustomo, ibunda Istianah,  
Kakak tersayang Ananta Istihakim, S.Pd, yang selalu memberikan do'a,  
dukungan, dan motivasi yang sangat berarti bagi peneliti untuk  
menyelesaikan karya ini.

## **Kata Pengantar**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat sertasalam senantiasa peneliti haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh gelar S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Dalam proses penulisan skripsi, peneliti mengalami banyak kendala dan kesulitan, namun berkat bantuan, arahan, bimbingan, dan kerjasama dari berbagai pihak dan tentunya berkah dari Allah SWT, sehingga segala kendala dan kesulitan dapat peneliti atasi. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebanyak-banyaknya dan penghargaan kepada Ibu Fuji Astutik, M. Si, selaku pembimbing yang telah dengan sabar, tulus, dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga serta pemikirannya untuk memberikan saran, motivasi, arahan, dan masukan yang sangat berharga kepada peneliti selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Fuji Astutik, M. Si, selaku dosen pembimbing pembimbing



skripsi yang sangat telaten memberikan masukan, arahan, serta motivasi kepada penulis.

4. Seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama Bapak / Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang memberikan ilmunya dengan tulus dan ikhlas dalam mengajari kami.
5. Seluruh keluarga terkhusus kedua orangtua yang telah senantiasanya memberikan segenap do'a, motivasi, dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh subyek dan informan yang telah bersedia membagikan pengalamannya serta meluangkan waktu guna pengumpulan data pada penelitian ini.
7. Kepada sahabat-sahabat saya Shania Aprilianti dan Lailatul Afifah, yang telah memberikan *support* dan masukan selama proses pengerjaan skripsi.
8. Seluruh Aktor, Aktris, Sutradara, dan seluruh kru pembuatan drama, film, *music video*, *variety show*, yang telah membuat karya begitu *apik* sehingga berguna sebagai media pelepasan *stress* dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya, peneliti berharap semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan bagi pembaca.

Malang 2 Januari 2022



Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang.....	16
B. Rumusan Masalah.....	23
C. Tujuan Penelitian.....	23
D. Manfaat Penelitian.....	24

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Teori Belajar Sosial Bandura.....	25
1. Definisi Self Efficacy.....	25
2. Faktor-Faktor Self Efficacy.....	26
3. Klasifikasi Self Efficacy.....	30
4. Aspek-Aspek Self Efficacy.....	33

5. Self Efficacy dalam Pandangan Islam.....	35
B. Teori Quarter Life Crisis.....	37
1. Emerging Adulthood.....	37
2. Definisi Quarter Life Crisis.....	40
3. Gejala Awal Quarter Life Crisis.....	43
4. Faktor Quarter Life Crisis.....	44
5. Aspek Quarter Life Crisis.....	46

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Kerangka Berpikir.....	50
B. Desain Penelitian.....	51
C. Batasan Masalah.....	51
1. Self Efficacy.....	51
2. Quarter Life Crisis.....	51
D. Teknik Pengumpulan Data.....	52
1. Wawancara Mendalam.....	52
2. Observasi.....	52
E. Pemilihan Subyek.....	53
F. Analisis Data.....	54
1. Reduksi Data.....	54
2. Penyajian Display.....	54

3. Verifikasi Data.....	54
-------------------------	----

G. Keabsahan Dalam Penelitian.....	55
------------------------------------	----

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Paparan Data.....	56
----------------------	----

1. Gambaran Demografi Tempat Penelitian.....	56
--	----

2. Proses Awal Penelitian.....	58
--------------------------------	----

B. Hasil Temuan Penelitian.....	59
---------------------------------	----

1. Hasil Observasi.....	59
-------------------------	----

2. Hasil Wawancara.....	61
-------------------------	----

a) Gambaran Diri Subyek.....	61
------------------------------	----

b) Profil Subyek Penelitian.....	62
----------------------------------	----

3. Dinamika Self efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir.....	64
---	----

4. Faktor-Faktor dan Aspek-Aspek Self efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir.....	73
--	----

a) Faktor-faktor.....	73
-----------------------	----

b) Aspek-Aspek.....	73
---------------------	----

C. Pembahasan.....	84
--------------------	----

1. Dinamika Self efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir.....	84
---	----

2. Faktor-Faktor dan Aspek-Aspek Self efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir.....	100
a) Faktor-faktor.....	101
b) Aspek-Aspek.....	108
3. Triangulasi Sumber.....	111
a) Triangulasi Keluarga.....	111
b) Triangulasi Ahli.....	115
4. Rangkuman Hasil Keseluruhan Subyek.....	117

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	118
B. Saran.....	119

**DAFTAR GAMBAR****Bagan Dinamika Self efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis  
Pada Mahasiswa Semester Akhir**

<b>A. Subyek 1.....</b>	<b>114</b>
<b>B. Subyek 2.....</b>	<b>116</b>
<b>C. Subyek 3.....</b>	<b>117</b>

**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>A. Lampiran 1 vebratim wawancara.....</b>	<b>120</b>
<b>B. Lampiran 2 pedoman wawancara.....</b>	<b>190</b>
<b>C. Lampiran 3 Triangulasi Sumber.....</b>	<b>198</b>
<b>D. Lampiran 4 Pedoman Observasi.....</b>	<b>211</b>
<b>E. Lampiran 5 Informed Consent.....</b>	<b>212</b>
<b>F. Lampiran 6 Bukti Konsultasi Skripsi.....</b>	<b>215</b>
<b>G. Lampiran 7 Foto-Foto.....</b>	<b>217</b>

## ABSTRAK

Niluh Hanis Saufa Rizqia, 18410095, Dinamika *Self Efficacy* Saat Menghadapi Fase *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.  
**Pembimbing: Fuji Astutik, M.Si**

---

Kata Kunci: *Self Efficacy*, *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa semester akhir.

*Quarter life crisis* adalah masa dimana terdapat perasaan gelisah dan takut karena kebelum jelasan akan kelanjutan hidup dimasa depan nanti akan seperti apa, yang mencakup perihal pendidikan, karir, relasi, dan kehidupan sosial, serta mulai ragu dengan kompetensi yang ia miliki, merasa tidak ada kemajuan dan bingung akan tujuan hidupnya, serta membandingkan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain (Robbins dan Wilner, 2001). The Guardian yang dikutip oleh Forbes menunjukkan bahwa 85% milenial mengalami krisis yang sama diusia 20-39 tahun. Awal mula munculnya periode ini ditandai dengan emosi yang mudah frustrasi, panik, khawatir, dan sering tidak tau arah. Bahkan jika berlanjut dan tidak dikelola dengan tepat, dapat menyebabkan depresi hingga gangguan psikis lainnya (Robboins dan Wilner, dalam Black, 2010). *Quarter life crisis* erat kaitannya dengan *self efficacy*. Rachmawati (2010), terdapat hubungan secara parallel pada keduanya. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu, maka semakin Mahasiswa mampu untuk menjalani *Quarter Life Crisis* dengan baik.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dinamika *self efficacy* mahasiswa semester akhir saat sedang menghadapi *Quarter Life Crisis*.

Metode penelitian ini menggunakan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Karakteristik subyek yang diambil adalah Mahasiswa semester akhir yang sedang mengalami *quarter life crisis*, dengan kriteria berada pada rentang usia 20 sampai 25 tahun, wanita, berasal dari pedesaan, dan tingkat perekonomian menengah kebawah. Teknik pengumpulan data penelitian ini dengan menggunakan wawancara mendalam dan observasi.

Hasil penelitian yang diperoleh, *self efficacy* dipengaruhi atau dibentuk oleh faktor keluarga, lingkungan, internal dan eksternal. Ketiga subyek sering dilingkupi emosi-emosi negatif seperti keraguan, stress, *down*, putus asa, frustrasi, keinginan bunuh diri, serta ketakutan yang diperburuk oleh tekanan dari lingkungan sosial. Faktor internal meliputi keadaan fisiologis dan emosional tidak baik, optimisme rendah, komitmen dan kedisiplinan diri kurang, pengalaman keberhasilan, serta kemampuan problem solving cukup baik. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial yang kurang baik, persuasi sosial, sebagai tempat bergantung, banyak rute pilihan, kedudukan pasangan, budaya keluarga kurang baik, dan pengalaman orang lain. Pada ketiga subyek memiliki ke empat aspek *self efficacy* yaitu kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. Kecuali pada subyek 1 yang tidak memiliki aspek seleksi.



## ABSTRACT

Niluh Hanis Saufa Rizqia, 18410095, The Dynamics of Self Efficacy When Facing the Quarter Life Crisis Phase for Final Semester Students, Thesis, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, 2022.  
**Supervisor: Fuji Astutik, M.Si**

---

Keywords: Self Efficacy, Quarter Life Crisis, Final semester students.

Quarter life crisis is a period where there is a feeling of anxiety and fear because it is not clear what the continuation of life in the future will be like, which includes education, career, relationships, and social life, and begins to have doubts about the competencies he has, feels that there is no progress. and confused about his life goals, and comparing his achievements with the achievements of others (Robbins and Wilner, 2001). The Guardian quoted by Forbes shows that 85% of millennials experience the same crisis at the age of 20-39 years. The onset of this period is marked by emotions that are easily frustrated, panicked, worried, and often do not know where to go. Even if it continues and is not managed properly, it can cause depression to other psychological disorders (Robboins and Wilner, in Black, 2010). Quarter life crisis is closely related to self efficacy. Rachmawati (2010), there is a parallel relationship between the two. The higher the self-efficacy possessed by the individual, the more students are able to live the Quarter Life Crisis well.

The general purpose of this study is to describe the dynamics of the self-efficacy of final semester students when they are facing the Quarter Life Crisis.

This research method uses a qualitative approach to phenomenology. The characteristics of the subjects taken are final semester students who are experiencing a quarter life crisis, with the criteria being in the age range of 20 to 25 years, women, coming from rural areas, and middle to lower economic levels. The data collection technique of this research used in-depth interviews and observation.

The results obtained, self-efficacy is influenced or shaped by family, environmental, internal and external factors. The three subjects are often surrounded by negative emotions such as doubt, stress, down, hopelessness, frustration, suicidal ideation, and fear exacerbated by pressure from the social environment. Internal factors include physiological and emotional conditions that are not good, low optimism, lack of commitment and self-discipline, experience of success, and quite good problem solving abilities. While external factors include a poor social environment, social persuasion, as a place to depend, many routes of choice, partner position, poor family culture, and experiences of others. The three subjects have four aspects of self-efficacy, namely cognitive, motivational, affective, and selection. Except for subject 1 which does not have a selection aspect.

### مستخلص البحث

نيلة هاني السوف رزقيا، 18410095، ديناميكيّ الكفاءة الذاتية فور يواجه مرحلة أزمة الحياة الربع على طالب جامعي المستوى الآخر، رسالة جامعية، كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، 2022. مشرفة: فوجي أستوتيك، الماجستير

**كلمات أساسية:** كفاءة ذاتية، أزمة الحياة الربع، طالب جامعي المستوى الآخر

أزمة الحياة الربع (*Quarter life crisis*) هو وقت التي تكون فيها شعور المتململ والخوف لأن غموض لاستمرار الحياة في المستقبل، ماذا سيكون الذي يتضمّن التعليم والمهنة والارتباط والحياة الاجتماعية، حتى يصير الريب بكفاءته، ويحسن لا يوجد التقدم والمحتار في أهداف الحياة، ويقابل إنجازها بإنجاز الآخرين (روبينز وويلنر، 2001). الحارس (*The Guardian*) الذي ينقل فوريس (*Forbes*) يدلّ على أن 85% شبّان يلاقي الأزمة المساوية في عمر 20-39 سنة. يظهر هذا العصر أن يتّسم بالشعور الذي يسهل الاحباط والرعب والذعر حتى لا يعرف وجه الهدف مرارا. ولو يدوم ولا يدرير بدقة فيستطيع أن يسبب المنقبض واضطراب النفسي الأخرى (روبينز وويلنر، في بلاك، 2010). يتعلّق أزمة الحياة الربع بالكفاءة الذاتية وثيقا. رحماواتي (2010)، يوجد العلاقة بينهما مماثلا. ولو يملك الشخصي الكفاءة الذاتية العالية فيستطيع الطالب الجامعي أن يكابد أزمة الحياة الربع بالحسنى.

أهداف العام من هذا البحث هو لمعرفة تصوّر ديناميكيّ الكفاءة الذاتية على طالب جامعي المستوى الآخر فور يواجه مرحلة أزمة الحياة الربع. يستخدم هذا البحث طريقة كيفية بالمدخل الظاهري. خصائص الوحدة التي تأخذ هي طالب جامعي المستوى الآخر الذي يكابد أزمة الحياة الربع بالمعايير: عمر 20-25 سنة والنساء وشخص الريفي والطبقة المتوسطة إلى الرديء اقتصاديا. وطريقة جمع البيانات في هذا البحث باستخدام المقابلة والملاحظة تفصيليا.

نتائج البحث الذي يحصل أي يؤثر ويشكل الكفاءة الذاتية عند عامل الأسرة والبيئة والداخلية والخارجية. يتحلّق 3 وحدات الشعور السلبي كالشكّ والضغط العصبي واليئس والاحباط وإرادة الانتحار والخشية التي تتفاقم الإجمار من البيئة الاجتماعية. يتكوّن عامل داخلي من حالة نفسية وعاطفي ساء وتفاؤل حقير وندرة الالتزام وقليل الانضباط وخبرة النجاح ويكفي كفاءة حلّ المشكلات الحسن. ويتكون عامل خارجي من البيئة الاجتماعية العكسية والإقتناع الاجتماعية كالمكان للاعتماد والدرب الاختيار الكثير ومنصب القرينة والثقافة العائلة السيئة وخبرة الآخرين. يملك 3 وحدات 4 جوانب من الكفاءة الذاتية أي معرفية ودافعية ووجداني واختيار إلا لا يملك 1 وحدة جانب الاختيار.

## BAB I

### PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Tahap perkembangan manusia merupakan suatu hal yang kompleks dalam rentang kehidupannya. Terdapat beberapa fase atau tahapan perkembangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Dimana dalam setiap fase perkembangan tersebut, masing-masing memiliki karakteristik serta tugas yang harus dipenuhi dan dituntaskan oleh individu. Salah satu fase tersebut adalah fase transisi atau peralihan dari masa remaja akhir menuju masa dewasa, tepatnya dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan tahap dimana seseorang dalam situasi yang penuh dengan pilihan, kebimbangan, konflik, suatu permasalahan, emosi yang cenderung kurang stabil dan mengalami ketegangan, mengisolasi diri dari sosial, dan juga masa dimana individu mulai mencari nilai-nilai hidup yang sesuai dengan pola kehidupan yang ia kehendaki. (Hurlock, 1980).

Bagi sebagian besar individu, untuk beralih menjadi orang dewasa setelah masa remaja berakhir dapat menjadi suatu periode transisi yang panjang. Atau pada saat ini istilah yang digunakan untuk proses transisi remaja menuju dewasa adalah disebut dengan beranjak dewasa (*emerging adulthood*). Pada masa ini, banyak melakukan eksperimen maupun eksplorasi diri yang dilakukan oleh individu. Misalnya pada titik ini yang menjadi salah satu tahap perkembangan mereka, sebagian besar individu akan terus mencari dan mengeksplorasi karir yang ingin mereka ambil dan tekuni, mencari minat mereka dalam hal apa, ingin menjadi sosok individu yang seperti apa, hidup seperti apa yang ingin mereka jalani atau tujuan hidupnya apa; menikah, melajang, melanjutkan pendidikan, bekerja, dan lain-lain.

Perubahan yang terjadi ini mencakup banyak aspek seperti perubahan secara fisik, kognitif, maupun psikososio-emosional guna menuju pribadi yang lebih matang dan bijaksana seiring dengan tuntutan dan tekanan dari individu yang bertambah besar karena individu memasuki rentang kehidupan yang semakin kompleks. Tidak semua perubahan yang terjadi dapat diaatasi dengan baik, terkadang perubahan-perubahan tersebut berjalan tidak menyenangkan,

sehingga akan menimbulkan suatu dampak yang dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam kehidupan *emerging adult* (Arnett, 2005; Nelson, 2005). Ketidakstabilan tersebut apabila tidak tau bagaimana cara mengatasi dan menindaklanjuti dengan seksama, terkadang dapat mengakibatkan depresi (Nelson, 2005).

Konsep *quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins & Wilner (2001) dalam bukunya yang berjudul '*Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*', yang berisis tentang kesulitan individu dalam membuat pilihan terkait dengan karir, finansial, konsep hidup serta relasi dengan orang lain yang terjadipada seseorang padamasa transisi dari remaja menuju dewasa. Dalam buku tersebut juga digambarkan bahwa depresi cenderung dapat mudah terjadi karena terjadi fluktuasi secara nyata antara perasaan dan identitas individu, dimana hal tersebut sebagai sebuah respon terhadap setiap tantangan yang ada dalam hidup. Pada usia 20-an, banyak individu yang justru mulai ragu dengan kompetensi yang ia miliki, merasa tidak ada kemajuan dan bingung akan tujuan hidupnya, serta membandingkan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain.

*Quarter life crisis* adalah masa dimana terdapat perasaan gelisah dan takut karena kebelum jelasan akan kelanjutan hidup dimasa depan nanti akan seperti apa, yang mencakup perihal pendidikan, karir, relasi, dan kehidupan sosial. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan penyebab adanya masa tersebut adalah karena perubahan dalam hidup yang merupakan peralihan dari suatu masa remaja menuju masa dewasa yang menyebabkan ketidakstabilan di beberapa aspek dan juga terlalu banyak pilihan dalam hidup sehingga merasa tidak berdaya dan panik akan perubahan-perubahan tersebut (Duara, dkk. 2018).

Reaksi atau respon setiap orang dalam memasuki tahap ini bermacam-macam. Ada yang *exited* juga merasa mampu bagi individu yang sudah memiliki persiapan diri yang baik dalam menghadapi perubahan-perubahan yang akan ia lewati, namun ada yang merasa belum siap, khawatir, juga takut

akan tantangan-tantangan yang akan ia hadapi dalam fase ini, karena menganggap sebagai periode yang sulit dan penuh kegelisahan. Masa yang penuh dengan pergolakan yang berlangsung pada rentang usia 20-30 tahun ini disebut dengan masa *Quarter Life Crisis*. (Santrock, 2012).

Sebagian besar, awal mula munculnya periode ini terjadi pada lulusan sarjana atau sarjana yang masih menyelesaikan pendidikannya. Yang ditandai dengan munculnya beberapa karakter khas terkait dengan emosinya seperti mudah frustrasi, panik, khawatir, dan sering tidak tau arah. Bahkan jika berlanjut dan tidak dikelola dengan tepat, kebingungan ini dapat menyebabkan depresi hingga gangguan psikis lainnya (Robboins dan Wilner, dalam Black, 2010).

Pada penelitian ini, ketiga subyek dengan rentang usia 21-22 tahun dan merupakan Mahasiswa angkatan 2018, memiliki gejala *quarter life crisis* yang hampir sama. Dimana ketiganya sering dilingkupi beberapa emosi negatif terkait masa depan. Seperti stress, khawatir dan ketidak yakinan jika suatu saat akan dapat menggapai cita-citanya, meragukan kemampuan diri sendiri, cemas, frustrasi, bingung karena terdapat banyak rute pilihan, hingga terfikirkan untuk melakukan tindak bunuh diri pada puncaknya.

Azri Agustin, M.Psi, Psikolog Klinis Fakultas Psikologi UGM mengemukakan, terdapat beberapa tugas perkembangan pada masa transisi (remaja menuju dewasa) ini misalnya tugas untuk mengembangkan karir, mulai mandiri secara finansial, maupun tuntutan dari lingkungan untuk berkeluarga, dll. Menurutnya, *quarter life* akan menjadi *quarter life crisis* apabila terdapat adanya sebuah ketimpangan antara tugas perkembangan pada masa transisi dengan kemampuan individu dalam mengatasinya. Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan mulai meragukan kemampuan yang dimiliki, mulai mempertanyakan; “*apakah aku bisa? Sepertinya aku akan gagal*”. Tidak memiliki motivasi dan mulai cemas akan masa depan serta kecewa atau tidak pernah puas akan setiap hasil yang didapat, serta bingung akan tujuan hidupnya. Jika hal ini tidak segera mendapat penanganan yang tepat, maka akan mengakibatkan gangguan kesehatan mental yang lebih berat

misalnya cemas atau *anxiety*. Karena indikasi individu yang memiliki depresi salah satunya adalah ketika ia mulai menilai dirinya tidak berharga dan tidak memiliki kemampuan.

Menurut *Psych Central* dalam [tirto.id](http://tirto.id) mengemukakan bahwa perubahan tugas-tugas perkembangan dari fase remaja menuju dewasa (transisi) yang signifikan serta timbulnya perasaan keraguan dan kebingungan terkait dengan tidak memilikinya visi misi masa depan yang jelas di atas banyaknya pilihan yang dihadapi menjadi beberapa hal yang dapat memicu krisis. Menurut *The Guardian* yang dikutip oleh Forbes menunjukkan bahwa 85% milenial mengalami krisis yang sama di usia 20-39 tahun. Bertanya tentang apatujuan hidupnya, apa yang dicari dalam hidup, apa perannya dalam masyarakat, dan lain-lain yang diikuti dengan perasaan-perasaan negatif seperti perasaan takut, sedih, dan khawatir. Mereka mengalami krisis identitas.

Dikutip dari laman [medium.com](http://medium.com), menurut Daniel Levinson seorang profesor Psikologi Universitas Yale, mengemukakan bahwa akan terjadi banyak perubahan dan juga perpindahan dalam individu membentuk suatu struktural kehidupan (*life structural*) yang stabil pada individu dengan rentang usia 17-33 tahun berpendapat bahwa anak muda dengan rentang usia 17 sampai dengan 33 tahun. *The Independent* dikutip dari [tirto.id](http://tirto.id), terdapat banyak hal yang dapat menjadi pemicu kekhawatiran pada masa ini antara lain; kondisi keuangan atau finansial yang masih belum sesuai harapan, tekanan dari lingkungan untuk segera memiliki pasangan, atau karir pekerjaan yang masih belum sesuai dengan yang diinginkan.

Dikutip dari STIKES Yarsi Pontianak, pandemi Covid-19 yang tak kunjung usai yang tidak hanya terjadi di Indonesia tetapi diseluruh dunia, menjadi salah satu hal penyebab timbulnya sejumlah masalah pada diri individu yang menimbulkan banyak kekhawatiran, tidak terkecuali pada individu yang berada pada fase peralihan remaja menuju dewasa. Bukan hanya masalah fisik, tetapi juga perihal kesehatan mental. Segala aktivitas yang sebagian besar dilakukan dari rumah seperti sekolah atau bekerja dengan system daring tidak jarang menimbulkan rasa bosan dan stress pada individu,

serta banyaknya kasus PHK akibat kondisi perekonomian yang sulit menjadi menjadi faktor utama timbulnya permasalahan gangguan psikis pada individu.

Di beberapa Negara tidak terkecuali Indonesia, fenomena bunuh diri atau *suicide* dapat dikaitkan dengan *quarter life crisis*. Berdasarkan Risk Factors and Warning Signs yang dikemukakan oleh *American Foundation for Suicide Prevention*, bahwa seseorang yang memutuskan untuk melakukan tidak bunuh diri tidak hanya dikarenakan oleh adanya penyebab tunggal. Namun perasaan tidakmemiliki harapan dan keputusasaan yang tercipta karena bertemunya stress dan masalah kesehatan, menjadi penyebab utama individu melakukan tiindak bunuh diri. Dimana kondisi paling umum yang erat kaitannya dengan meningkatnya resiko bunuh diri adalah depresi atau kegelisahan akan masalah subtansi yang sering tidak terdiagnosis atau tidak segera ditangani.

Dari laman liputan6.com mengemukakan bahwa Melinda Hospital menganalisis ada 441 mahasiswa perguruan tinggi kota Bandung pada 2019 lalu, hasilnya 24 orang pernah berfikir untuk melakukan bunuh diri. Terdapat beberapa pemicu yang menjadi latar belakang fenomena ini, mulai dari permasalahan finansial, relasi, pendidikan terutama mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, keluarga, pekerjaan, percintaan, dan permasalahan social lainnya.

Kemudian dari laman Kompas.com seorang mahasiswa perguruan tinggi swasta di Yogyakarta ditemukan tidak bernyawa dengan kondisi tubuh bersimbah darah dikamar kost miliknya. Depresi akan masalah keluarga dan skripsi yang tak kunjung selesai menjadi penyebab ia memilih untuk mengakhiri hidupnya dengan menggunakan gerinda atau alat yang biasanya digunakan oleh tukang bangunan untuk memotong keramik. Dilain tempat, dikutip dari laman kompas.com seorang mahasiswa di Samarinda mengakhiri hidupnya lantaran depresi dimana ia sudah menempuh kuliah selama tujuh tahun dan belum menemui titik terang untuk bisa segera lulus karena skripsi yang ia ajukan selalu ditolak oleh Dosen.

Menurut beberapa penelitian terdahulu (studi empiris) mengenai

*Quarter Life Crisis*, ditemukan sebuah fakta bahwa salah satu yang turut ikut andil terhadap individu yang sedang beradadalam krisis adalah *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut. Disebutkan Bandura (1997) bahwa meningkatnya kecemasan dan kecenderungan individu dalam menghindar, disebabkan oleh rendahnya *self-efficacy* yang dimiliki. Individu tidak memiliki kemampuan untuk mengambil sebuah keputusan dari suatu pilihan yang sulit karena menganggap hal tersebut beresiko dan menimbulkan ancaman. Keyakinan diri individu berpengaruh pada setiap keputusan yang ia ambil, bagaimana cara agar dapat mencapai sebuah tujuan, dll. Seperti disebutkan Walshe (2018) bahwa *self efficacy* berkorelasi negatif dengan *quarter life crisis*.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai *Quarter Life Crisis* serta kaitannya dengan *Self Efficacy*. Diantaranya salah satu penelitian yang dilakukan oleh Nicole & Carolyn (2011) yang melakukan penelitian kepada empat kelompok muda tentang adanya *Quarter Life Crisis*, dimana salah satu dari kelompok tersebut adalah kelompok sarjana atau mahasiswa. Dalam hal mengalami kecemasan menghadapi *Quarter Life Crisis*, mahasiswa menduduki peringkat tertinggi disusul dengan lulusan sekolah menengah.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Rahmi Rusdi (2015) dalam penelitiannya dihasilkan data bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang negatif antara dua variabel, yaitu efikasi diri dengan stress pada penelitian yang dilakukan pada subyek Mahasiswa. Dengan kata lain, semakin tinggi keyakinan diri atau *self efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut, maka semakin rendah tingkat stress yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah keyakinan diri atau *self efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut, maka perasaan stress yang dialami juga akan semakin tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2010) menjelaskan bahwa terdapat hubungan (korelasi) yang berjalan secara paralel pada dua variabel (*Self Efficacy* dan *Quarter Life Crisis*) dengan nilai 0,205 pada



mahasiswa tingkat akhir di Universitas Surabaya. Sedangkan pada mahasiswa tingkat awal tidak adanya hubungan antara *Self Efficacy* dengan kematangan karier.<sup>17</sup> Hal ini mengindikasikan bahwa permasalahan yang timbul akibat fase *Quarter Life Crisis* paling banyak terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dibandingkan dengan mahasiswa tingkat awal. Berdasarkan penelitian tersebut, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu, maka semakin Mahasiswa mampu untuk menjalani *Quarter Life Crisis* dengan baik. Karena seiring bertambahnya usia, maka akan bertambah pula beban dan rasa tanggung jawab yang dipikul.

Hal ini mengindikasikan bahwa permasalahan yang timbul akibat fase *Quarter Life Crisis* paling banyak terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dibandingkan dengan mahasiswa tingkat awal. Berdasarkan penelitian tersebut, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu, maka semakin Mahasiswa mampu untuk menjalani *Quarter Life Crisis* dengan baik. Karena seiring bertambahnya usia, maka akan bertambah pula beban dan rasa tanggung jawab yang dipikul.

Pada masa ini, tekanan semakin bertambah dengan tuntutan untuk dapat menjadi pribadi yang mandiri, tidak lagi bergantung pada orangtua dari segi finansial karena dilihat dari usia, dinilai sudah mampu untuk menghidupi dirinya sendiri. Mencemaskan masa depan akibat belum ada kepastian terkait dengan misalnya pada beberapa aspek yang sering menjadi kekhawatiran atau permasalahan seperti: cenderung khawatir dan ragu akan setiap jalan hidup yang ditempuh, sifat tamak dan selalu merasa kurang untuk apa yang sudah ia miliki, takut berada dalam suatu hubungan asmara, gelisah akan kegagalan-kegagalan yang kemungkinan dapat terjadi, terpaksa menjalani kehidupan yang sebenarnya tidak pernah ia inginkan, merindukan masa-masa sekolah dengan sering mengenangnya, merasa bahwa hidupnya tidak berguna bagiorang-orang disekitarnya serta terdapat suatu hal yang salah dalam hidupnya, khawatir berlebih mengenai kondisi keuangan.

Kemudian juga tidak atau kurang mampu dalam mengambil suatu

keputusan, cenderung lari dan menghindar dari kenyataan, kurang percaya diri, kurang dekat dengan sang pencipta, takut atau bimbang dengan masa depan (lulus kapan, bekerja dimana, akankah dapat sukses, menikah kapan, dan banyak hal lainnya), berada ditengah lingkungan social yang menuntut mampu untuk mencapai standart kesuksesan lingkungan tersebut, penerimaan diri yang rendah, terkesan tidak percaya diri dalam membuat suatu keputusan atau mengambil tindakan, tidak yakin atas tujuan dari hidupnya serta kesulitan menentukan prioritas hidup, dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Situasi dan keadaan yang menyebabkan seseorang berada di fase peralihan remaja menuju dewasa sering merasa tidak siap. Dari penyesuaian diri yang kurang baik itu, tidak jarang pula menimbulkan suatu permasalahan mental.

Seperti halnya yang telah disinggung diatas, ditemukan fakta atau hasil dari beberapa penelitian terdahulu bahwa efikasi diri sangat mempengaruhi seseorang dalam melewati fase *Quarter Life Crisis*. Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi, kemungkinan kendali atas dirinya ketika berada didalam fase ini akan lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang efikasi dirinya rendah. Keyakinan akan diri sendiri bahwa akan mampu melewati setiap rintangan dan yakin bahwa dirinya akan dapat melalui setiap kesulitan, sangat mengambil peran besar dalam membantu individu terhadap munculnya berbagai *problem* kehidupan seperti percintaan, karir, keluarga, maupun finansial. maka sangat penting bagi individu untuk mengetahui bagaimana dinamika *self efficacy* yang baik ketika dihadapkan dengan *quarter life crisis* supaya dapat mengatasinya dengan baik.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah yaitu; bagaimana dinamika *self efficacy* saat sedang menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran

dinamika *self efficacy* mahasiswa semester akhir saat sedang menghadapi *Quarter Life Crisis*. Sehingga melalui gambaran dinamika yang nanti dihasilkan, akan mampu menemukan model atau cara untuk dapat mengatasi *Quarter Life Crisis* dengan baik.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

- a) Memberikan kontribusi pemikiran pada ilmu pengetahuan
- b) Memperkaya penelitian-penelitian yang terkait dengan *self efficacy* dan *quarter life crisis* terhadap Mahasiswa semester akhir (*Emerging adulthood*).

##### 2. Manfaat Praktis

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap dapat membantu individu khususnya Mahasiswa semester akhir yang sedang berada dalam fase *quarter life crisis* agar mampu melewati segala rintangan yang ada dengan memahami dinamika *self efficacy* yang seperti apa yang perlu untuk diterapkan agar dapat menghadapi *quarter life crisis* dengan baik.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Teori Belajar Sosial Bandura**

## 1. Definisi *Self Efficacy*

Bandura (1997) sebagai tokoh pertama pencetus *self-efficacy*, mendefinisikan *self-efficacy* adalah suatu penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri dalam kemampuannya melakukan sebuah kinerja, dimana penilaian seseorang terhadap dirinya ini akan mempengaruhinya dalam bertindak. Sedangkan menurut Alwisol (2011: 287), *self-efficacy* adalah pendapat seseorang mengenai dirinya sendiri seberapa baik ia mampu beradaptasi dalam situasi apapun.

Adapun menurut Feist, J. dan Gregory J. F (2010: 212) efikasi diri atau *self-efficacy* adalah bentuk keyakinan diri bahwa ia memiliki kemampuan sehingga pada prakteknya ketika dihadapkan pada kondisi tertentu akan mampu mengontrol setiap hal yang terjadi pada dirinya sendiri maupun lingkungan disekitarnya. Selain itu, Baron dan Byrne juga mengartikan *self- efficacy* kepercayaan seseorang bahwa dirinya memiliki kompetensi yang mumpuni untuk melakukan sebuah kinerja, mencapai tujuan, dan mengatasi sebuah hambatan dalam pekerjaannya.

Menurut Laura (2010: 152) *self-efficacy* merupakan seseorang yang mampu memberikan dampak positif serta kebermanfaatan bagi lingkungan disekitarnya karena memiliki keyakinan yang kuat akan dirinya bahwa ia akan mampu *survive* dalam situasi apapun. Disisi lain, Bandura dalam Howard (2008) juga menambahkan bahwa peran *self-efficacy* dalam peluang keberhasilan seseorang sangat penting, dimana menjadi motivator terbesar untuk seseorang melakukan berbagai hal guna mencapai keberhasilan tujuan hidupnya. Ketika seseorang yakin bahwa ia mampu melakukan aktivitas tersebut, peluang keberhasilan akan lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang tidak atau kurang yakin bahwa ia tidak akan mampu melakukan aktivitas tersebut.

Dari berbagai pendapat atau penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya bahwa dirinya akan mampu menghadapi segala macam situasi yang menuntunnya pada sebuah keberhasilan. Sebagaimana Bandura

mengemukakan bahwa *self- efficacy* merupakan suatu hasil tingkat kinerja yang maksimal dimana hal tersebut memberikan pengaruh didalam hidupnya atas keyakinannya terhadap dirinya sendiri, yang menentukan bagaimana orang peka terhadap sekitarnya, berpikir, serta menjadi motivasi besar untuk dirinya sendiri dalam berperilaku.

Jadi *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan dirinya sendiri jika ia memiliki kompetensi dan kemampuan dalam melakukan suatu pekerjaan atau tugas serta mampu melewati hambatan dan beradaptasi dalam situasi atau kondisi apapun guna mencapai tujuan tertentu. *Self-efficacy* sangat berperan penting ketika seseorang hendak mencapai suatu tujuan dalam hidupnya. Semakin besar rasa kepercayaan terhadap dirinya sendiri bahwa ia mampu melakukan hal tersebut, maka semakin besar pula peluangnya untuk berhasil.

## 2. Faktor-Faktor Self Efficacy

Bandura (dalam Shohifatul, 2012:27) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu antara lain:

### a. Budaya

Budaya merupakan sebuah nilai atau kepercayaan yang dianut oleh sebuah lapisan masyarakat, dimana budaya tersebut berpengaruh terhadap proses pengaturan diri yang menjadi salah satu sumber penilaian dari *self-efficacy* seseorang dan juga berfungsi sebagai tolak ukur konsekuensi atas keyakinan seseorang terhadap *self-efficacy* yang dimilikinya

### b. Gender

Salah satu hal yang mempengaruhi *self-efficacy* pada diri individu adalah perbedaan gender (perempuan atau pria). Seperti yang telah diulas pada salah satu penelitian terdahulu, yaitu penelitian bandura (1997) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* yang dimiliki oleh wanita lebih tinggi dalam menjalankan setiap

perannya. Seperti contoh wanita yang memiliki peran ganda (ibu rumah tangga dan wanita karir) cenderung *self-efficacy* nya lebih tinggi dibandingkan dengan pria.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Tingkat keesulitan dari tugas yang diberikan kepada individu akan mempengaruhi penilaiannya dalam melihat apakah *self-efficacy* yang dimilikinya rendah atau tinggi. Artinya semakin sulit tugas yang sedang dikerjakan oleh individu, akan menilai dirinya mempunyai kemampuan yang rendah (semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki). Sebaliknya jika individu dihadapkan dengan tugas yang terbilang mudah, akan menilai dirinya mempunyai kemampuan yang tinggi (semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki).

d. Intensif eksternal

Intensif eksternal merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* pada individu. Selaras yang dikemukakan oleh Bandura bahwa *competent continge incentive* merupakan salah satu faktor yang dapat mempegaruhi tinggi rendahnya *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu, yaitu intensif yang diberikan orang lain, dimana intensif tersebut merefleksikan keberhasilan orang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki staus berupa jabatan dan pangkat yang tinggi, kedudukan yang tinggi, atau sebuah *previllige* ditengah lingkungan masyarakat yang memiliki control di lingkungan tersebut cenderung meemiliki *self-efficacy* tinggi, sebaliknya jika individu yang memiliki kedudukan lebih rendah sehingga peran kontrolnya didalam lingkungan masyarakat juga rendah, cenderung memiliki *self-efficacy* rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Informasi ataupenilaian orang lain terhadap dirinya ikut

turut andil dalam mempengaruhi self-efficacy pada individu. Jika informasi atau penilaian orang lain terhadap dirinya positif, maka self-efficacy yang dimiliki individu tersebut akan tinggi. Sebaliknya jika informasi atau penilaian orang lain terhadap dirinya negatif, maka self-efficacy yang dimiliki individu tersebut akan rendah.

Juga selain ke-enam faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* di atas, menurut Bandura (Alwilsol, 2004) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-efficacy*, yaitu:

a. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experiences*)

Meningkat dan menurunnya *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang dipengaruhi salah satunya oleh keberhasilan dan kegagalan yang dialami. Ketika individu tersebut mengalami keberhasilan, cenderung akan meningkatkan *self-efficacy* di dalam dirinya. Sebaliknya ketika ia mengalami sebuah kegagalan dalam hidupnya, cenderung akan menurunkan *self-efficacy* di dalam dirinya. Tetapi dengan catatan, ketika hal-hal yang mendorongnya pada keberhasilan tersebut berasal dari faktor eksternal (diluar dirinya) maka cenderung tidak akan meningkatkan *self-efficacy* nya. Sebaliknya jika ia menaruh usaha yang besar dan melakukan segala kemampuan yang ia miliki dalam menghadapi suatu hambatan ketika menyelesaikan suatu tugas dan ia berhasil, maka hal tersebut akan meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki.

b. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experiences*)

Berteman dengan seseorang atau berada di tengah komunitas dengan kemiripan pengalaman dalam penyelesaian sebuah tugas, akan meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki individu tersebut.

c. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Pemberian sebuah motivasi atau kata-kata yang menguatkan dari seseorang yang berpengaruh cenderung akan

meningkatkan rasa kepercayaan dalam dirinya dan membentuk *midset* nya bahwa ia mampu menyelesaikan setiap tugas sesulit apapun yang diberikan.

d. Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Physiology and Emotional States*)

Pada umumnya seseorang ketika dalam tahap menyelesaikan suatu tugas baik itu tugas yang terbilang mudah maupun sulit, akan sangat menghindari kondisi dimana ia merasakan sebuah tekanan, perasaan tidak nyaman, dan situasi jenuh. Banyak persepsi yang mengatakan jika rasa kecemasan dan kegelisahan yang dirasakan ketika mengerjakan sebuah tugas merupakan salah satu bentuk kegagalan. Sedangkan hal tersebut memang wajar dirasakan oleh seseorang yang sedang berusaha menyelesaikan sesuatu dalam hidupnya. Salah satu karakteristik untuk melihat bahwa *self-efficacy* yang dimiliki tinggi atau rendah adalah melalui kecemasan dan tingkat stress yang dialami. Semakin rendah rasa cemas dan tingkat stress seseorang, maka semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu tersebut. Sebaliknya semakin tinggi rasa cemas dan stress seseorang, maka semakin rendah pula *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut.

Jadi menurut beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dapat dipengaruhi oleh sebuah nilai atau kepercayaan yang dianut oleh sebuah lapisan masyarakat, perbedaan gender dimana *self-efficacy* yang dimiliki oleh wanita lebih tinggi dalam menjalankan setiap perannya, tingkat kesulitan tugas (semakin sulit tugas yang dikerjakan, akan menilai dirinya mempunyai kemampuan yang rendah), semakin tinggi kedudukan, jabatan, pangkat, atau sebuah *privilege* ditengah lingkungan masyarakat cenderung memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Kemudian hal lain yang dapat mempengaruhi juga terkait dengan penilaian orang lain terhadap dirinya, jika penilaian orang lain terhadap dirinya positif,



maka *self-efficacy* yang dimiliki individu tersebut akan tinggi. Ketika individu tersebut mengalami keberhasilan, cenderung akan meningkatkan *self-efficacy* didalam dirinya, pemberian motivasi dari orang lain juga berpengaruh kepada meningkatnya *self efficacy* orang tersebut, serta Semakin rendah rasa cemas dan tingkat stress seseorang, maka semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu tersebut.

### 3. Klasifikasi Self Efficacy

Menurut Bandura (1997), jika dilihat dari sudut pandang umum atau secara garis besar, *self-efficacy* dibagi menjadi dua bentuk yaitu *self-efficacy* tinggi dan rendah.berikut uraian penjelasan lebih lengkapnya:

#### a. Self-efficacy Tinggi

Individu dengan *self-efficacy* tinggi ketika mendapatkan suatu tugas yang harus ia kerjakan, akan cenderung untuk lebih banyak melibatkan diri didalam mengerjakan tugas tersebut. Selain itu, meskipun tugas yang diberikan diberikan sulit bahkan sangat sulit, ia tetap berusaha untuk menyelesaikannya dengan baik. Karena mereka menganggap bahwa setiap tugas yang diberikan merupakan ladang pembelajaran bagi individu tersebut, bukan merupakan sebuah ancaman. Juga tugas tersebut mereka manfaatkan untuk lebih mengembangkan minat serta kemampuan guna mencapai suatu tujuan yang diinginkan dengan tetap berpegang teguh pada komitmen yang telah diyakini. Meskipun dikatakan mereka gagal dalam menyelesaikan tugasnya, kegagalan tersebut tidak lantas membuat mereka terpuruk namun justru dijadikan sebagai pelecute bahwa dilain kesempatan harus bisa lebih baik dari yang sebelumnya.

Mereka cenderung lebih cepat mendapatkan *self-efficacy* nya kembali. Karena menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha, pengetahuan, dan keterampilan. Jadi di

keesempatan berikutnya ia akan melakukan usaha lebih untuk meningkatkan beberapa hal yang menurutnya masih kurang dan butuh untuk ditingkatkan. Karakteristik orang dengan *self-efficacy* tinggi dalam melaksanakan tugas lainnya ialah mengerahkan segala kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tersebut atau kinerjanya terbilang sangat baik. Mereka juga suka sesuatu hal yang berbau tantangan.

Selain yang telah disebutkan, seseorang dengan *self-efficacy* tinggi masih memiliki banyak ciri-ciri antara lain:

- 1) Memiliki kemampuan problem solving
- 2) Memiliki keyakinan mampu melewati setiap rintangan yang ada
- 3) Memiliki karakteristik yang tidak menghindar dari suatu masalah, tetapi menghadapi dan menyelesaikannya
- 4) Memiliki kepribadian yang gigih
- 5) Memiliki kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuannya
- 6) Mudah bangkit dan tidak terpuruk dari sebuah kegagalan
- 7) Menyukai suasana yang baru

#### b. *Self-efficacy* Rendah

Salah satu karakteristik utama dari seseorang yang memiliki *self-efficacy* rendah ialah selalu menghindari suatu tugas yang terbilang sulit diselesaikan dan cenderung menghindar dari sebuah hal-hal yang bersifat tantangan. Tipe individu yang seperti ini cenderung memiliki usaha atau aspirasi yang tidak terlalu besar serta komitmen yang rendah untuk mencapai suatu tujuan. Berbeda dengan mereka yang memiliki *self-efficacy* tinggi, individu dengan *self-efficacy* rendah akan berfokus memikirkan kekurangan-kekurangan mereka ketika menghadapi situasi atau tugas yang sulit, serta mereka akan fokus dengan ketidakyakinan bahwa mereka akan mampu untuk melewatinya dengan baik dan berpikir bahwa hasilnya tidak akan dapat memuaskan.

Individu dengan *self-efficacy* rendah akan mengabaikan

berpikir tentang cara-cara untuk dapat menyelesaikan tugas yang sulit tersebut dan justru akan berfokus pada ketidak yakinannya menyelesaikan tugas tersebut. Individu seperti ini akan cenderung lamban dan sulit mendapatkan kepercayaan dirinya kembali setelah menghadapi suatu kegagalan dalam hidupnya. Meskipun individu tersebut sebenarnya memiliki kemampuan yang baik dan mumpuni, tetapi jika *self-efficacy* yang dimilikinya rendah, maka ia akan kesusahan dalam menyelesaikan ketika diberikan suatu tugas yang sulit. Karena perasaan ragu yang menyelimuti rasa kepercayaan dirinya.

Selain yang telah disebutkan, seseorang dengan *self-efficacy* tinggi masih memiliki banyak ciri-ciri antara lain:

- 8) Sulit mendapatkan rasa kepercayaan dirinya kembali setelah menghadapi sebuah kegagalan
- 9) Merasa bahwa tidak memiliki kemampuan *problem solving*
- 10) Cenderung tidak mau terlibat dengan masalah yang rumit karena menganggap hal tersebut sebagai ancaman
- 11) Memiliki karakteristik mudah menyerah
- 12) Ragu dan tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki
- 13) Suka berada di zona aman dan kurang menyukai suasana yang baru
- 14) Komitmen dan usaha yang rendah dalam mencapai suatu tujuan

Dari ulasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat individu dengan *self efficacy* tinggi dan rendah. Individu dengan *self-efficacy* tinggi, meskipun tugas yang diberikan diberikan sulit bahkan sangat sulit, ia tetap berusaha untuk menyelesaikannya dengan baik. Karena mereka menganggap bahwa setiap tugas yang diberikan merupakan ladang pembelajaran bagi individu tersebut. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* rendah, ia cenderung selalu

menghindari suatu tugas yang terbilang sulit diselesaikan dan cenderung menghindar dari sebuah hal-hal yang bersifat tantangan.

#### 4. Aspek-Aspek Self Efficacy

Albert Bandura (1997) membedakan aspek *self-efficacy* pada diri individu menjadi empat yaitu kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. Dimana setiap aspek tersebut merupakan elemen yang sangat penting bagi individu dalam menentukan setiap tindakan ketika mendapat suatu tugas, secara lebih jelas dan lengkapnya akan diuraikan sebaagai berikut:

##### a. Kognitif

Kognitif merupakan proses berfikir seseorang untuk menemukan berbagai cara dalam mengambil sebuah tindakan guna mencapai suatu tujuan tertentu. Tolak ukur kemampuan diri menjadi salah satu hal pertimbangan dalam mengambil tujuan yang dirasa tepat, sehingga semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang, semakin tinggi pula tujuan yang ditetapkan oleh orang tersebut.

##### b. Motivasi

Dalam usaha individu untuk mencapai tujuan yang ia harapkan dan telah ia tetapkan, individu tersebut memerlukan sebuah motivasi yang kuat, yaitu memotivasi atau memberi kekuatan pada diri melalui pikiran setiap akan melakukan suatu tindakan atau mengambil keputusan. Jika motivasi yang dimiliki seseorang tinggi, maka akan semakin besar kesempatan individu tersebut untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya jika motivasi yang dimiliki individu rendah, maka semakin kecil pula kesempatan individu tersebut untuk mencapai tujuannya. Sehingga seringkali motivasi dijadikan salah satu tolak ukur sejauh mana jarak antara individu tersebut dengan tujuannya.

##### c. Afektif

Afektif merupakan salah satu unsur yang ada didalam *self-*

*efficacy* atau efikasi diri. Karena dalam *self-efficacy* dapat berpengaruh pada pengalaman emosional individu. Dalam proses mencapai sebuah tujuan yang diinginkan tentu akan banyak gejala emosi yang muncul. Fungsi afektif disini adalah untuk mengontrol gejala emosi tersebut agar selalu stabil. Gejala emosi yang paling sering muncul adalah perasaan depresi dan perasaan cemas. Jika tidak ada afektif, maka perasaan-perasaan tersebut akan tidak terkontrol dan menghambat individu dalam mencapai tujuannya.

d. Seleksi

Untuk mencapai sebuah tujuan yang diinginkan tentu dibutuhkan wadah atau lingkungan yang tepat sebagai *support system*. Seleksi merupakan pemilahan individu guna menemukan lingkungan yang tepat dan membuang lingkungan yang kurang tepat sehingga akan lebih mudah untuk mencapai tujuannya dengan berada di lingkungan yang mendukung. Manusia merupakan makhluk yang cenderung akan menghindari situasi dimana itu diluar kuasa atau kontrol mereka, karena merasa bahwa mereka lebih mudah untuk menguasai atau menggapai tujuan yang sesuai dengan kemampuan dibatas kekuasaan mereka.

Dari ulasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek self efficacy yaitu kognitif, proses berfikir seseorang untuk menemukan berbagai cara dalam mengambil sebuah tindakan guna mencapai suatu tujuan tertentu. Lalu motivasi, memotivasi atau memberi kekuatan pada diri melalui pikiran setuap akan melakukan suatu tindakan atau mengambil keputusan. Kemudian untuk mengontrol gejala emosi tersebut agar selalu stabil. Gejala emosi yang paling sering muncul adalah perasaan depresi dan perasaan cemas. Jika tidak adaafektif, maka perasaan-perasaan tersebut akan tidak terkontrol dan menghambat individu dalam mencapai tujuannya. Dan terakhir ialah seleksi, merupakan pemilahan individu guna menemukan lingkungan yang tepat dan membuang lingkungan yang kurang tepat sehingga akan

lebih mudah untuk mencapai tujuannya dengan berada di lingkungan yang mendukung.

#### 5. Self Efficacy Dalam Pandangan Islam

Beberapa konsep *self-efficacy* yang telah dikemukakan oleh Albert Bandura diatas, sebenarnya telah terdapat didalam Al-Qur'an yang biasa disebut dengan konsep keimana. Keimanan yang sudah terbentuk dalam diri individu tersebut lambat laun akan membentuk pribadi menjadi pribadi yang sabar, senantiasa bersyukur dan bertawakkal kepada Allah di segala situasi. Menurut Noornajihan, *self-efficacy* jika menurut Bandura merupakan keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan hal-hal tertentu, sedangkan jika dalam Islam, tidak hanya hal-hal tertentu saja tetapi kaitannya dengan banyak hal.

Layaknya Allah yang selalu memerintahkan hamba-Nya untuk selalu teguh, sabar, bertawakkal, serta selalu menaruh keyakinan terhadap segala ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah yang telah tertera dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Keyakinan kepada Allah tersebut didasarkan pada keimanan yang dimiliki oleh individu tersebut, keyakinan bahwa Allah selaluan memberikan pertolongan-Nya. Berserah diri merupakan sikap yang harus dimiliki oleh setiap Muslim, berpasrah terhadap setiap yang Allah takdirkan, selalu berpikir positif atas setiap kehendak yang Allah tentukan bahwa memang hal tersebut yang terbaik baginya, serta senantiasa bersabar dalam menghadapi setiap ujian.

Terkait dengan *self-efficacy* dalam Al-Qur'an, terdapat beberapa ayat yang mengulas mengenai keyakinan diri seseorang dalam menyelesaikan tugas tertentu atau sikap tawakal seorang hamba dalam mencapai setiap tujuannya. Berikut beberapa surah diantara banyaknya surah yang mengulas tentang hal tersebut, yaitu al-Imran: 159-160:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ

وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: “Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal” (Q.S. Al-Imran: 159)

إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۚ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: “Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang dapat mengalahkanmu, tetapi jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapa yang dapat menolongmu setelah itu? Karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal” (Q.S Al-imran: 160)

Seperti pada tafsir kedua ayat tersebut, bahwa meskipun dalam keadaan genting apapun, seorang muslim Haruslah tetap memiliki tekad yang bulat tanpa menghiraukan bahaya dan kesulitan yang mereka hadapi. Mereka bertawakal sepenuhnya kepada Allah, karena tidak ada yang dapat membela dan menolong kecuali atas campur tangan Allah. Dan tidak ada yang dapat menghalangi pertolongan-Nya.

## B. Teori Quarter Life Crisis

### 1. Emerging Adulthood

*Emerging adulthood* merupakan salah satu fase perkembangan yang menandakan berakhirnya masa remaja individu dan mulai menginjak masa dewasa awal (18-25 tahun) (Annet, 2004). Mulai masuknya individu dalam tahap perkembangan selanjutnya yaitu masa dewasa, menandakan berakhir pula masa remajanya. Dimana pada masa dewasa ini erat kaitannya dengan bertambahnya tanggung

jawab, tuntutan, tekanan, serta tugas yang harus dilewati oleh individu. Menjadi dewasa bukanlah merupakan perkara yang berat dan sulit. Banyak individu yang merasa belum siap untuk masuk dalam fase dewasa.

Terdapat perasaan bangga dan lega karena sudah menyelesaikan fase remaja dengan baik, tapi disisi lain individu juga terdapat banyak kekhawtiran tentang apakah di fase dewasa nanti ia akan sebaik ketika masih remaja atau tidak. Seperti yang diungkapkan oleh Arnett (2004) dan Wood dkk (2018), bahwa terbukti jika individu pada masa ini belum siap untuk mengaplikasikan apa yang sudah ia capai di bangku pendidikan (bekerja) maupun dalam hal relationship (menikah dan memiliki anak) (Tanner dkk, 2008).

Hurlock (2002) mengemukakan bahwa orang-orang ter terdekat individu menaruh banyak harapan saat usia individu tersebut menginjak usia dewasa muda (20-an awal) yang merupakan salah satu tugas perkembangan dalam fase dewasa awal. Dimana harapan-harapan tersebut mencakup beberapa hal seperti pekerjaan, memilih pasangan, kemandirian secara finansial, serta kemampuan dirinya dalam bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Salah satu hal yang dapat membuat prosentase keberhasilan dalam fase dewasa madya adalah pada seberapa baik atau seberapa besar tingkat kemampuan dan kecakapan individu tersebut ketika menjalani fase dewasa awal.

Biasanya, hal yang seeringkali menjadi patokan untuk melihat apakah individu berhasil atau tidak dilihat dari segi karir, pendidikan, serta relasinya dengan orang lain. Dimana hal ini akan berpengaruh terhadap kesejahteraan hidupnya kelak. Banyaknya tugas perkembangan individu di fase dewasa awal awal ini menyebabkan kekhawatiran pada diri individu apakah ia bisa melakukan setiap tugas dengan baik atau tidak.

Dikemukakan oleh Annet, ketika memasuki usia dewasa awal, individu harus meningkatkan kemampuan diri dan kompetensi serta



mengembangkan sikap-sikap yang umumnya dimiliki oleh orang dewasa seperti mulai belajar mandiri dan bertanggung jawab atas diri sendiri. Selain itu, mereka juga lebih memfokuskan diri dalam hal seperti pendidikan, pekerjaan, relasi dengan orang lain, hubungan dengan lawan jenis, serta mulai menata ulang terkait dengan pandangannya dalam melihat dunia. Tanner dkk (2008) mengemukakan bahwa pada fase dewasa awal individu juga tengah berada pada posisi pencarian identitas diri, individu akan mencari tau sebenarnya apa tujuannya dalam hidup, apa yang ingin ia lakukan di masa depan, serta individu akan mendalami dirinya dengan sangat baik. Mungkin akan terjadi perubahan juga pada diri individu dalam hal pekerjaan, pendidikan, karir, maupun percintaan.

Terkait dengan kompetensi yang dimiliki, banyak individu yang berada di usia 20-an tahun mulai meragukan kompetensinya, kebingungan akan tujuan hidup dan merasa stagnan, serta sering membandingkan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain yang lebih tinggi darinya. Dalam Psikologi, kondisi seperti ini disebut dengan *Quarter Life Crisis*, yang pada umumnya rentan terjadi pada individu rentang usia 20-30 tahun. Periode ini merupakan periode yang menyebabkan rasa khawatir berkepanjangan terhadap individu lantaran cemas memikirkan masa depan dan mulai ragu akan tujuan hidupnya yang sebenarnya. Ke belum mapuan individu dalam menghadapi situasi yang seperti ini mengakibatkan individu terjebak dalam *quarter life crisis*, dimana mengakibatkan individu ragu akan kemampuannya apakah ia akan bisa melakukannya dengan baik atau tidak (Safriyantini, 2020).

Didalam fase perkembangan manusia, Mahasiswa merupakan individu yang rentang usianya masuk kedalam kategori perkembangan fase dewasa awal. Booman (dalam Santrock, 2012), mengemukakan bahwa seseorang yang melanjutkan sekolah ke perguruan tinggi atau berkuliah, di negara maju hal tersebut disebut dengan transisi menuju

kedewasaan yang berada pada rentang usia 20-30 tahun. Transisi menuju kedewasaan yang dimaksud adalah ketika individu mengalami atau dihadapkan dengan beberapa perubahan untuk dapat beradaptasi saat meninggalkan masa remajanya (sekolah menengah atas/SMA) menuju masa yang baru yaitu masa dewasa. Dalam tahap proses menuju kedewasaan ini, untuk dapat menjalani dan melewatinya dengan baik, dibutuhkan keterlibatan dukungan orangtua serta dukungan diri Mahasiswa sendiri.

Dari banyaknya ulasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *emerging adult* adalah suatu fase peralihan dari masa remaja menuju dewasa. Terdapat beberapa pendapat terkait dengan usia pada masa ini, seperti menurut Annet (2004) masa ini berkisar pada rentang usia 18-25 tahun, lalu Hurlock (2002) menekankan masa ini pada rentang usia 20-an awal, kemudian Booman (dalam Santrock, 2012), rentang usia berkisar antara 20-30 tahun.

Masa dewasa ini erat kaitannya dengan bertambahnya tanggung jawab, tuntutan, tekanan, juga mereka mulai meragukan kompetensinya, kebingungan akan tujuan hidup dan merasa stagnan, serta sering membandingkan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain yang lebih tinggi darinya, serta tugas yang harus dilewati oleh individu. Biasanya, hal yang seingkali menjadi patokan untuk melihat apakah individu berhasil atau tidak dilihat dari segi karir, pendidikan, serta relasinya dengan orang lain. Banyaknya tugas perkembangan individu di fase dewasa awal ini menyebabkan kekhawatiran pada diri individu apakah ia bisa melakukan setiap tugas dengan baik atau tidak. Dalam Psikologi, kondisi seperti ini disebut dengan *Quarter Life Crisis*.

## 2. Definisi Quarter Life Crisis

Definisi *quarter life crisis* menurut Robbins, A., & Mabert, C. J (2001), Alexandra Robbins dan Abby Wilner merupakan tokoh pertama atau penggagas yang mengemukakan istilah *quarter life crisis*

pada tahun 2001, istilah tersebut lahir dari salah satu penelitian yang mereka lakukan pada sekelompok pemuda Amerika di abad ke-20. Terdapat suatu julukan yang mereka berikan terhadap kelompok pemuda Amerika tersebut, yaitu “*twenty somethings*”, yakni sekelompok pemuda yang mulai tumbuh beranjak dewasa, dimana mereka akhirnya harus meninggalkan kenyamanan-kenyamanan hidup yang sebelumnya mereka dapatkan menuju “*real life*” dengan beban hidup, tanggung jawab, serta segala macam tuntutan seperti bekerja atau menikah.

Berlandaskan teori perkembangan yang dikemukakan Erickson, dinilai bahwa masih sangat sedikit peneliti yang kurang menaruh perhatian terhadap pentingnya melakukan penelitian lebih lanjut mengenai masa transisi remaja sebelum memasuki fase dewasa (Black, 2010). Hal tersebut sangat penting untuk digali lebih dalam dikarenakan pada masa-masa tersebut individu banyak mengalami perubahan baik secara emosi maupun tingkah laku.

Fischer (2008) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang didalamnya diliputi suatu perasaan gelisah di usia pertengahan 20-an. Perasaan gelisah dan risau ini menyangkup banyak hal, perasaan takut terhadap masa depan atau kelanjutan hidup, masih ketidak jelasan mengenai karier, relasi, dan kehidupan sosial menciptakan perasaan *overthinking* yang berlebihan. Byock (2010) mengemukakan pendapatnya terkait *quarter life crisis* yaitu suatu ketidaksiapan yang menyebabkan benturan akibat individu yang baru saja memasuki fase dewasa sudah harus dihadapkan dengan banyak pilihan dan mengharuskannya memikul banyak tanggungjawab misalnya dalam hal pekerjaan, relasi, maupun kehidupan sosialnya.

Tetapi meskipun begitu, beberapa individu beranggapan bahwa masa peralihan tersebut (20-an awal) tidak harus disertai dengan krisis, melainkan sebuah masa dalam kehidupan yang dapat menjadi

kesempatan untuk melakukan atau mencoba banyak hal baru yang akan berguna bagi pengalamannya dalam menjalani hidup kedepan. Namun tidak meenampik bahwa tidak semua individu mempunyai pola pikir atau *mindset* seperti itu. Banyak individu yang dalam masa peralihannya merasakan perasaan panik, penuh tekanan, *insecure* dan tidak bermakna (Nash dan Murray, 2010).

*Quarter life crisis* merupakan terjadinya perubahan yang konstan pada diri individu akibat banyak ketidakstabilan yang meningkat drastis, sering berada dalam keadaan yang membuatnya harus memilih diantara banyak pilihan serta perasaan tidak berdaya (*self helplessness*) yang biasanya hal ini muncul pada individu dengan rentang usia 18-29 tahun. Krisis ini mengarah pada emosi seperti frustrasi, panik, khawatir dan tidak tahu arah, depresi dan gangguan psikis lainnya. (Robbins dan Wilner, 2001; Olsen Madsen, 2007, dalam Black, 2010).

Dari ulasan-ulasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Quarter life crisis* merupakan suatu permasalahan yang muncul pada diri individu ketika menginjak pada fase dewasa awal, yang banyak terjadi pada diri Mahasiswa, khususnya Mahasiswa semester akhir. Pada masa ini, Mahasiswa mengalami kecemasan dan kegelisahan akan banyak hal terkait dengan masa depan yang belum pasti seperti pekerjaan, pendidikan, karier, relasi sosial, maupun finansial. Serta kebingungan ketika dihadapkan dengan banyak pilihan.

Robinson (2001) membagi 5 fase yang akan dilalui oleh individu pada saat *quarter life crisis*, kelima fase tersebut yaitu:

- a. Fase pertama, individu dihadapkan dengan banyak pilihan yang menimbulkan suatu perasaan seperti terjebak karena kesulitan dalam menentukan pilihan.
- b. Fase kedua, adanya sebuah dorongan kuat dalam diri individu untuk mengubah beberpa hal dalam hidupnya.

- c. Fase ketiga, banyak melakukan tindakan-tindakan yang bersifat sangat krusial, misalnya mengakhiri sebuah hubungan, keluar dari pekerjaan, keluar dari zona nyamannya untuk menemukan banyak pengalaman baru dalam hidupnya, dll.
  - d. Fase keempat, membentuk suatu pondasi baru untuk dirinya dapat menata ulang tujuan atau arah hidupnya
  - e. Fase kelima, menjalani kehidupan baru dimana memang kehidupan tersebut merupakan kehidupan yang sesuai dengan nilai serta prinsip yang ia pegang.
3. Gejala Awal Quarter Life Crisis
- a. Mulai mempertanyakan banyak hal dalam hidup

Munculnya berbagai pertanyaan seperti “apa sebenarnya tujuan saya dalam hidup?” atau “apa yang saya ingin lakukan dalam hidup saya” atau “apa saja yang sudah saya capai sejauh ini?”, dll.
  - b. Merasa hanya jalan ditempat

Tidak peduli sudah seberapa besar usaha yang dilakukan, tetap saja merasa bahwa usaha tersebut belum mampu mengantarkannya pada tujuan yang hendak ia capai dalam hidupnya. Merasa bahwa semuanya sia-sia dan hanya jalan ditempat tanpa progers apapun.
  - c. Kurang motivasi

Kurang bersemangat dan kurangnya motivasi dalam menjalankan sebuah aktivitas entah itu pekerjaan ataupun sekedar hobbi.
  - d. Bingung memilih keluar zona nyaman atau tidak

Merasa bahwa dalam pekerjaan atau profesinya saat ini kurang bisa membuatnya berkembang. Tetapi ketika membayangkan bahwa ia keluar dari pekerjaan tersebut dan melamar di pekerjaan lain (keluar dari zona nyaman), membuatnya cukup frustasi karena harus memulai semuanya dari awal.

e. Tidak bahagia dengan pencapaian yang didapat

Melakukan kegiatan yang monoton setiap hari dalam pekerjaan, terkadang dapat menimbulkan kebosanan dan perasaan tidak puas akan pencapaian. Merasa bahwa tidak ada atau tidak bahagia karena tidak ada sesuatu baru yang ia bisa lakukan untuk mengukir sebuah prestasi baru.

f. Merasa terombang-ambing

Salah satu permasalahan yang banyak terjadi pada fase *quarter life crisis* adalah terombang-ambing dalam hal finansial dan percintaan. Dimana hal ini berdampak pada kondisi psikologis seseorang yang akhirnya menjadi sering meragukan diri yang berakibat pada kurang tepatnya setiap keputusan yang ia ambil atau putuskan.

g. Tertekan dengan lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar baik itu lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, dll. Misalnya seringkali ia mendapat tekanan dari lingkungan keluarga yang menanyakan hal terkait dengan masa depannya. Bertanya mengenai kompetensi atau kemampuan apa yang ada pada diri, membuat individu merasa terbebani dan memicu munculnya fase *quarter life crisis*.

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa tanda atau gejala ketika seseorang mulai memasuki fase *quarter life crisis*. Tanda atau gejala tersebut yaitu mulai mempertanyakan banyak hal dalam hidup, merasa hanya jalan ditempat, kurang motivasi, Bingung memilih keluar zona nyaman atau tidak, tidak bahagia dengan pencapaian yang didapat, merasa terombang-ambing, tertekan dengan lingkungan sekitar.

4. Faktor Quarter Life Crisis

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* (Von Hor, 2005):

a. Kesempatan Kerja

Ketika individu menginjak usia 20-an, tentu mereka sudah memiliki pandangan tersendiri terkait dengan kehidupan, termasuk pekerjaan apa yang ingin mereka tekuni di masa depan. Harus berusaha dengan maksimal untuk dapat mendapatkan pekerjaan yang diinginkan. Namun ketika individu dalam proses mendapatkan suatu pekerjaan yang menjadi impiannya, harus meninggalkan beberapa teman di bangku kuliah karena memang memiliki minat yang berbeda (Robbins dan Wilner, 2001: 16-17).

b. Banyak Rute Pilihan

Kebingungan yang dirasakan individu ketika akan atau setelah lulus dari bangku kuliah menjadi suatu permasalahan tersendiri bagi mereka yang memasuki fase dewasa awal. Dihadapkan dengan banyak pilihan yang disukai tentu akan menjadi pilihan yang sulit. Terlebih ketika individu harus terpaksa menjalani kehidupan yang belum sesuai dengan apa yang mereka inginkan (Robbins dan Wilner, 2001: 3).

c. Kurang Dapat Mengambil Keputusan Terhadap Diri Sendiri

Ketika individu dihadapkan dengan banyak pilihan yang menyangkut hidupnya pada masa dewasa awal, tidak jarang pula mereka mengalami kebingungan dan kesulitan akan pilihan mana yang terbaik untuk mereka pilih. Karena pada masa ini, individu cenderung dalam keraguan dan kelabilan. Mungkin yang menjadi keinginan atau mimpi di awal semester mengalami perubahan seiring berjalannya waktu, seiring bertambahnya pengalaman, serta minat yang akan diambil nanti setelah lulus untuk menjalani kehidupan (Robbins dan Wilner, 2001: 7).

d. Tempat Bergantung Banyak Orang

Salah satu fase perkembangan hidup manusia yang dinilai cukup sulit untuk dijalani adalah pada fase dewasa awal. Karena pada ini, sebagian besar lingkungan sosial telah menganggap bahwa individu yang berada pada rentang usia dewasa awal telah

cukup mampu untuk hidup secara mandiri. Sehingga keluarga terutama orangtua menaruh harapan yang besar terhadap dirinya. Hal tersebut yang merupakan tekanan social dapat memicu kecemasan pada diri individu (Robbins dan Wilner, 2001: 99).

e. Keuangan buruk

Sebagian besar individu pada masa dewasa awal belum mampu untuk mengelola keuangannya dengan baik. Terlebih gaya hidup generasi milenial yang kekinian seperti saat ini seakan sudah menjadi suatu keharusan bagi setiap individu dimasa dewasa awal. yang mengakibatkan terkadang individu kurang mampu dalam pengelolaan keuangan yang tepat seperti apa, karena adanya ketimpangan antara finansial dengan gaya hidup (Robbins dan Wilner , 2001: 31).

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* diantaranya ketika individu dihadapkan dengan banyak pilihan yang membuatnya sulit dalam mengambil suatu keputusan, lalu ketika individu yang sudah menemukan *passionnya* ingin berkarier pada bidang apa yang terkadang berbeda dengan *passion* sahabat-sahabatnya dibangku kuliah yang mengharuskan mereka meninggalkan satu sama lain karena minat yang memang berbeda, kemudian menjadi tempat bergantung banyak rang yang menaruh harapan terhadap dirinya serta keadaan finansial yang belum mapan atau buruk.

5. Aspek Quarter Life Crisis

Terdapat banyak pertanyaan yang muncul pada dalam diri individu ketika individu tersebut sedang berada di *quarter life crisis*, ia banyak mempertanyakan beberapa aspek kehidupannya. Dimana sumber utama timbulnya permasalahan pada diri individu dikarenakan oleh aspek-aspek tersebut. Nash dan Murray (2010) membaginya menjadi enam aspek, sebagai berikut ini :

a. Mimpi dan Harapan



Dari sekian banyaknya daftar pertanyaan yang ada pada diri individu, salah satunya adalah mempertanyakan masa depannya nanti akan seperti apa, dan juga mempertanyakan apa yang sebenarnya ingin ia lakukan dimasa depan (minatnya), bagaimana jika ia gagal dalam memenuhi ekspektasi target sesuai dengan waktu yang telah diperkirakan sebelumnya sehingga dikatakan gagal atau sudah terlambat, lalu bagaimana caranya mengatur ulang harapan atau mimpinya tersebut dari awal.

b. Tantangan di bidang Akademis

Individu memiliki kebingungan atau mempertanyakan apakah ia harus tetap melanjutkan kuliah serta bekerja sesuai dengan jurusan kuliahnya saat itu sedangkan disisi lain ia memiliki satu minat lain yang berbeda dengan jurusan yang ia ambil dalam kuliah. Selain itu, kekhawatiran individu yang mempertanyakan kehidupannya setelah lulus dari kuliah nanti akan seperti apa, apalagi jika sampai pengalaman dan gelar yang sudah ia dapatkan selama proses perkuliahan tidak mampu membawa ia untuk mencapai setiap mimpi-mimpi yang telah ia susun rapi sebelumnya.

c. Agama dan Spiritualitas

Saat memasuki usia dewasa awal, sebagian besar individu akan mulai mempertanyakan perihal agama yang selama ini ia anut apakah sudah tepat atau belum, atau apakah orangtua akan marah ketika ia menemukan agama dan kepercayaan lain yang hendak ia anut dalam masa hidupnya, yang akan ia ajarkan pada garis keturunannya kelak.

d. Kehidupan Pekerjaan dan Karier

Individu yang telah lulus kuliah dan mulai bekerja umumnya mengalami kebingungan, mempertanyakan apakah ia harus tetap menjalani pekerjaannya saat ini atau keluar dari pekerjaannya dan mengejar sesuatu yang menjadi minatnya

sedangkan ia juga dituntut untuk dapat memperoleh penghasilan yang besar dari pekerjaannya sehingga ia akan mampu mandiri secara finansial. Disamping itu, individu juga mulai mempertanyakan tentang ia yang harus bagaimana ketika perasaan stress kembali datang akibat tekanan dari pekerjaannya, serta berbagai pertanyaan lain seperti keraguan untuk ia bisa dengan percaya diri menunjukkan kemampuannya serta ketakutan apakah ia akan mampu mengaktualisasikan dirinya atau tidak.

e. Teman, Percintaan dan Relasi dengan Keluarga

Disaat individu mulai memasuki usia yang memang sudah sewajarnya memiliki seorang pasangan hidup, akan muncul banyak pertanyaan terkait hal tersebut diantaranya bagaimana ciri-ciri orang yang tepat untuk menjadi pasangan hidupnya, atau apakah orang tersebut memang seseorang yang telah ditakdirkan Tuhan untuk saya, dll. Serta kegelisahan yang dirasakan ketika tak kunjung juga mendapatkan pasangan yang tepat sedangkan ia berada pada posisi yang sudah ingin memasuki tahap baru dalam kehidupan (menikah). Juga perasaan ingin menata hidup secara mandiri dan keinginan untuk membina rumah tangga dengan mandiri bersama pasangan (lepas dari orangtua). Selain perihal keluarga dan pasangan, hal lain yang tidak kalah penting adalah pertemanan. Individu akan mulai mempertanyakan banyak hal terkait dengan pertemanan diantaranya teman seperti apa yang tepat untuknya serta mulai mencari atau memilah-milah teman yang dapat ia percaya dan andalkan, supaya ia tidak berada didalam lingkungan pergaulan yang negatif.

f. Identitas

Jika banyak yang mengatakan bahwa masa dewasa merupakan masa yang mampu membuat seseorang antusias karena dapat mendapatkan banyak pengalaman baru, terdapat beberapa individu yang mempertanyakan hal tersebut. Dimana disamping

rasa antusiasme, namun juga memberikan perasaan terancam. Mulai memperhatikan penampilan ialah salah satu ciri dalam identitas diri, bagaimana mereka membawa diri dan memposisikan diri mereka terhadap setiap lingkungan yang berbeda, atau mulai memikirkan bagaimana respon mereka terhadap lingkungan. Kesadaran diri akan politik hingga orientasi seksual juga merupakan hal dalam identitas diri seseorang.

Jadi ada beberapa aspek quarter life crisis, yaitu mimpi dan harapan terkait dengan apa yang individu tersebut cita-citakan dan bagaimana jika ternyata hasil tidak sesuai dengan ekspektasi, lalu tantangan di bidang akademis terkait dengan apakah pekerjaannya nanti akan sesuai dengan jurusan yang ia ambil saat ini atau tidak, agama dan spiritualitas terkait dengan bagaimana hubungan individu tersebut dengan Tuhannya, kemudian kehidupan pekerjaan, karier, teman, percintaan, relasi dengan keluarga, serta identitas yang terkait dengan pencarian ia sebenarnya orang yang seperti apa, karakter sebenarnya seperti apa, dan lain-lain.

### **BAB III**

## **METODOLOGI PENELITIAN**

#### A. Kerangka Penelitian

Pada penelitian yang berjudul “Dinamika Self Efficacy Saat Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir”, peneliti menggunakan penelitian kualitatif. penelitian kualitatif merupakan penelitian untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau kelompok orang dianggap berasal dari masalah social atau kemanusiaan (Creswell, 2009:4). Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2006: dalam Syamsi 2010) memberikan pemikirannya mengenai definisi dari metode kualitatif yaitu suatu prosedur dimana data yang dihasilkan berupa kalimat naratif yang bersumber baik dari wawancara maupun observasi atas adanya suatu fenomena yang sedang diamati. Selain itu, David Williams (dalam Moleong, 2006: dalam Syamsyi: 2010) mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif menggunakan latar ilmiah sebagai pengumpulan data, menggunakan metode-metode ilmiah, dan peneliti yang meneliti juga tertarik dengan ilmiah.

Secara umum, beberapa hal yang lain tentang kehidupan masyarakat mencakup penelitian tentang kehidupan masyarakat, tingkah laku, konsep atau fenomena, sejarah, maupun suatu permasalahan social. Penggunaan jenis penelitian kualitatif karena penelitian ini dapat mengkaji, menemukan, maupun memahami hal-hal yang terkadang sulit dipahami dibalik sebuah fenomena.

Dari definisi yang dipaparkan diatas, menggambarkan bahwa metode kualitatif mengutamakan latar ilmiah, latar ilmiah ini digunakan untuk bisa menafirkan fenomena, serta beberapa metode atau teknik pengambilan data yang digunakan adalah wawancara, pengamatan, dan pemanfaatan dokumen. Karena permasalahan yang hendak diteliti bersifat kompleks dan dinamis, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan metode kualitatif sehingga untuk mengolah data yang didapatkan dari narasumber juga akan dijamin dengan lebih ilmiah yakni melalui interview atau wawancara terhadap narasumber untuk mendapatkan jawaban yang lebih ilmiah.

## B. Desain Penelitian

Penelitian ini berfokus pada gambaran dinamika seseorang yang sedang menghadapi *quarter life crisis*, maka digunakan pendekatan studi kasus. *Case Study* atau dikenal dengan studi kasus dianggap sebagai metodologi empiris yang sesuai untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan partisipasi masyarakat karena menggunakan berbagai metode penelitian, mulai dari wawancara, observasi, pengumpulan data sekunder. Creswell (1998) mendefinisikan sebuah studi kasus sebagai "eksplorasi sistem yang dibatasi oleh kasus (atau beberapa kasus) dari waktu ke waktu, melalui pengumpulan data rinci yang melibatkan banyak sumber yang kaya informasi dalam suatu konteks.

Studi kasus harus berfokus pada subyek / unit, waktu dan tempat yang dibatasi, sangat representatif, atau sangat unik atau penting (Creswell 1998; Burns 2000). Misalnya, beberapa studi kasus (studi multi-situs) atau satu studi kasus(studi di dalam satu tempat) dapat berfungsi sebagai objek penelitian (Creswell 1998; Yin 2009)

## C. Batasan Istilah

### 1. Self Efficacy

Bandura (1986) sebagai tokoh pertama pencetus *self-efficacy*, mendefinisikan *self-efficacy* adalah suatu penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri dalam kemampuannya melakukan sebuah kinerja, dimana penilaian seseorang terhadap dirinya ini akan mempengaruhinya dalam bertindak. Sedangkan menurut Alwisol (2011: 287), *self-efficacy* adalah pendapat seseorang mengenai dirinya sendiri seberapa baik ia mampu beradaptasi dalam situasi apapun.

Dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan dirinya sendiri jika ia memiliki kompetensi dan kemampuan dalam melakukan suatu pekerjaan atau tugas serta mampu melewati hambatan dan beradaptasi dalam situasi atau kondisi apapun guna mencapai tujuan tertentu.

## 2. Quarter Life Crisis

*Quarter life crisis* adalah masa dimana terdapat perasaan gelisah dan takut akan kelanjutan hidup di masa depan, termasuk didalamnya mencakup perihal pendidikan, karir, relasi, dan kehidupan sosial. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan penyebab adanya masa tersebut adalah karena perubahan dalam hidup yang merupakan peralihan dari suatu masa remaja menuju masa dewasa yang menyebabkan ketidakstabilan di beberapa aspek dan juga terlalu banyak pilihan dalam hidup sehingga merasa tidak berdaya dan panik akan perubahan-perubahan tersebut (Duara, dkk. 2018).

### D. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi.

#### 1. Wawancara Mendalam

Wawancara merupakan salah satu bentuk komunikasi antara dua orang dengan tujuan tertentu, dimana salah seorang mengajukan pertanyaan-pertanyaan (*iter*) mengenai satu topik tertentu untuk dijawab oleh lawan bicaranya (*itee*) (Mulyana, 2010:180). Jenis wawancara yang dilakukan adalah wawancara semi-struktur. Tujuan dari jenis wawancara ini adalah supaya dalam pelaksanaannya lebih santai, terbuka, dan fleksibel sehingga responden dapat menyampaikan pengalamannya dengan nyaman. Tetapi tetap menggunakan sebuah pedoman wawancara agar tidak melenceng dari tujuan. (Sugiyono, 2010).

#### 2. Observasi

Selain wawancara, teknik lain yang digunakan peneliti adalah observasi. Teknik observasi digunakan untuk mendapatkan data tambahan yang tidak didapat dalam wawancara, selaras dengan yang dikemukakan oleh Creswell, "Peneliti mengamati kategori perilaku dan aktivitas dilokasi penelitian dengan langsung turun ke lapangan". (2016:254).

Penggunaan teknik observasi dalam penelitian ini adalah untuk dapat memahami konteks dalam proses pelaksanaan maupun hasil wawancara. yang akan menjadi titik fokus pengamatan peneliti terhadap responden adalah perilaku responden pada saat wawancara, interaksi responden dengan peneliti serta hal-hal relevan yang yang dianggap dapat dijadikan sebagai bahan atau data tambahan wawancara.

#### E. Pemilihan Sampel

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *purposive sampling* dalam pemilihan subyek atau sampel, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu sesuai dengan yang peneliti inginkan. Yaitu mengkhususkan pada subyek yang sedang mengalami atau menghadapi fenomena sesuai yang diangkat dalam penelitian ini yaitu *quarter life crisis*, dimana tidak bertujuan untuk digeneralisasi. (Sugiyono, 2008:85). Menurut Creswell (2010), ketentuan untuk jumlah subyek dalam penelitian fenomenologi adalah 3 sampai 10 subyek. Jadi penelitian ini akan menggunakan 3 subyek Mahasiswa semester akhir yang sedang mengalami *quarter life crisis*.

Dengan subyek yang memiliki kriteria sesuai yang diinginkan oleh peneliti. Kriteria tersebut yaitu seseorang yang berada pada rentang usia 20 sampai 25 tahun, kemudian disamping itu berdasarkan tesis Inayah Agustin (2012) dengan tema “Terapi Dengan Pendekatan *Solution Focused* Pada Individu Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*”, Universitas Indonesia, diperoleh data bahwa kecenderungan wanita dalam *quarter life crisis* lebih besar jika dibandingkan dengan pria, untuk itu penulis akan lebih memfokuskan penelitian pada subyek wanita.

Dari segi asal subyek, peneliti akan lebih memilih subyek yang berasal dari pedesaan dibandingkan dengan subyek yang berasal dari perkotaan, hal tersebut tidak lain dikarenakan pada umumnya beban moral Mahasiswa perantauan lebih besar dimana mereka akan merasa lebih berat untuk pulang ke kampung halaman saat posisi mereka belum lulus kuliah atau belum mendapatkan suatu pekerjaan. Dan yang terakhir terkait

dengan tingkat perekonomian subyek, dimana penelitian akan difokuskan pada subyek dengan kualifikasi tingkat perekonomian menengah kebawah. Karena jika dibandingkan dengan subyek yang berasal dari keluarga yang memiliki perekonomian baik, tekanan baik berasal dari lingkungan social maupun keluarga akan cenderung lebih besar pada subyek yang memiliki perekonomian menengah kebawah.

#### F. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisa data deskriptif kualitatif dengan pendekatan model dari Miles dan Huberman, dimana terdapat beberapa tahap penyajian data yaitu *data reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data) dan *conclusion drawing* atau *verification*.

##### 1. Reduksi Data

Pada saat proses pengumpulan data yang telah dilakukan dengan berbagai metode serta beragam sumber, tentukan sangat banyak data yang diperoleh oleh peneliti. Maka dari itu, tahap ini (reduksi data) sangat penting dilakukan untuk menyederhanakan data, memilih data-data pokok serta hal-hal yang penting dari keseluruhan data yang telah didapat untuk memperoleh gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data selanjutnya.

##### 2. Penyajian display

Kemudian pada tahap kedua setelah proses reduksi data selesai, dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu *data display*. Data yang telah di reduksi tersebut disajikan dalam bentuk uraian singkat atau naratif, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya. Tetapi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk penyajian berupa teks naratif. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, bahwa penyajian data kualitatif yang paling sering digunakan ialah dalam bentuk naratif.

##### 3. Verifikasi data

Langkah terakhir yaitu verifikasi atau penarikan kesimpulan. Dalam tahap ini, peneliti merangkum pola-pola yang ada, mencatat



keteraturan, mencari arti beberapa hubungan, serta menarik kesimpulan.

#### G. Keabsahan Data Penelitian

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Definisi dari triangulasi adalah penggunaan data dari luar untuk mengecek dan membandingkan hasil data dalam sebuah penelitian. Terdapat beberapa macam Triangulasi yang dapat digunakan sebagai teknik uji keabsahan data, yaitu triangulasi teknik, triangulasi sumber dan triangulasi teori. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik keabsahan data sumber, dimana dilakukan langkah pengecekan kembali data-data yang diperoleh dari informan dengan cara menanyakan kebenaran data atau informasi kepada informan satu dengan informan yang lainnya. Perbandingan ini dilakukan untuk menghindari bias individual peneliti atas temuan atau kesimpulan yang dihasilkan. Dalam penelitian ini, informan utama berasal dari orangtua serta keluarga subyek (3 orang) serta 2 orang ahli (Psikolog).

## **BAB IV**

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Paparan Data

#### 1. Gambaran Demografi Tempat Penelitian

Penelitian ini mengambil latar belakang tempat pada rumah subyek. Subyek pertama bertempat tinggal di Desa Karangtalun, subyek kedua bertempat Desa Demangan tinggal di, dan subyek ketiga bertempat tinggal di Desa Dadapan.

##### a. Subyek 1

Subyek 1 bertempat tinggal di Desa Karangtalun, Kec. Kalidawir, Kab. Tulungagung. Wilayah desa Karang Talun secara administratif berada di bawah pemerintahan kecamatan Kalidawir kabupaten Tulungagung. Letak desa Karang Talun sangat strategis mengingat pusat pemerintahan kecamatan Kalidawir berada di wilayah desa Karang Talun. Sedangkan jarak dari ibu kota kabupaten sekitar 17 Km. Desa Karang Talun mempunyai luas 743,610 Ha, dengan batas desa sebagai berikut :

- a. Sebelah Utara : Desa Jabon
- b. Sebelah Selatan : Desa Sukorejo Kulon
- c. Sebelah Barat : Desa Pakisaji
- d. Sebelah Timur : Desa Kalidawir

Menurut data tahun 2018, penduduk desa Karang Talun berjumlah 6.263 jiwa, yang terdiri dari 3145 orang penduduk perempuan, dan 3117 orang penduduk laki-laki. Desa Karang Talun terdiri dari 3 dusun, yaitu dusun Karang Talun, dusun Karang Sono, dan dusun Bendiljet. Dan secara keseluruhan, desa Karangtalun terdiri dari 36 RT dan 7 RW. Mata pencaharian penduduk desa Karangtalun sebagian besar adalah petani. Disamping itu juga menjadi tenaga kerja di luar negeri , berwirausaha, dan sebagai pegawai pemerintah.

##### b. Subyek 2

Subyek 2 bertempat tinggal di Desa Dadapan, Kecamatan Ngronggot, Kabupaten Nganjuk. Desa Dadapan adalah sebuah desa yang menjadi bagian wilayah dalam cakupan Kecamatan Ngronggot, Kabupaten Nganjuk, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Desa Dadapan berada pada titik koordinat, garis lintang (latitude): -7.657718 dan garis bujur (longitude): 112.0770754, memiliki luas wilayah 3,77km<sup>2</sup>. Dengan jumlah total penduduk sebanyak 4.943 jiwa, terdiri dari 2.477 jiwa berjenis kelamin laki-laki dan 2.466 jiwa berjenis kelamin perempuan (berdasarkan data BPS Kabupaten Nganjuk tahun 2017/2018). Desa Dadapan terdiri dari 5 dusun, antara lain Dusun Dadapan, Dusun Ringinsari, Dusun Sumberagung, Dusun Sumberejo, Dusun Tamansari.

**c. Subyek 3**

Subyek 3 bertempat tinggal di Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk. Kecamatan Tanjunganom adalah kecamatan yang terletak dibagian timur kabupaten Nganjuk dengan batas wilayah sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Gondang, sebelah timur berbatasan dengan Kecamatan Baron dan Ngronggot, di bagian Selatan berbatasan dengan Kecamatan Prambon dan Kecamatan Pace, bagian barat berbatasan dengan Kecamatan Pace dan Kecamatan Sukomoro. Secara geografis Kecamatan Tanjunganom terletak pada koordinat 111°45' sampai 112°13' Bujur timur dan 7°2' sampai 7°50' Lintang selatan.

Wilayah Kecamatan Tanjunganom seluas 70,84 km<sup>2</sup> yang terdiri dari dataran rendah dengan ketinggian ± 46 M di atas permukaan air laut. Secara administrasi, Kecamatan Tanjunganom terdiri dari 2 sistim pemerintahan yakni 2 Kelurahan dan 14 Desa dengan jumlah sebanyak memiliki 14 Desa dan 2 Kelurahan dengan jumlah sebanyak 57 Dusun terdiri dari 110 pedukuhan, 178 RW dan 689 RT. Kecamatan Tanjunganom memiliki kekayaan berupa tanah kas desa yang luasnya mencapai 480,278

Ha, yang terdiri atas tanah eks bengkok seluas 419,389 Ha, selain eks bengkok seluas 60,889 Ha.

## 2. Proses Awal Penelitian

Penelitian ini berjudul “Dinamika Self Efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir”, peneliti tertarik untuk mengambil tema Quarter Life Crisis karena ketiga subyek tersebut mengalami suatu problematika yang hampir sama sejak tahun-tahun terakhir di Sekolah Menengah Atas, karena peneliti beserta ketiga subyek memang telah mengenal satu sama lain dalam waktu yang cukup terbilang lama. Saat itulah peneliti menemukan suatu fenomena yang menarik untuk diteliti. Meskipun hubungan peneliti dengan ketiga subyek sudah terbilang baik, namun peneliti sebisa mungkin lebih membangun *rapport* terhadap ketiga subyek untuk menggali informasi lebih dalam agar menguatkan latar belakang fenomena tersebut menarik untuk diteliti, karena bagaimanapun juga peneliti sudah kurang lebih selama satu tahun belum pernah berjumpa lagi dengan ketiga subyek sejak kelulusan sekolah.

Pada proses penggalan data, terdapat beberapa kendala saat peneliti melakukan wawancara kepada subyek. Kendala *pertama*, ketika peneliti tiba dirumah subyek 1, peneliti tidak langsung bertemu dengan subyek karena masih berada di tempat PKL dan baru bisa bertemu serta melakukan wawancara pada sore hari nya. Pada beberapa hari sebelumnya, peneliti sempat menghubungi subyek guna membuat janji temu wawancara, namun tidak ada balasan dari subyek karena ternyata subyek sedang *off* dari segala media sosial. Kendala *kedua* ketika peneliti melakukan wawancara pada subyek 1, proses tanya jawabnya sedikit terganggu lantaran terdapat banyak anak-anak dirumah subyek untuk bimbingan belajar. Kendala *ketiga*, terdapat di beberapa bagian wawancara, subyek cenderung kurang bisa terbuka dalam menjawab pertanyaan, maka dari itu sebisa mungkin peneliti

memberikan stimulus agar subyek bisa lebih terbuka. Penelitian ini dimulai tanggal 23 Oktober 2021 sampai 27 Desember 2021.

## **B. Hasil dan Temuan Penelitian (Hasil Wawancara dan Observasi)**

### **Hasil Observasi**

#### **1. Subyek 1**

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2021 yang berlokasi di rumah subyek. Subyek memiliki kulit kuning langsung dengan tubuh berisi dan tidak berlalu tinggi. Pada saat peneliti tiba di lokasi, peneliti mendapati subyek sedang membuat konten video untuk *diupload* di media sosial miliknya. Rumah subyek terlihat sederhana dengan sebuah warung kecil dedepannya. Sesekali ketika proses wawancara sedang berlangsung, subyek bergegas ke warung guna melayani pembeli yang datang membantu orangtuanya.

Saat sesi wawancara telah berakhir, subyek mengajak peneliti untuk membeli makanan diluar, dan di perjalanan subyek berpapasan dengan beberapa tetangga disekitar rumah, tetangga subyek terlihat diam tidak menyapa atau sekedar memberikan senyum pada subyek jika subyek tidak memberikan sapaan terlebih dahulu. Terlihat adanya suatu hubungan yang kurang akrab antara subyek dengan lingkungan sosial tempat ia tinggal.

#### **2. Subyek 2**

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2021 yang berlokasi di rumah subyek. Subyek memiliki kulit kecoklatan dengan tubuh tidak tinggi dan sedikit berisi. Saat peneliti tiba di lokasi, terlihat subyek sedang berjaga menggantikan ibunya di warung menjajakan jajanan kepada anak-anak kecil murid TPQ di Masjid belakang rumahnya saat waktu sudah menunjukkan akan *maghrib*, sedangkan subyek baru saja tiba dirumah sekitar jam 4 setelah di pagi hari ia bekerja di salah satu pabrik di daerahnya.

Disela-sela proses wawancara yang baru dilakukan setelah

sholat *Maghrib*, subyek masih saja beberapa kali melayani pembeli yang datang hingga datang ibu subyek membawa beberapa makanan kepada peneliti dan dengan ramahnya menyambut kedatangan peneliti seperti sangat mendukung apapun kegiatan yang dilakukan oleh subyek. Setelah wawancara berakhir, subyek masih harus mengajar di TPQ belakang rumahnya tersebut. Terlihat subyek sangat lesu dan kelelahan dengan lingkaran hitam di matanya namun tetap mencoba untuk tersenyum didepan anak-anak.

### **3. Subyek 3**

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 21 November 2021 yang berlokasi di rumah subyek. Subyek memiliki kulit kecoklatan dengan tubuh tinggi dan sedikit berisi. Rumah subyek terbelah sangat sederhana dengan posisi memasuki sebuah gang kecil. Sebelum proses wawancara berlangsung, subyek menyempatkan waktunya untuk membantu sang ibu memanen cabai pada sepetak sawah milik mereka. Saat beberapa kali subyek berpapasan dengan para tetangga, terlihat subyek hanya menyapa dengan sekedarnya serta terlihat kurang nyaman dan tidak akrab dengan para tetangganya tersebut.

Disela-sela proses wawancara berlangsung, datang beberapa anak kecil, dimana anak-anak tersebut merupakan anak didik dari subyek, lantaran sudah beberapa bulan subyek membuka usaha bimbingan belajar di rumahnya. Subyek mengajar, kemudian juga melaksanakan kewajibannya sebagai seorang Mahasiswi dengan tetap mengikuti pertemuan online dan juga tetap menyempatkan waktu untuk wawancara dengan peneliti disela-sela kegiatannya. Selama mengajar, dimana kegiatan tersebut berlangsung dari siang hingga sore menjelang malam yang terbagi menjadi 3 kelas (tingkat TK, SD, dan SMP), subyek terlihat sangat lemas dan kelelahan namun mencoba untuk tetap terlihat kuat.

## **Hasil Wawancara**

### **1. Gambaran Diri Subyek**

Terdapat tiga subyek dalam penelitian ini dan ketiganya merupakan Mahasiswa semester akhir yang berusia 20-an awal. subyek-subyek tersebut adalah para Mahasiswa yang sedang berada dalam fase Quarter Life Crisis.

**a. Identitas Subyek 1**

Nama : A  
 Tempat, Tanggal Lahir : Tulungagung, 22 Desember 1999  
 Umur : 21 tahun  
 Alamat : Desa Karangtalun, Kec. Kalidawir, Kab. Tulungagung  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Agama : Islam  
 Pendidikan : UIN Malang

**b. Identitas Subyek 2**

Nama : S  
 Tempat, Tanggal Lahir : Nganjuk, 16 Desember 2000  
 Umur : 21 tahun  
 Alamat : Ds. Dadapan, Kec. Ngronggot, Kab. Nganjuk  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Agama : Islam  
 Pendidikan : UIN Malang

**c. Identitas Subyek 3**

Nama : B  
 Tempat, Tanggal Lahir : Nganjuk, 21 Agustus 1999  
 Umur : 22 tahun  
 Alamat : Kec. Tanjunganom, Kab. Nganjuk  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Agama : Islam  
 Pendidikan : UT (Universitas Terbuka) - Malang

**2. Profil Subyek Penelitian**

## **Subyek 1**

### **a. Riwayat Keluarga**

A lahir di keluarga yang cukup sederhana. A merupakan anak pertama dari dua bersaudara dengan satu orang adik laki-laki. Cara mendidik orangtua A terhadap dirinya dan adiknya sangat berbeda ketika semasa kecil hingga remaja. Orangtua A sangat keras terhadap A yang tidak jarang hingga menggunakan kontak fisik dalam mendisiplinkan A seperti memukul, mencambuk, membenturkan kepala A ketembok, dan lain-lain. Serta orangtua A selalu menuntut A supaya mendapatkan nilai sempurna dalam pendidikannya, yang mana hal ini malah menurunkan motivasi A dan berdampak buruk terhadap nilai sekolahnya yang menjadi semakin turun.

Sedangkan jika adiknya cenderung dengan diberikan sebuah *reward* atas setiap pencapaian. Hal ini membuat A merasa bahwa orangtuanya berlaku tidak adil terhadap keduanya. Perlakuan kasar orangtuanya semasa kecil ternyata berdampak pada tumbuh kembang A, terutama dalam sulitnya mengontrol emosi (mudah terpancing emosi), dan suka memendam emosi. Tetapi dengan semakin berlalunya waktu, A sudah mulai belajar untuk berdamai dengan masa lalunya, demi kebaikan setiap pihak, serta saat ini orangtua A sudah tidak sekeras dulu sejak A mengutarakan segala macam perasaan yang selama A pendam terhadap orangtuanya.

### **b. Riwayat Pendidikan**

A memiliki *basic* pendidikan agama. A mengenyam pendidikan di MIN 1 Tulungagung, melanjutkan ke SMPN 1 Kalidawir, kemudian berlanjut ke MA Al-Mahrusiyah Kediri padatahun pertama, lalu pindah ke MA Qomarul Hidayah Trenggalek. Dan pada saat ini kuliah di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. A menjalani masa SMA di dua



sekolah yang berbeda karena ketika berada di sekolah yang pertama, A merasa tidak nyaman karena peraturan yang ada di sekolah tersebut terlampau ketat, sehingga A merasa terkekang dan akhirnya pindah sekolah.

## **Subyek 2**

### **a. Riwayat Keluarga**

S lahir dari keluarga yang sederhana. Ayah S meninggal dunia saat S berusia enam tahun, atau tepatnya saat S baru saja masuk Sekolah Dasar. Sejak itu, ibu S tidak pernah menikah lagi hingga sekarang. Tidak memiliki sosok ayah sejak kecil membuat S tidak memiliki peran ayah dalam hidupnya, juga ia menerima peran ganda dari ibunya, yang merangkap peran menjadi sosok ibu dan ayah baginya. Ibu S adalah ibu yang sangat disiplin dan cenderung galak jika ada hal yang kurang tepat yang dilakukan oleh S dengan apa yang selama ini ia ajarkan. Bentuk ke disiplinian ibu S seperti tidak boleh melewati jam malam, harus mengerjakan PR terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas lain misalnya bermain, tidak diperbolehkan pacaran. Ibu S menaruh disiplin tinggi terhadap pendidikan HS hal tersebut membuat S semakin berorientasi pada masa depan.

### **b. Riwayat Pendidikan**

Subyek mengenyam pendidikan dari jenjang TK sampai di strata bangku kuliah. S bersekolah di RA PSM Dadapan, lalu MI PSM Dadapan, melanjutkan ke MTsN Tanjunganom (MTsN 2 Nganjuk), kemudian MAN Nglawak (MAN 1 Nganjuk), dan saat ini tengah menempuh pendidikan bangku kuliah di IAIN Kediri.

## **Subyek 3**

### **a. Riwayat Keluarga**

B lahir dari keluarga yang sederhana. Ayah B meninggal dunia saat B berusia tujuh belas tahun, atau tepatnya saat B baru saja masuk Sekolah Menengah Atas. Sejak itu, ibu B tidak pernah

menikah lagi hingga sekarang. B merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara, dimana ia memiliki dua kakak laki-laki yang masing-masing sudah berkeluarga. Ditinggal sosok ayah sedari remaja membuat B yang menjadi anak satu-satunya yang masih tinggal dengan ibunya tumbuh menjadi sosok anak dengan tanggungjawab besar untuk bisa membahagiakan ibunya. Ibu B mendidik B dengan keras, dalam arti cara berbicaranya yang terang-terangan dan tidak bisa halus (*langsung to the point*). Menjadi orangtua tunggal membuat ibu B harus merangkap menjadi sosok ayah yang protektif dan disiplin tinggi pada anaknya.

#### **b. Riwayat Pendidikan**

Subyek mengenyam pendidikan dari jenjang TK sampai di strata bangku kuliah. Dirinya bersekolah di RA An-Nur Demangan, lalu SDN 1 Demangan, melanjutkan ke SMPN 3 Tanjunganom, kemudian ke MAN 1 Nganjuk dan saat ini tengah menempuh pendidikan bangku kuliah Universitas Terbuka, Malang.

### **3. Dinamika Self Efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir**

#### **Subyek 1**

Subyek 1 bernama A (inisial) berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, memiliki keluarga yang memiliki disfungsi (pada saat A kecil hingga tumbuh remaja). Menurut A, orangtuanya adalah orangtua yang menggunakan cara kekerasan dalam mendidik. Dimana cara mendidik tersebut memang sudah merupakan budaya keluarga yang turun-menurun. Orangtua A sering berlaku kasar meliputi memukul, melempar A dengan gayung, memasukkan kepala A ke bak kamar mandi, sampai mencambuk (A.10.a, A.10.b, A.12.a). Orangtua A juga sangat menuntut A untuk bisa mendapatkan nilai yang sempurna di setiap mata pelajaran, sedangkan tuntutan tersebut justru menyebabkan nilai A akan semakin menurun lantaran

merasa sulitnya tugas yang diberikan (A.16.a, A.16.b).

Orangtua yang tidak memerankan perannya sebagai orangtua yang baik semasa pertumbuhan A hingga remaja menjadi salah satu pemicu proses terbentuknya keadaan emosional yang tidak baik yaitu A menjadi seseorang yang sulit mengontrol emosi (A.22.a). Hal ini sesuai yang dituturkan oleh A dalam sesi wawancara berikut:

*“Dulu ya, dulu tuh pas aku kecil sampe kelas 11 an lah, cara ngedidik orangtuaku keras, keras banget. Karena dari dulu-dulunya kakek buyut aku emang begitu ngedidiknya. Sering main fisik kaya dipukul, dilempar gayung, kepala dimasukin ke bak mandi, terus eee, ngerti ga tali karet yang buat orang ngiket warna item?”* (A.10.a, A.10.b)

*“Nah kaya gitu dicambukin ke aku, atau pake hanger, yowis kaya gitu”* (A.12.a)

Ketidakstabilan emosi tersebut di perburuk dengan adanya selain tekanan dari keluarga yang secara tidak langsung menaruh harapan tinggi kepada A, mengingat ia merupakan anak pertama (A.62.b), A juga mendapatkan tekanan atau tuntutan untuk sukses dari lingkungan sosial, dimana beberapa orang yang bertempat tinggal disekitar rumah A menaruh ekspektasi tinggi kepada A dalam hal kesuksesan setelah menyelesaikan pendidikan kuliahnya, A (A.44.b, A.46). Hal tersebut semakin membuat A memikul banyak perasaan cemas dan khawatir terkait masa depan. Perasaan takut jika tidak bisa bisa bekerja sesuai dengan apa yang A inginkan, serta perasaan takut mengecewakan banyak pihak terutama orangtua ketika ternyata hasil yang A peroleh nanti tidak sesuai dengan ekspektasi (A.56), tetapi meskipun begitu, A berusaha untuk menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (A.100).

A merasa ragu dan kurang yakin suatu saat dapat menggapai cita-citanya sebagai seorang Psikolog Klinis selain karena banyaknya pilihan karier, juga A merasa pemahamannya semasa kuliah masih

sangat kurang, mengingat hal tersebut sulit dan membutuhkan pemahaman mendalam (A.32, A.40). Puncak dari keadaan emosional yang tidak baik terjadi pada saat A di semester dua (kuliah), dimana kelelahan emosi tersebut menyebabkan A sakit selama beberapa hari hingga terbesit pikiran untuk melakukan tindak bunuh diri. Hal ini sesuai yang dituturkan oleh A dalam sesi wawancara berikut:

*“Pasti kalau itu, yang paling besar tuh pernah dulu kalau ga salah pas aku semester dua, disitu aku sampe pengen mau bunuh diri, kaya emosi ku udah capek se capek-capeknya, ga makan sampe sakit berhari-hari magh sama tipus. Tapi masih inget Tuhan buat ga bunuh diri, tapi beneran fase itu tuh salah satu fase hidup aku yang beraaat banget”* (A.64)

Cara A melepaskan diri dari berbagai keadaan sulit dan emosi negatif tersebut adalah dengan menangis, berkomunikasi dengan *inner child*, memberi kalimat-kalimat afirmasi positif kepada diri sendiri, berfikir untuk mencari jalan keluar dari setiap permasalahan (*problem solving*) serta kemauan belajar dan intropeksi diri ketika ditemukan penyebab dari emosi negatif tersebut bersumber dari kelemahannya (A.36, A.66.a, A.66.b, A.78.b, A.82.a, A.82.b, A.82.c). Serta perasaan yakin dapat melewati masa sulit karena pernah dalam keadaan tersebut dan berhasil melewati dengan baik (A.80). Hal ini sesuai yang dituturkan oleh A dalam sesi wawancara berikut:

*“Cara menyelesaikan masalah dengan menangis, berkomunikasi dengan inner child, memotivasi diri sendiri, memahami inti permasalahan dan mencari jalan keluarnya”* (A.82.a, A.82.b, A.82.c)

*“karena sebelumnya kan aku udah pernah ada di fase yang sampe bikin aku pengen bunuh diri, jadi ya yakin, karenaa dulu aku juga berhasil ngelewatinya dengan baik gitu”* (A.80)

Motivasi terbesar A sukses adalah adanya keinginan untuk membahagiakan kedua orangtua dengan kecukupan finansial (A.6.b,

A.8). Terdapat beberapa usaha yang telah A lakukan untuk mewujudkan hal tersebut, yaitu dengan mulai merintis sebagai *content creator* serta mengusahakan untuk dapat segera lulus (A.78.a). tetapi meskipun mimpi dan harapan A baik, hal tersebut tidak dibarengi dengan komitmen yang kuat, dimana beberapa kegiatan sering terhambat lantaran rasa malas yang datang (A.92). Hal ini sesuai yang dituturkan oleh A dalam sesi wawancara berikut:

*“Ada banget, misalnya aja gini ya, aku bikin jadwal konten jam segini hari ini tanggal ini, nah udah tuh, eh pas hari-H nya malah “alah nanti dulu wes, besok aja” gitu. Males sih sering”* (A.92)

Bagi A, saat ini tidak terlalu memikirkan tentang pasangan, dan relasi pertemanan, fokus A hanya pada membangun masa depan (pendidikan dan karier). Hal ini sesuai yang dituturkan oleh A dalam sesi wawancara berikut:

*“Belum kepikiran sih, apa ya, bukan prioritas aja untuk saat ini. Pngen fokus ke masa depan aja dulu”* (A.68)

*“Kalau temen ga terlalu ya”* (A.96)

## **Subyek 2**

Subyek 2 bernama S (inisial) berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, memiliki keluarga yang tidak utuh sejak ayahanda meninggal pada saat S berusia enam tahun. Tidak ada sosok ayah sejak S kecil serta lahir di keluarga dengan ekonomi kurang baik, menjadikannya tumbuh dengan motivasi terbesar untuk sukses adalah keinginan membahagiakan orangtua (ibu) dengan memperbaiki keadaan ekonomi mereka, juga supaya kelak S dapat memiliki sebuah pernikahan dalam keadaan finansial yang cukup. (S.12.b, S.14.a S.98). Dalam mewujudkan hal tersebut, S bercita-cita menjadi seorang pengusaha, meskipun masih dilingkupi kebingungan usaha dalam bidang apa karena banyaknya pilihan (S.18, S.106.b, S.132).

. S telah mulai merintis beberapa usaha diantaranya peternakan dan membuka bimbel dirumahnya yang terkadang sulit membagi

waktu, tetapi S berhasil menemukan satu cara untuk mengatasi hal tersebut dan berhasil (S.8.b), namun S masih ragu dan tidak yakin terkait usahanya akan dapat berkembang atau tidak, akan dapat mencapai mimpinya atau tidak, serta masih kebelum jelasan karier dimasa depan akan berhasil atau tidak (S.24, S.30.a, S.32, S.54.a, S.90). Hal ini sesuai yang dituturkan oleh A dalam sesi wawancara berikut:

*“Jadi biasanya sembari aku ngajar, juga aku pakai headset buat dengerin kuliah, dan sampai detik ini sih, berhasil ya, ga ngeganggu kegiatan manapun, bisa barengan terlaksana lah” (S.8.b)*

*“Banyak pilihan sih, tapi kayanya sekarang iya, pengusaha. Tapi gini, aku tau mau jadi pengusaha, tapi spesifik usaha apa aku juga masih bingung belum tau” (S.18)*

*“Usahanya peternakan ayam, buka bimbel kan termasuk usaha juga. Sebenarnya untuk yakin 100% sih engga ya, ga bisa. Masih belum jelas akan terwujud atau engga juga kan. 30% jelas, 70% nya belum jelas karena aku gatau ini akan berjalan dan berkembang apa engga kedepannya.” (S.24, S.30.a, S.32, S.54.a)*

Banyak yang S khawatirkan setelah lulus kuliah terkait masa depan, perasaan takut ketika lulus kuliah tidak dapat berkembang, yang paling sering ditakutkan adalah tidak bisa membahagiakan orangtua (S.60.a, S.60.b, S.60.c). Hal tersebut diperburuk dengan banyaknya ekspektasi tinggi yang diberikan oleh lingkungan sosial tempat S tinggal untuk sukses, dimana hal tersebut sangat mempengaruhi ibu S, yang pada akhirnya berpengaruh kepada S yang menjadi tertekan, (S.62, S.64, S.68, S.70, S.124, S.128). Hal ini sesuai yang dituturkan oleh S dalam sesi wawancara berikut:

*“tapi kan mungkin pandangan masyarakat sekitar “lho lulus sarjana kok masih gini-gini aja, kok masih sama aja. Harusnya kalo kuliah kan finansialnya bisa lebih tinggi dari yang ga kuliah, ..”, seengganya aku memikirkan hati ibuku, udah nguliahin, dsb, yang*

*mana ibuku tuh gampang terpengaruh omongan orang lain, dan itu mempengaruhi aku juga akhirnya” (S.62, S.64)*

Keadaan fisik maupun emosional yang tidak baik tersebut membuat S sering mengalami stress, ketidakstabilan emosi, frustrasi, bahkan terbesit untuk mengakhiri hidup (S.40, S.72, S.130). Terdapat beberapa cara S meredam emosi tersebut diantaranya dengan menangis meluapkan segalanya, memberikan motivasi pada diri sendiri, dengan beribadah, mencari jalan keluar untuk setiap permasalahan, dan selalu menyiapkan rencana atas setiap kemungkinan kegagalan (S.36.a, S.42.b, S.72.b, S.74, S.86, S.94.a, S.94.b, S.96). Hal ini sesuai yang dituturkan oleh S dalam sesi wawancara berikut:

*“lumayan sering sih, kaya khawatir berlebih gitu. Apalagi pas masalah kuliah, keluarga, organisasi, semuanya kaya bebarengan gitu. Stress banget, down. Paling cuma bisa nangis dikamar si biasanya untuk sedikit bisa ngeluapin emosi” (S.72.a, S.72.b)*

*“Kalau motivasi yang kadang up and down, itu selalu aku tekanin ke diri sendiri sih, aku reminder lagi tujuan awalku tuh apa sih, masa segini aja udah mau nyerah..” (S.42.b)*

*“Kalau aku lebih ke penyelesaian masalah sih, jadi misal aku belum nemu jalan keluar, itu aku bakal sedih terus” (S.74)*

Meskipun memiliki mimpi dan harapan yang baik, tetapi sayangnya tidak diimbangi dengan memiliki komitmen yang kuat terhadap diri sendiri karena sebuah kebiasaan, terutama perihal ketepatan waktu (sering tidak *on time*), yang berdampak pada banyaknya kegiatan yang tidak berjalan sesuai jadwal diawal (S.52, S.84, S.110.a). Tetapi saat ini S dalam proses belajar untuk mulai memperbaiki setiap hal yang menjadi kekurangannya (S.110.b, S.134, S.136). Hal ini sesuai yang dituturkan oleh S dalam sesi wawancara berikut:

*“Misal berangkat kuliah, suka mepet waktu, atau kadang ga*

*on time Karena kebiasaan sih, makanya ini lagi proses belajar juga biar dikit-dikit hilang, segala sesuatu yang kita ga disiplin ngelakuinnya ka bakal kocar-kacir” (S.110.a, S.110.b)*

Untuk saat ini, S menganggap bahwa relasi pertemanan bukanlah prioritas karena sama sekali tidak berkontribusi dalam perjuangannya (S.118, S.122), berbeda dengan lingkungan keluarga dan pasangan yang peran dan dukungannya menjadi sangat penting bagi S (S.76, S.78, S.114). meskipun lingkungan sosial memberikan dampak yang kurang baik pada S, tetapi S berusaha untuk hanya mengambil dari sisi positifnya untuk dapat beradaptasi dengan baik (S.126). Hal ini sesuai yang dituturkan oleh S dalam sesi wawancara berikut:

*“Karena bagi aku sekarang relasi pertemanan itu bukan prioritas aja sih, masih banyak yang lebih penting dari itu” (S.122)*

*“Sangat penting, karena usia kita sekarang kan bukan nyari lagi yang kaya gaya pacaran anak abg, tapi udah mulai serius.” (S.78)*

*“ya pinter-pinternya kita menyesuaikan aja sih, jangan apa-apa dibawa baper” (S.126)*

### **Subyek 3**

Subyek 3 bernama B (inisial) berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, memiliki keluarga yang tidak utuh sejak ayahanda meninggal pada saat B berusia tujuh belas tahun. Tidak ada sosok ayah sejak B remaja serta lahir di keluarga dengan ekonomi kurang baik, menjadikannya tumbuh dengan motivasi terbesar untuk sukses adalah keinginan membahagiakan ibunya (B.10.a), dengan memiliki karier bagus dan pekerjaan yang stabil di masa depan nanti supaya dapat memperbaiki finansial keluarga (B.12, B.18.a). B telah melakukan beberapa langkah demi mewujudkan hal tersebut, diantaranya saat ini sudah mulai bekerja disamping kuliah, mengajar di TPQ, serta latihan soal-soal CPNS (B.18.b, B.28, B.80.b). Hal ini



sesuai yang dituturkan oleh B dalam sesi wawancara berikut:

*“Bahagiakan orangtua, kalau aku udah berhasil bahagiain orangtuaku, otomatis kan sebelum-sebelumnya karier ku insyaAllah udah bagus, pekerjaan stabil. Finansial cukup untuk tujuan akhir aku pengen bahagiain orangtua, ibuku, aku pengen ibuku ga khawatir lagi soal biaya gitu”* (B.10.a, B.12, B.18.a)

*“udah kerja juga disamping kuliah belajar-belajar soal CPNS juga. Dirumah kadang kan ngajar ngaji juga”* (B.18.b, B.28)

Setelah lulus kuliah, B masih bingung dan belum mengetahui secara spesifik pekerjaan yang akan ia lakukan karena banyaknya pilihan karier seperti melanjutkan kariernya di perusahaan tempat ia bekerja saat ini, menjadi guru, atau menjadi seorang PNS (B.24, B.28). Disamping perasaan bingung akan banyaknya pilihan, B merasa khawatir dan tidak yakin akan dapat mewujudkan mimpinya, ia cemas jika dimasa depan tidak dapat sukses dan berhasil sehingga keinginannya untuk membahagiakan ibunya tidak tercapai (B.40, B.44.a, B.64.a). Hal ini sesuai yang dituturkan oleh B dalam sesi wawancara berikut:

*“Nah ini masih bingung sih, karena ada beberapa pilihan kan. Bingung sih, tapi ya coba ajalah dulu”* (B.24, B.28)

*“Kalau yakin apa ga, jujur aku lagi berusaha untuk ngeyakinin diri aku sendiri, karena yaaa masih ini, masih belum tau aku nanti akan gimana. Kaya nanti kerja dimana, bisa sukses ga, bisa bahagiain orangtua ga”* (B.40, B.44.a)

Keadaan fisik dan emosional yang tidak baik selain disebabkan oleh padatnya aktivitas keseharian yang membuatnya sulit membagi waktu B (B.30.a, B.48), berbagai perasaan bingung, cemas, dan khawatir terkait dengan masa depan, juga disebabkan oleh lingkungan sosial tempat B tinggal dengan tingginya ekspektasi yang diberikan oleh lingkungan sekitar tempat B tinggal terhadap B untuk sukses (B.46.b, B.90.a, B.90.b, B.92.b). Meskipun begitu, B berusaha untuk

dapat beradaptasi dengan lingkungan sosialnya yang seperti itu, karena baginya yang paling penting adalah peran dan dukungan dari keluarga (B.46.a, B.86, B.92.a, B.92.c). Hal ini sesuai yang dituturkan oleh B dalam sesi wawancara berikut:

*“mungkin dari lingkungan sekitar aku tinggal kali ya, kaya ada aja celetukan “kuliah yang serius, biar cepet lulus, sukses” semacam itulah, ya yang kadang ga enak juga didengerin, jadinya kaya ada keteken gitu sih. Omongannya agak negatif, adaa aja komentarnya, meskipun udah berusaha bodo amat tapi ya tetep aja kadang ngaruhin mood”* (B.46.b, B.90.a, B.90.b)

Cara B menghadapi segala macam bentuk emosi negative serta keadaan fisik dan emosional yang tidak baik adalah dengan memberikan motivasi berupa kalimat-kalimat afirmasi positif kepada diri sendiri (B.30.b, B.50, B.68.b, B.94), mengadu pada Tuhan (B.92), sadar dirinya sebagai tempat bergantung yang orangtua menaruh harapan tinggi membuat B menjadikannya untuk harus tetap bangkit setiap kali *down* (B.68.a), dan menyiapkan diri akan setiap resiko serta memikirkan langkah selanjutnya ketika resiko tersebut terjadi (B.72.a, B.72.b). Serta yang membuat B yakin bahwa ia dapat melewati keadaan sesulit apapun adalah karena B melihat bahwa orang disekitarnya dan ia sendiri pernah berada dalam situasi yang sulit tetapi mampu melewati masa sulit tersebut, membuat dirinya merasa yakin juga bisa melewatinya dengan baik (B.96, B.66). Hal ini sesuai yang dituturkan oleh B dalam sesi wawancara berikut:

*“Mungkin ngasih semangat ke diri sendiri sih, kaya “ayo dong semangat, masa gini aja mau nyerah”, Tuhan tempat aku mengeluh dan curhat apapun apalagi pas stress-stressnya.”* (B.50, B.62)

*“Aku masih ada orangtua yang punya harapan ke aku, yang harus aku bahagia in, pengen ngangkat derajatnya suatu saat nanti. Motivasi dari diri sendiri sih”* (B.68.a)

Karena B sudah mulai bekerja disamping kuliah, B menjadi

cukup mandiri dalam finansial namun komitmen diri atau kedisiplinan diri masih kurang (B.82.a, B.82.b). Akibatnya banyak kegiatan yang terhambat dikarenakan sikap tidak disiplin tersebut yaitu rasa malas (B.84). B tidak terlalu menganggap penting sebuah relasi pertemanan, dikarenakan menurutnya hal tersebut tidak berkontribusi terhadap apa yang hendak ia capai (B.88). begitupun dengan pasangan, bagi B hal tersebut bukan sebuah prioritas untuk saat ini (B.52). Hal ini sesuai yang dituturkan oleh B dalam sesi wawancara berikut:

*“Kalau mandiri sih lumayan lah ya karena kan udah kerja, aku orangnya emang bisa dibilng kurang disiplin sih, ga yang disiplin banget gitu. Ga disiplinnya itu kan kaya yang males, males belajar, males ngerjain tugas, ya itu, kan nanti bisa menghambat juga karena kemalesan itu”* (B.82.a, B.82.b, B.84)

*“Kalau pertemanan ga ada sih, mungkin sekedar ngucapin semangat gitu doang. Sekarang ga mikir pacar sih, ga mikir sama sekali, bukan prioritas”* (B.52, B.88)

#### **4. Faktor-Faktor dan Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Self Efficacy Saat Menghadapai Fase Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir**

##### **Faktor-Faktor Self Efficacy**

##### **a. Subjek 1**

##### **1) Faktor Internal**

##### **a) Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experiences*)**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, yang menjadi alasan A yakin akan dapat melewati situasi sesulit apapun, adalah karena ia dahulu pernah berada di posisi sangat sulit hingga keinginan bunuh diri, tetapi ia berhasil melewatinya dengan baik.

##### **b) Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Physiology and Emotional States*)**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, A memiliki keadaan fisik dan emosional yang tidak baik. Hal ini ditunjukkan dari A yang sering merasa khawatir, frustasi, cemas, stress dan putus asa yang menyangkut masa depan hingga mengalami sakit selama sehari-hari bahkan sempat ada keinginan untuk bunuh diri di semester dua. Hal tersebut diperburuk dengan tekanan yang berasal dari lingkungan sosial tempat A tinggal, serta efek dari tekanan orangtuanya dahulu yang berdampak pada ketidakstabilan emosinya.

**c) Optimisme**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, A memiliki optimisme yang rendah atau kurang baik. Hal ini ditunjukkan oleh sikap A yang kurang yakin bahwa ia akan dapat menggapai cita-citanya, serta perasaan ragu dan takut mengecewakan jika A kelak tidak dapat mewujudkan harapan-harapannya terutama membahagiakan kedua orangtuanya.

**d) Komitmen dan Kedisiplinan Diri**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, A merupakan individu dengan komitmen dan kedisiplinan diri kurang baik. Hal ini ditunjukkan oleh kebiasaan tidak on time dalam beberapa kegiatan karena rasa malas. Akibatnya, banyak kegiatan yang tertunda akibat rasa malas tersebut.

**e) Problem Solving**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, A memiliki kemampuan problem solving yang cukup baik. Hal ini ditunjukkan oleh sikapnya yang setiap kali terdapat suatu permasalahan, ia akan segera mencari sumber akar dari permasalahan tersebut dan segera menyusun jalan

keluarnya.

## 2) Faktor Eksternal

### a) Budaya Keluarga

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, keluarga A memiliki budaya yang keras dalam mendidik anak. Hal ini ditunjukkan oleh orangtua A yang selalu menghukum fisik seperti memukul, melempar dengan benda-benda disekitar, bahkan mencambuk. Kekerasan fisik diberikan ketika A tidak mematuhi peraturan serta ketika nilai-nilai A tidak sesuai dengan apa yang orangtua nya inginkan. Akibat tekanan tersebut, prestasi belajar A justru semakin menurun. Dan saat ini A tumbuh menjadi seseorang yang sulit mengontrol emosi.

### b) Lingkungan Sosial

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, A merasa tertekan dengan lingkungan sosial tempatn ia tinggal. Hal ini ditunjukkan dengan seringnya A mendapatkan ekspektasi tinggi dari para tetangga sekitar rumah A untuk sukses, dimana hal tersebut menjadi sebuah tuntutan yang cukup mengganggu A.

### c) Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, A saat ini mendapatkan dukungan, *support*, dan kekuatan penuh dari pihak keluarga, selama yang A lakukan adalah hal yang positif dan berguna bagi masa depannya kelak.

### f) Sifat Dari Tugas yang Dihadapi

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, A merasa dirinya memiliki kemampuan yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan anggapan A bahwa orangtuanya lebih menyayangi sang adik lantaran dirasa adiknya lebih pandai dibidang akademik, tidak seperti dirinya. Selain itu,

A merasa belum yakin dapat mewujudkan cita-citanya sebagai Psikolog Klinis atau tidak, lantaran pemahaman selama perkuliahan dinilai masih sangat kurang.

**g) Sebagai Tempat Bergantung**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, A merasa bahwa orangtuanya menggantungkan harapan besar terhadap dirinya, dengan keadaan finansial yang kurang baik serta ia merupakan anak pertama.

**h) Banyak Rute Pilihan**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, A merasa kebingungan dalam memutuskan atau menjatuhkan pilihan karier dimasa depan, lantaran terdapat beberapa pilihan, yaitu menjadi Psikolog Klinis atau *Beauty Content Creator*.

**b. Subjek 2**

**1) Faktor Internal**

**a) Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Physiology and Emotional States*)**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, S memiliki keadaan fisik dan emosional yang tidak baik. Hal ini ditunjukkan dari S yang sering merasa kelelahan dan stress hingga terkadang merasa ingin menyerah lantaran banyaknya kegiatan keseharian A seperti perkuliahan, kegiatan merintis usaha, menjadi tutor bimbil, serta emosi-emosi negative yang melingkupi A seperti stress dan khawatir terkait masa depan.

**b) Optimisme**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, S memiliki optimisme yang rendah atau kurang baik. Hal ini ditunjukkan dengan sikap S yang sering merasa tidak yakin jika suatu saat dapat mewujudkan impian-impianya

sehingga menciptakan suatu ketakutan yang besar yaitu gagal membahagiakan orangtuanya (ibunya) serta aggal memperbaiki keadaan ekonomi keluarga.

**c) Komitmen dan Kedisiplinan Diri**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, S merupakan individu dengan komitmen dan kedisiplinan diri kurang baik. Hal ini ditunjukkan oleh kebiasaan tidak on time dalam beberapa kegiatan karena rasa malas. Akibatnya, banyak kegiatan menjadi kurang teratur (berantahkan) dalam pelaksanaannya.

**d) Problem Solving**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, S memiliki kemampuan *problem solving* yang cukup baik. Hal ini ditunjukkan dengan sikap S yang selalu mempersiapkan rencana untuk skenario terburuk atas setiap keputusan yang ia ambil. Serta ketika terjadi suatu permasalahan, S dengan segera menyusun jalan keluar supaya masalah tersebut cepat bisa terselesaikan.

**2) Faktor Eksternal**

**a) Persuasi Sosial (*Social Persuation*)**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ketika S sedang down dan dalam keadaan terpuruk, akan selalu ada orang-orang disekitarnya terutama keluarga yang memberi dukungan, motivasi, serta kalimat-kalimat afirmasi positif untuk menguatkan S, agar bisa lekas bangkit dari keterpurukan.

**b) Lingkungan Sosial**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, S merasa tertekan dengan lingkungan sosial tempatn ia tinggal. Hal ini ditunjukkan dengan seringnya S mendapatkan ekspektasi tinggi dari para tetangga sekitar

rumah S untuk sukses, dimana hal itu menjadi sebuah tuntutan yang cukup mengganggu S, lantaran ibunya adalah sosok yang mudah mendengarkan apa kata orang lain, sehingga tuntutan tersebut semakin lama hal tersebut juga berpengaruh kepada S.

**c) Banyak Rute Pilihan**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, S mengalami kebimbangan dan kebingungan terkait dengan karier yang ingin ia lakukan dimasa depan karena banyaknya pilihan. Hal ini dibuktikan dengan keseriusan S yang mulai merintis berbagai macam usaha, namun untuk spesifik pada bidang apa yang ingin ia tekuni dimasa depan, S masih belum menentukan pilihan.

**d) Kedudukan Pasangan**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, S menempatkan posisi pasangan sebagai salah satu hal yang penting dalam hidupnya. Hal ini ditunjukkan bahwa orang terdekat setelah keluarga bagi S adalah pasangan, dalam arti sudah mulai ke jenjang yang serius (bukan sekedar pacaran). Dimana salah satu keinginan S adalah kelak supaya memiliki sebuah pernikahan dengan finansial yang cukup.

**c. Subjek 3**

**1) Faktor Internal**

**a) Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experiences*)**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, yang menjadi alasan B yakin akan dapat melewati situasi seberat dan sesulit apapun, adalah karena ia dahulu pernah berada di posisi sangat sulit yang merupakan salah satu fase terberat dalam hidup B, tetapi akhirnya ia berhasil melewatinya dengan baik.



**b) Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Physiology and Emotional States*)**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, B memiliki keadaan fisik dan emosional yang tidak baik. Hal ini ditunjukkan dengan kelelahan fisik yang dialami akibat banyaknya kegiatan yang B lakukan seperti bekerja, kuliah, dan mengajar mengaji. B sering mengalami stress akibat selain kelelahan fisik juga perasaan tidak tenang terkait masa depan, yang bertambah buruk dengan tekanan lingkungan sosial tempat ia tinggal. Dimana hal tersebut sangat mempengaruhi ketidakstabilan emosi dan mood B.

**c) Optimisme**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, B memiliki optimisme yang rendah atau kurang baik. Hal ini ditunjukkan dengan sikap B yang merasa tidak yakin terkait nanti akan kerja dimana, apakah akan bisa sukses atau tidak, apakah akan bisa mewujudkan mimpi-mimpinya atau tidak terutama keinginannya untuk membahagiakan orangtuanya (ibunya).

**d) Komitmen dan Kedisiplinan Diri**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, B memiliki S merupakan individu dengan komitmen dan kedisiplinan diri kurang baik. Hal ini ditunjukkan oleh Hal ini ditunjukkan oleh kebiasaan tidak on time dalam beberapa kegiatan karena rasa malas. Akibatnya, banyak kegiatan menjadi tidak terlaksana.

**2) Faktor Eksternal**

**a) Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experiences*)**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, B memutuskan untuk mengajar di TPQ dekat tempat tinggalnya dikarenakan ia melihat orang-orang disekitarnya

yang mengajar, dan hal itu sangat bermanfaat untuk masa depan kelak, terlebih impian utama B ingin menjadi seorang guru. Serta dalam keyakinan mampu melewati situasi sesulit apapun, adalah salah satunya B melihat bagaimana orang-orang disekitarnya mampu bangkit dari keterpurukan dan akhirnya bisa *survive*, jadi B yakin jika ia pun akan dapat melakukannya.

**b) Persuasi Sosial (*Social Persuation*)**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ketika A selalu mendapatkan dukungan dan *support* penuh dari keluarganya, terutama ibunya untuk segala hal yang B lakukan sejauhhal tersebut adalah hal yang positif.

**c) Lingkungan Sosial**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, B merasa tertekan dengan lingkungan sosial tempatn ia tinggal. Hal ini ditunjukan dengan seringnya B mendapatkan ekspektasi tinggi dari para tetangga sekitar rumah B untuk sukses, dimana hal itu menjadi sebuah tuntutan yang cukup mengganggu B sampai mempengaruhi *mood* dan emosinya.

**d) Banyak Rute Pilihan**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, B merasa kebingungan dalam memutuskan atau menjatuhkan pilihan karier dimasa depan, lantaran terdapat beberapa pilihan, yaitu menjadi seorang Guru, PNS, atau melanjutkan kariernya ditempat dimana B bekerja saat ini.

**Aspek-Aspek Self Efficacy**

**a. Subyek 1**

**1) Kognitif**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, aspek kognitif yang dimiliki A cukup baik, dimana aspek

kognitif yang ada pada diri A yaitu ketika A menyadari bahwa ia memiliki satu kelemahan yang dapat menghambat salah satu impiannya, A merasa kurang mampu di *publick speaking*, kemudian A mengambil peran menjadi moderator pada salah satu webinar saat itu, ia ingin belajar memperbaiki kelemahannya. Serta jika terdapat suatu permasalahan, A akan berfikir jalan keluarnya seperti apa.

## 2) Motivasi

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, aspek motivasi yang dimiliki oleh A cukup baik, dimana aspek kognitif yang ada pada diri A yaitu ketika perasaan ragu akan apakah ia dapat menggapai mimpi-mimpinya, A selalu memberi kekuatan dan keyakinan terhadap dirinya sendiri, serta ketika ada pembicaraan dari lingkungan sosial yang kurang mengenakan untuk didengar, A membalikkan hal tersebut sebagai motivasi, dimana ia akan merubah dirinya menjadi versi yang lebih baik, tidak seperti yang dikatakan oleh orang tersebut. Dan juga motivasi terbesar A ingin sukses adalah keinginan membahagiakan orangtua.

## 3) Afektif

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, aspek afektif yang dimiliki oleh A cukup baik, dimana aspek afektif yang dimiliki oleh A yaitu, ketika A memutuskan untuk berterus terang pada orangtuanya atas apa yang ia rasakan akibat perlakuan kasar dalam mendidik. A mengumpulkan kekuatan untuk menumpahkan segala macam emosi yang selama ini ia pendam seorang diri. serta setiap kali A berada dalam posisi terpuruk, cara A untuk melepaskan emosi-emosi negative adalah dengan menangis hingga ia puas, baru kemudian memikirkan solusi atas permasalahan.

## b. Subyek 2

### **1) Kognitif**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, aspek kognitif yang dimiliki S cukup baik, dimana aspek kognitif yang ada pada diri S yaitu ketika S diberikan saran oleh seseorang, tidak lantas langsung menerima mentah begitu saja, melainkan ia menelaah, menimbang, dan memikirkan baik-baik apakah saran tersebut bisa ia terima atau tidak. Serta saat A menyadari kelemahannya dalam hal apa, maka ia akan terus belajar demi memperbaiki kelemahannya tersebut.

### **2) Motivasi**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, aspek motivasi yang dimiliki oleh S cukup baik, dimana aspek kognitif yang ada pada diri S yaitu ketika menyadari motivasi sudah mulai menurun, langsung S akan memberikan kekuatan dan semangat pada diri sendiri sembari mengingat kembali tujuan awal. motivasi terbesar S untuk sukses adalah ia ingin mengangkat perekonomian keluarga dan kelak memiliki sebuah kehidupan pernikahan dengan finansial cukup atau stabil.

### **3) Afektif**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, aspek afektif yang dimiliki oleh S cukup baik, dimana aspek afektif yang dimiliki oleh S yaitu ketika sedang stress dan down, cara meluapkan emosi atau meredam emosi adalah dengan menangis sendiri dikamar terlebih dahulu, baru kemudian ia segera mencari jalan keluar atas hal yang membuatnya stress tersebut, karena jika S belum menemukan jalan keluar, S akan tetap berada didalam situasi yang tidak menyenangkan tersebut.

### **4) Seleksi**

Bedasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan,

aspek seleksi yang dimiliki oleh S yaitu ketika ia menerima sebuah kritik atau saran dari orang lain, ia tidak lantas langsung menerima mentah-mentah kritik atau saran tersebut, tetapi akan mempertimbangkan dengan baik, apakah bisa ia terima atau tidak, yang harus disertai dengan alasan yang jelas. Serta terkait dengan lingkungan sosial tempat S tinggal, dimana mindset yang dimiliki S dengan lingkungan sosialnya sedikit berbeda mengenai definisi sukses. S memiliki mindset menciptakan lapangan pekerjaan, sedangkan lingkungan sosial tempat S tinggal adalah bekerja sebagai pekerja.

### **c. Subjek 3**

#### **1) Kognitif**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, aspek kognitif yang dimiliki B cukup baik, dimana aspek kognitif yang ada pada diri B yaitu ketika B memiliki keyakinan jika ia mampu menghadapi resiko dari setiap keputusan yang ia buat, karena ketika resiko atau konsekuensi tersebut terjadi, B akan lekas berfikir untuk mencari jalan keluarnya.

#### **2) Motivasi**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, aspek motivasi yang dimiliki oleh B cukup baik, dimana aspek kognitif yang ada pada diri B yaitu ketika merasa sangat kelelahan atau stress, B selalu memberi semangat pada dirinya sendiri, mengingatkan kembali bahwa adaharapan-harapan yang harus diwujudkan. Motivasi terbesar B untuk sukses adalah keinginan membahagiakan serta mengangkat derajat orangtuanya (ibunya).

#### **3) Afektif**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, aspek afektif yang dimiliki oleh B cukup baik, dimana aspek

afektif yang dimiliki oleh B yaitu ketika sedang merasa sangat stress, ia akan mengadukan segalanya kepada Tuhan, menumpahkan semua perasaan yang ia rasakan, sehingga dapat merasa lega setelah menceritakannya dalam Do'a.

#### 4) Seleksi

Bedasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, aspek seleksi yang dimiliki oleh B yaitu ketika ia menerima sebuah kritik atau saran dari orang lain, ia tidak lantas langsung menerima mentah-mentah kritik atau saran tersebut, tetapi mempertimbangkan terlebih dahulu apakah kritik tersebut membangun atau tidak, jika membangun akan ia terima sebagai bahan interopeksi, tetapi jika hanya celaan yang tidak membangun, tidak akan ia terima.

### C. Pembahasan

#### 1. Dinamika Self Efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir

##### Subjek 1

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi self efficacy adalah keadaan fisik dan emosional. Keadaan fisik dan emosional yang tidak baik yang dimiliki oleh seseorang, tentu tidak terlepas dari proses mental yang menjadikannya seperti itu. Seorang Mahasiswa semester akhir yang sulit mengontrol emosi saat berada dalam fase *quarter life crisis* hingga timbul keinginan untuk melakukan tindak bunuh diri, tidak selalu menjadi kesalahan mutlak mereka. Penting untuk melihat lebih jauh bagaimana latar belakang keluarga tempat mereka tumbuh dan berkembang. Karena keluarga memiliki peran dan pengaruh besar terhadap pembentukan emosional anak. Pada subyek 1 bernama A (inisial), proses mental munculnya keadaan fisik dan emosional yang tidak baik dimulai dari keadaan keluarga yang tidak sehat.

Keluarga A mengalami disfungsi, terutama pada peran

orangtua. Siswanto (2008), mendefinisikan disfungsi keluarga sebagai kondisi dimana antara satu anggota keluarga dengan anggota lainnya tidak memiliki hubungan yang baik atau harmonis, serta tidak menjalankan fungsi-fungsi secara normal sebagai sebuah keluarga. Benton (dalam Indrawati, dkk. 2014) menyebutkan tiga tipe keluarga yang mengalami disfungsi yaitu 1) *underfunctioning parents*, yaitu orangtua yang tidak menjalankan tugas dan kewajibannya sebagai orangtua dan tidak menghiraukan anaknya; 2) *overfunctioning parents*, yakni perlakuan orangtua terhadap anak yang terlalu keras dan berlebihan agar anak melakukan apa yang mereka inginkan; 3) orangtua yang tidak konsisten, artinya orangtua melakukan perbuatan yang tidak pantas dilakukan sebagai orangtua.

A mendapatkan perlakuan kasar dari kedua orangtuanya sejak ia kecil. Orangtua A akan memberikan suatu hukuman berupa memukul, melempar dengan barang-barang yang ada disekitar, mencambuk, dan kekerasan fisik lainnya. Hal ini membuat kondisi keluarga A tidaklah sehat dan berdampak pada keadaan fisik serta emosional A yang tidak baik dengan sulitnya mengontrol atau mengendalikan emosi. *Attachment theory* melihat bahwa pengalaman yang dilalui oleh individu semasa kanak-kanaknya bersama pengasuhnya (*caregiver*) sangat mempengaruhi bagaimana perkembangan anak tersebut kedepannya. Saat anak mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan baik fisik maupun psikologis, akan sangat mempengaruhi struktur kepribadiannya. Diantara banyaknya dampak yang ditimbulkan, salah satunya adalah anak akan tumbuh menjadi sosok yang kurang memiliki ketrampilan untuk mengatasi dan mengontrol emosinya.

Orangtua A menerapkan cara mendidik yang keras pada anaknya bukan tanpa sebab, melainkan hal tersebut memang sudah sebuah tradisi keluarga yang secara turun-menurun diajarkan. Sehingga orangtua A tidak ragu sama sekali dalam melakukannya

meskipun anaknya adalah seorang perempuan. Adorno dalam Azevedo & Viviane, (2008: 21) menjelaskan bahwa perlakuan kekerasan yang dilakukan oleh orangtua dapat merupakan “warisan” atau hasil meniru dari orangtua mereka terdahulu, yang kemudian mereka turunkan atau mereka jadikan cara dalam mendidik dan mengasuh anak. Tidak hanya dari lingkungan keluarga, keadaan emosional yang tidak baik juga semakin diperburuk oleh lingkungan sosial A. Dimana lingkungan sosial tempat A tinggal memberikan dampak negatif terhadap kondisi emosional A dengan menaruh ekspektasi yang tinggi serta memberikan banyak tekanan maupun tuntutan yang terlontar kepada A untuk supaya segera dapat sukses setelah lulus kuliah. Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010), stress atau keadaan emosional yang tidak baik adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang ketika menerima suatu tekanan dan tuntutan. Tekanan dan tuntutan yang diterima mungkin dapat berbentuk pemenuhan harapan keluarga, maupun pencapaian karier dan akademik.

Hal tersebut membuat A semakin berada dalam fase *quarter life crisis*, dimana ia banyak dilingkupi perasaan kecemasan dan kekhawatiran akan ke belum jelasan masa depan, yang berujung dengan meragukan dirinya sendiri apakah ia akan mampu mewujudkan cita-citanya atau tidak karena merasa bahwa kompetensi yang ia miliki masih sangat kurang, serta terdapat perasaan takut yang kuat jika ia suatu saat mengecewakan kedua orangtuanya lantaran gagal dalam memenuhi harapan orangtuanya terhadap dirinya.

Fischer (2008) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang didalamnya diliputi suatu perasaan gelisah di usia pertengahan 20-an. Perasaan gelisah dan risau ini menyangkup banyak hal, perasaan takut terhadap masa depan atau kelanjutan hidup, masih ketidak jelasan mengenai karier, relasi, dan kehidupan sosial menciptakan perasaan



overthinking yang berlebihan. Safriyantini S (2020), mengemukakan bahwa terkait dengan kompetensi yang dimiliki, banyak individu yang berada di usia 20-an tahun mulai meragukan kompetensi yang mereka miliki.

Keseluruhan dari kelelahan fisik maupun emosional yang dialami oleh A sejak ia kanak-kanak hingga beranjak dewasa tentu akan menemui ujung atau puncak dari ketidakstabilan emosi tersebut. Hal itu terbukti ketika A berada ditingkat semester dua dalam kuliahnya, dimana pada saat itu ia berada dalam kondisi yang sangat sulit yang menyebabkan ia sampai jatuh sakit selama beberapa hari serta dilingkupi segala macam emosi negatif, baik itu cemas berlebihan, stress, frustrasi, putus asa, hingga timbul keinginan untuk melakukan tindak bunuh diri.

Baihaq, (Bandung: Refika Aditama, 2005), emosi adalah bentuk komunikasi yang dapat mempengaruhi orang lain. Menurut Franken, emosi merupakan hasil interaksi antara faktor subyektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar), dan faktor biologis (proses hormonal). Dengan kata lain, emosi muncul pada saat manusia berinteraksi dengan lingkungan dan merupakan hasil upaya untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Pada dasarnya, arah emosi dasar manusia dapat dibagi menjadi dua yaitu emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif bersifat destruktif (merusak), baik diri sendiri maupun orang lain. Menurut Goleman, emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan) yang berlebihan dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dinya sendiri dan orang lain. Dimana ketika kita merasakan emosi negatif ini dampak yang kita rasakan adalah semua menjadi negatif, tidak menyenangkan, dan menyusahkan.

Setiap individu memiliki caranya masing-masing dalam

mereduksi emosi negatif yang ada pada dirinya maupun untuk keluar dari situasi yang tidak menyenangkan yang mengancam tidak hanya fisik namun juga emosionalnya. A memiliki beberapa hal yang dilakukan dalam mengatasi hal tersebut. Shaffer (dalam Anggraeny, 2014), mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah kapasitas individu untuk mengontrol dan mengendalikan emosi yang timbul guna mencapai tujuan tertentu. Regulasi seseorang dikatakan tepat apabila mampu untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, serta reaksi-reaksi yang berhubungan dengan emosi.

Sementara itu Gross (2007), regulasi emosi merupakan strategi individu yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, ataupun mengurangi emosi yang ada pada diri individu tersebut. Ketika dihantam suatu permasalahan atau hal yang membuatnya frustrasi atau stress, biasanya hal yang akan pertama kali A lakukan adalah menangis untuk meluapkan emosinya. Kemudian ia juga memberi kalimat-kalimat afirmasi positif kepada diri sendiri, baru setelah ia merasa sudah lebih baik dan tenang, ia akan berfikir untuk mencari jalan keluar dari setiap permasalahan (*problem solving*).

Seperti yang dilansir dari *lifehack.org*, terdapat sebuah penelitian ilmiah yang menyebutkan bahwa menangis dapat membuang racun di dalam tubuh, meningkatkan imunitas tubuh, dan membantu membunuh 90 jenis bakteri di dalam tubuh dalam waktu 5-10 menit. Selain itu, menangis dapat merangsang otak untuk melepaskan endorphen, dimana endorphen ini memiliki fungsi sebagai obat anti-nyeri alami. Dalam melepas perasaan stres, cemas, khawatir, takut, marah, kecewa dan frustrasi yang dirasakan oleh individu, menangis merupakan sebuah cara termudah untuk melepaskan diri dari segala macam bentuk emosi negatif. Perasaan atau emosi-emosi negatif akan keluar dan membuat tubuh kembali sehat secara fisik maupun mental. Sehingga akan lebih mudah untuk berpikir jernih

serta lebih bijak dalam mengatasi suatu permasalahan yang ada atau untuk mencari jalan keluar pada setiap permasalahan.

Terlahir ditengah keluarga dengan ekonomi menengah kebawah membuat memiliki mimpi dan harapan yang baik, dimana ia memiliki sebuah motivasi terbesar untuk sukses adalah keinginannya dalam membahagiakan kedua orangtuanya dengan meningkatkan keadaan finansial keluarga mereka suatu saat nanti. A telah melakukan beberapa usaha atau langkah untuk mencapai mimpinya yaitu menjadi *beauty blogger* dan seorang Psikolog Klinis. Namun ia merasa bahwa menjadi Psikolog itu bukanlah hal mudah dan membutuhkan *effort* lebih serta kemampuan yang ia miliki dalam pemahaman mata kuliah masih sangat kurang untuk mencapai cita-citanya tersebut. Feist, J. dan Gregory J. F (2010: 212) efikasi diri atau *self-efficacy* adalah bentuk keyakinan diri bahwa ia memiliki kemampuan sehingga pada prakteknya ketika dihadapkan pada kondisi tertentu akan mampu mengontrol setiap hal yang terjadi pada dirinya sendiri maupun lingkungan disekitarnya.

Disisi lain, Bandura dalam Howard (2008) juga menambahkan bahwa peran *self-efficacy* dalam peluang keberhasilan seseorang sangat penting, dimana menjadi motivator terbesar untuk seseorang melakukan berbagai hal guna mencapai keberhasilan tujuan hidupnya. Ketika seseorang yakin bahwa ia mampu melakukan aktivitas tersebut, peluang keberhasilan akan lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang tidak atau kurang yakin bahwa ia tidak akan mampu melakukan aktivitas tersebut. Sangat jelas bahwa S meragukan kemampuan yang dimiliki serta meragukan bahwa ia akan dapat mengejar cita-citanya sebagai Psikolog dengan kemampuannya yang menurutnya masih sangat minim itu.

Dengan rasa malas yang sering muncul pada diri A, membuat beberapa kegiatan (usaha-usaha dalam mencapai impian atau cita-cita) tersebut terganggu hingga berjalan tidak maksimal serta

selesai tidak sesuai dengan jadwal yang sebelumnya telah ditentukan. Menurut Jenny (2009:2) Komitmen adalah sesuatu yang membuat individu sangat membulatkan tekad dan niatnya dalam usaha mendapatkan sesuatu yang ia inginkan, sekalipun individu belum dapat mengetahui hasil akhir dari tujuan tersebut. Di lain sisi terdapat pendapat yang menyatakan bahwa komitmen adalah langkah (tindakan) yang diambil untuk menopang suatu pilihan tindakan tertentu, sehingga pilihan tindakan itu dapat dijalankan mantap dan sepenuh hati (Panggabean, 2012:1, [http://diahkei.- staff.ugm.ac.id/file/komitmen](http://diahkei.staff.ugm.ac.id/file/komitmen), diunduh 23 Mei 2012).

Dengan demikian, dalam meraih target yang ingin dicapai, ketika individu memiliki komitmen diri yang baik dalam melakukan setiap tugas dan kewajibannya, maka individu tersebut akan memiliki motivasi yang konstan tetap terjaga dalam mencapai keinginannya tersebut. A sudah memiliki suatu target yang ingin dicapai, tetapi tidak dibarengi dengan komitmen diri yang baik. Ketika komitmen diri yang dimiliki tidak cukup baik, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap ketidakstabilan motivasi dalam usaha mencapai suatu hal yang diinginkan tersebut (motivasi sering naik dan turun), dimana hal tersebut menjadikannya sedikit terhambat. Keraguan A akan kemampuan yang ia miliki, ketidak yakinannya dalam mencapai apa yang ia inginkan, serta rendahnya komitmen diri menunjang *self efficacy* yang dimilikinya pun semakin rendah.

Albert Bandura (1997), Dalam usaha individu untuk mencapai tujuan yang ia harapkan dan telah ia tetapkan, individu tersebut memerlukan sebuah motivasi yang kuat, yaitu memotivasi atau memberi kekuatan pada diri melalui pikiran setiap akan melakukan suatu tindakan atau mengambil keputusan. Jika motivasi yang dimiliki seseorang tinggi, maka akan semakin besar kesempatan individu tersebut untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya jika motivasi yang dimiliki individu rendah, maka semakin kecil pula kesempatan

individu tersebut untuk mencapai tujuannya. Sehingga seringkali motivasi dijadikan salah satu tolak ukur sejauh mana jarak antara individu tersebut dengan tujuannya.

### **Subyek 2**

Berbeda dengan subyek 1 yang masih memiliki keluarga utuh (kedua orangtua lengkap), subyek 2 yang bernama S (inisial) justru lahir ditengah keluarga dengan tanpa sosok ayah sejak ia duduk dibangku sekolah dasar, tepatnya saat S berusia enam tahun lantaran sang ayah sudah lebih dulu dipanggil Sang Pencipta. Hudria (2021), Kehilangan orang tua akan menimbulkan dampak terhadap perkembangan anak. dampak atau respon yang dimiliki oleh masing-masing anak tidaklah sama. Anak yang mampu memahami kehilangan sebagai suatu hal yang positif akan dapat melaksanakan tugas perkembangannya sengan baik, seperti mampu mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab dan mencapai kemandirian emosional.

Sebaliknya remaja yang tidak mampu memahami kehilangan sebagai suatu hal yang positif akan mengalami masalah dalam perkembangannya. Pada diri S, ia mampu kemudian merubah perasaan kehilangan sosok ayah sejak masih kecil serta ia yang lahir di keluarga dengan ekonomi kurang baik, menjadi suatu hal yang positif dalam hidupnya. Hal tersebut menjadikannya tumbuh dengan memiliki sebuah tanggungjawab besar untuk sukses demi membahagiakan ibunya kelak dengan cara memperbaiki keadaan finansial atau ekonomi mereka menjadi lebih baik.

Berbeda dengan subyek 1 dan 3, S menganggap bahwa kedudukan pasangan itu penting dalam hidupnya, karena salah satu tolak ukur kesuksesan yang ingin ia raih adalah ketika suatu saat ia menikah, S ingin memiliki sebuah kehidupan rumah tangga dengan finansial yang cukup. Gunarsa (2002:49), kesiapan menikah merupakan salah satu cara individu untuk mencapai kesuksesan keluarga. Keluarga yang sukses dan bahagia merupakan hasil dari

adanya kesiapan dalam menikah pada pasangan suami dan istri. Dengan adanya kesuksesan keluarga maka akan timbul keharmonisan dalam rumah tangga keluarga. Dalam gambaran S, jika ia sudah berhasil menikah tanpa mengkhawatirkan perihal finansial, berarti ia telah berhasil membahagiakan ibunya serta telah sukses secara karier dan pekerjaan.

Untuk mencapai kesuksesan yang ia inginkan, S memiliki cita-cita yaitu ingin menjadi seorang pengusaha. Ia pun mulai merintis beberapa usaha dalam skala kecil, seperti mendirikan bimbel dirumahnya dan beternak ayam (S sebagai penanam modal). Namun dilain sisi, meskipun ia telah mulai melatih dirinya dengan beragam pengalaman dalam berwirausaha, tetap saja dirinya dilingkupi perasaan penuh keraguan dan ketidak yakinan dalam segi karier dimasa depan akan berjalan sesuai dengan yang di inginkan atau tidak setelah lulus kuliah, kekhawatiran jika usaha yang dirintisnya tidak akan berkembang, serta ketakutannya jika nanti tidak dapat membahagiakan orangtuanya (ibunya).

Safriyantini (2020), terkait dengan kompetensi yang dimiliki, banyak individu yang berada di uia 20-an tahun mulai meragukan kompetensinya, kebimbangan akan tujuan hidup dan merasa stagnan, Periode ini merupakan periode yang menyebabkan rasa khawatir berkepanjangan terhadap individu lantaran cemas memikirkan masa depan dan mulai ragu akan tujuan hidupnya yang sebenarnya. Ke belum mampuan individu dalam menghadapi situasi yang seperti ini mengakibatkan individu terjebak dalam *quarter life crisis*, dimana mengakibatkan individu ragu akan kemampuannya apakah ia akan bisa melakukannya dengan baik atau tidak.

Hal tersebut diperburuk dengan S yang mendapatkan ekspektasi tinggi dari lingkungan sosial tempatnya tinggal untuk sukses, dimana ekspektasi tinggi tersebut menurut S lebih seperti sebuah tuntutan yang mereka letakkan pada S hingga membuat

emosional S menjadi tertekan. Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010), stress atau keadaan emosional yang tidak baik adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang ketika menerima suatu tekanan dan tuntutan. Tekanan dan tuntutan yang diterima mungkin dapat berbentuk pemenuhan harapan keluarga, maupun pencapaian karier dan akademik.

Beberapa perasaan, keadaan maupun situasi tidak menyenangkan yang S alami tersebut pada akhirnya menyebabkan S sering dilingkupi berbagai emosi negatif yang melekat pada dirinya, seperti stress, frustrasi, putus asa, ketidakstabilan emosi, bahkan pernah terbesit pikiran untuk melakukan tindak bunuh diri. Baihaqi, (Bandung: Refika Aditama, 2005), emosi adalah bentuk komunikasi yang dapat mempengaruhi orang lain. Menurut Franken emosi merupakan hasil interaksi antara faktor subyektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar), dan faktor biologik (proses hormonal). Dengan kata lain, emosi muncul pada saat manusia berinteraksi dengan lingkungan dan merupakan hasil upaya untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Pada dasarnya, arah emosi dasar manusia dapat dibagi menjadi dua yaitu emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif bersifat destruktif (merusak), baik diri sendiri maupun orang lain. Menurut Goleman, emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan) yang berlebihan dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dinya sendiri dan orang lain. Dimana ketika kita merasakan emosi negatif ini dampak yang kita rasakan adalah semua menjadi negatif, tidak menyenangkan, dan menyusahkan.

Dalam mengendalikan atau mereduksi emosi-emosi negatif yang ada pada diri seseorang, pastilah memiliki cara yang berbeda-beda. Shaffer (dalam Anggraeny, 2014), mengemukakan bahwa

regulasi emosi merupakan sebuah kapasitas individu untuk mengontrol dan mengendalikan emosi yang timbul guna mencapai tujuan tertentu. Regulasi seseorang dikatakan tepat apabila mampu untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, serta reaksi-reaksi yang berhubungan dengan emosi.

Sementara itu Gross (2007), regulasi emosi merupakan strategi individu yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, ataupun mengurangi emosi yang ada pada diri individu tersebut. S memiliki regulasi atau pengendalian yang cukup baik terhadap emosi-emosi negatif yang ada pada dirinya. S dalam melakukan hal tersebut, biasanya yang dilakukan adalah dengan menangis meluapkan segalanya, memberikan motivasi pada diri sendiri, dengan beribadah, mencari jalan keluar untuk setiap permasalahan, dan selalu menyiapkan rencana atas setiap kemungkinan kegagalan.

Seperti yang dilansir dari *lifehack.org*, terdapat sebuah penelitian ilmiah yang menyebutkan bahwa menangis dapat membuang racun di dalam tubuh, meningkatkan imunitas tubuh, dan membantu membunuh 90 jenis bakteri di dalam tubuh dalam waktu 5-10 menit. Selain itu, menangis dapat merangsang otak untuk melepaskan endorphin, dimana endorphin ini memiliki fungsi sebagai obat anti-nyeri alami. Dalam melepas perasaan stres, cemas, khawatir, takut, marah, kecewa dan frustrasi yang dirasakan oleh individu, menangis merupakan sebuah cara termudah untuk melepaskan diri dari segala macam bentuk emosi negatif. Perasaan atau emosi-emosi negatif akan keluar dan membuat tubuh kembali sehat secara fisik maupun mental. Sehingga akan lebih mudah untuk berpikir jernih serta lebih bijak dalam mengatasi suatu permasalahan yang ada atau untuk mencari jalan keluar pada setiap permasalahan.

Terlahir ditengah keluarga dengan ekonomi menengah kebawah membuat memiliki mimpi dan harapan yang baik, dimana ia



memiliki sebuah motivasi terbesar untuk sukses adalah keinginannya dalam membahagiakan kedua orangtuanya dengan meningkatkan keadaan finansial keluarga mereka suatu saat nanti. Namun dengan rasa malas yang sering muncul pada diri S membuat beberapa kegiatan (usaha-usaha dalam mencapai impian atau cita-cita) tersebut terganggu hingga berjalan tidak maksimal serta selesai tidak sesuai dengan jadwal yang sebelumnya telah ditentukan. Menurut Jenny (2009:2), komitmen adalah sesuatu yang membuat individu sangat membulatkan tekad dan niatnya dalam usaha mendapatkan sesuatu yang ia inginkan, sekalipun individu belum dapat mengetahui hasil akhir dari tujuan tersebut.

Dilain sisi terdapat pendapat yang menyatakan bahwa komitmen adalah langkah (tindakan) yang diambil untuk menopang suatu pilihan tindakan tertentu, sehingga pilihan tindakan itu dapat dijalankan mantap dan sepenuh hati (Panggabean, 2012:1, <http://diahkei.-staff.ugm.ac.id/file/komitmen>, diunduh 23 Mei 2012). Dengan demikian, dalam meraih target yang ingin dicapai, ketika individu memiliki komitmen diri yang baik dalam melakukan setiap tugas dan kewajibannya, maka individu tersebut akan memiliki motivasi yang konstan tetap terjaga dalam mencapai keinginannya tersebut.

Keraguan S akan kemampuan yang ia miliki, ketidak yakinannya dalam mencapai apa yang ia inginkan, serta rendahnya komitmen diri menunjang *self efficacy* yang dimilikinya pun semakin rendah. Albert Bandura (1997), Dalam usaha individu untuk mencapai tujuan yang ia harapkan dan telah ia tetapkan, individu tersebut memerlukan sebuah motivasi yang kuat, yaitu memotivasi atau memberi kekuatan pada diri melalui pikiran setiap akan melakukan suatu tindakan atau mengambil keputusan. Jika motivasi yang dimiliki seseorang tinggi, maka akan semakin besar kesempatan individu tersebut untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya jika motivasi yang

dimiliki individu rendah, maka semakin kecil pula kesempatan individu tersebut untuk mencapai tujuannya. Sehingga seringkali motivasi dijadikan salah satu tolak ukur sejauh mana jarak antara individu tersebut dengan tujuannya.

Namun dengan S menyadari apa yang menjadi kelemahannya yaitu tingkat komitmen dirinya yang masih kurang (rasa malas), tidak lantas S diam menerima begitu saja, tetapi ia memiliki tekad dan kemauan untuk belajar mengubah pola perilakunya tersebut. Khodijah (2014), dalam perspektif kognitif, belajar merupakan suatu perubahan dari struktur mental seseorang yang ditandai dengan perubahan perilaku yang kemudian dihasilkan. Saam (2010), teori kognitif menekankan pada proses belajar yang menyangkut proses internal dan mental manusia. Bahwa perilaku manusia yang napak tidak dapat diukur tanpa melibatkan proses mental seperti motivasi, sikap, minat, dan kemauan.

### **Subyek 3**

Senada dengan subyek 2, subyek 3 yang bernama B (inisial) juga lahir ditengah keluarga dengan tanpa sosok ayah sejak ia duduk dibangku sekolah menengah atas, tepatnya saat B berusia tujuh belas tahun lantaran sang ayah sudah lebih dulu dipanggil Sang Pencipta. Rice (dalam Cahayasari, 2008) mengemukakan bahwa kehilangan orang yang dicintai diidentifikasi sebagai suatu kehilangan yang sangat mendalam. Rasa kehilangan yang dirasakan oleh setiap individu berbeda-beda atau bersifat individual. Sebagian individu akan merasa kehilangan hal yang biasa dalam hidupnya dan dapat menerimanya dengan sabar. Individu yang tidak mampu menerima kehilangan orang yang disayang dalam hidupnya akan merasa sendiri dan berada dalam keterpurukan.

Pada diri B, ia mampu kemudian merubah perasaan kehilangan sosok ayah sejak masih kecil serta ia yang lahir di keluarga dengan ekonomi kurang baik, menjadi suatu hal yang positif dalam hidupnya. Hal tersebut menjadikannya tumbuh dengan memiliki sebuah

tanggungjawab besar untuk sukses demi membahagiakan ibunya kelak dengan cara memperbaiki keadaan finansial atau ekonomi mereka menjadi lebih baik.

B memiliki beberapa impian yang ingin ia lakukan dimasa depan, diantaranya adalah menjadi seorang Guru, PNS, atau melanjutkan kariernya di perusahaan tempat ia bekerja saat ini. Untuk mencapai hal tersebut, B juga telah melakukan beberapa usaha seperti mulai membantu mengajar di TPQ dan latihan soal-soal CPNS, namun banyaknya jenjang karier yang ingin B lakukan, membuatnya bingung harus memilih yang mana secara spesifik. Robbins dan Wilner (2001: 3), kebingungan yang dirasakan individu ketika akan atau setelah lulus dari bangku kuliah menjadi suatu permasalahan tersendiri bagi mereka yang memasuki fase dewasa awal. Dihadapkan dengan banyak pilihan yang disukai tentu akan menjadi pilihan yang sulit. Terlebih ketika individu harus terpaksa menjalani kehidupan yang belum sesuai dengan apa yang mereka inginkan.

Disamping kebingungan yang dirasakan oleh B, ia juga dilingkupi dengan perasaan ketidak yakinan dan kekhawatiran jika ia tidak akan mampu mewujudkan cita-citanya dan berakhir dengan kegagalannya membahagiakan orangtuanya (ibunya). Safriyantini (2020), terkait dengan kompetensi yang dimiliki, banyak individu yang berada di usia 20-an tahun mulai meragukan kompetensinya, kebingungan akan tujuan hidup dan merasa stagnan, Periode ini merupakan periode yang menyebabkan rasa khawatir berkepanjangan terhadap individu lantaran cemas memikirkan masa depan dan mulai ragu akan tujuan hidupnya yang sebenarnya. Ke belum mampuan individu dalam menghadapi situasi yang seperti ini mengakibatkan individu terjebak dalam *quarter life crisis*, dimana mengakibatkan individu ragu akan kemampuannya apakah ia akan bisa melakukannya dengan baik atau tidak.

B juga mendapatkan banyak tekanan atau tuntutan dari

lingkungan sosial tempat B tinggal, dimana B banyak mendapatkan ekspektasi dari lingkungan sekitar tersebut dalam hal kesuksesan dimasa depan setelah lulus kuliah. Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010), stress atau keadaan emosional yang tidak baik adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang ketika menerima suatu tekanan dan tuntutan. Tekanan dan tuntutan yang diterima mungkin dapat berbentuk pemenuhan harapan keluarga, maupun pencapaian karier dan akademik.

Beragam stimulus seperti berbagai perasaan cemas, gelisah, khawatir, dan takut terkait masa depan, kemudian juga sulitnya B dalam membagi waktu dikarenakan banyaknya kegiatan yang B lakukan setiap harinya mulai dari kuliah hingga bekerja, serta tuntutan dan tekanan dari lingkungan sosial tempat B tinggal menyebabkan B mengalami keadaan fisiologis dan emosional yang tidak baik. Baihaqi, (Bandung: Refika Aditama, 2005), emosi adalah bentuk komunikasi yang dapat mempengaruhi orang lain. Menurut franken emosi merupakan hasil interaksi antara faktor subyektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar), dan faktor biologik (proses hormonal). Dengan kata lain, emosi muncul pada saat manusia berinteraksi dengan lingkungan dan merupakan hasil upaya untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Pada dasarnya, arah emosi dasar manusia dapat dibagi menjadi dua yaitu emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif bersifat destruktif (merusak), baik diri sendiri maupun orang lain. Menurut Goleman, emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan) yang berlebihan dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dinya sendiri dan orang lain. Dimana ketika kita merasakan emosi negatif ini dampak yang kita rasakan adalah semua menjadi negatif, tidak menyenangkan, dan menyusahkan.

Dalam mengendalikan emosi-emosi negatif yang ada, setiap individu memiliki caranya masing-masing. Shaffer (dalam Anggraeny, 2014), mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah kapasitas individu untuk mengontrol dan mengendalikan emosi yang timbul guna mencapai tujuan tertentu. Regulasi seseorang dikatakan tepat apabila mampu untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, serta reaksi-reaksi yang berhubungan dengan emosi.

Sementara itu Gross (2007), regulasi emosi merupakan strategi individu yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, ataupun mengurangi emosi yang ada pada diri individu tersebut. Pada diri B, ketika dirinya dilingkupi dengan emosi-emosi tersebut, ia akan mencoba untuk beradaptasi dengan keadaannya saat itu dengan memberikan motivasi berupa kalimat-kalimat afirmasi positif kepada diri sendiri, mengadu pada Tuhan, serta menyiapkan diri akan setiap resiko serta memikirkan langkah selanjutnya ketika resiko tersebut terjadi.

Dan juga hal yang membuat B yakin bahwa ia akan mampu melewati keadaan dan situasi sesulit apapun adalah karena ia udah pernah berada dalam salah satu situasi paling sulit dalam hidupnya, dan ia mampu melewatinya dengan baik pada akhirnya. Serta B melihat orang-orang di sekelilingnya yang juga dapat melewati masa-masa sulitnya semakin membuat B memiliki dorongan atau pemikiran bahwa ia akan mampu melewati setiap hal tidak menyenangkan dalam hidup. Bandura (Alwilsol, 2004) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-efficacy*, yaitu: 1) Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experiences*); 2) Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experiences*); 3) Persuasi Sosial (*Social Persuation*); 4) Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Physiology and Emotional States*).

Meskipun B memiliki beberapa keinginan atau cita-cita yang tinggi, namun hal tersebut tidak dibarengi dengan komitmen serta kedisiplinan diri yang tinggi. Menurut Jenny (2009:2), komitmen

adalah sesuatu yang membuat individu sangat membulatkan tekad dan niatnya dalam usaha mendapatkan sesuatu yang ia inginkan, sekalipun individu belum dapat mengetahui hasil akhir dari tujuan tersebut.

Dilain sisi terdapat pendapat yang menyatakan bahwa komitmen adalah langkah (tindakan) yang diambil untuk menopang suatu pilihan tindakan tertentu, sehingga pilihan tindakan itu dapat dijalankan mantap dan sepenuh hati (Panggabean, 2012:1). Dengan demikian, dalam meraih target yang ingin dicapai, ketika individu memiliki komitmen diri yang baik dalam melakukan setiap tugas dan kewajibannya, maka individu tersebut akan memiliki motivasi yang konstan tetap terjaga dalam mencapai keinginannya tersebut. Dimana hal ini berdampak pada beberapa kegiatan yang tidak berjalan dengan sebagaimana mestinya.

Keraguan B akan kemampuan yang ia miliki, ketidak yakinannya dalam mencapai apa yang ia inginkan, serta rendahnya komitmen diri menunjukkan *self efficacy* yang dimilikinya pun semakin rendah. Albert Bandura (1997), Dalam usaha individu untuk mencapai tujuan yang ia harapkan dan telah ia tetapkan, individu tersebut memerlukan sebuah motivasi yang kuat, yaitu memotivasi atau memberi kekuatan pada diri melalui pikiran setiap akan melakukan suatu tindakan atau mengambil keputusan. Jika motivasi yang dimiliki seseorang tinggi, maka akan semakin besar kesempatan individu tersebut untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya jika motivasi yang dimiliki individu rendah, maka semakin kecil pula kesempatan individu tersebut untuk mencapai tujuannya. Sehingga seringkali motivasi dijadikan salah satu tolak ukur sejauh mana jarak antara individu tersebut dengan tujuannya.

## **2. Faktor-Faktor dan Aspek-Aspek Self Efficacy**

### **Faktor-Faktor Self Efficacy**

#### **a. Faktor Internal**

##### **1) Pengalaman keberhasilan (*Mastery Experiences*)**

A dan B memiliki pengalaman keberhasilan dengan case atau background yang sama, hal ini sesuai dengan hasil wawancara dimana keduanya pernah berada pada situasi dan keadaan yang sangat sulit, tetapi pada akhirnya dapat melewati dengan baik. Hal tersebut yang membuat A dan B menjadi yakin bahwa kondisi apapun yang mungkin terjadi dimasa depan dalam hidup, mereka yakin akan dapat melaluinya dengan baik. Sedangkan S tidak memiliki suatu pengalaman keberhasilan dalam hidupnya saat dilakukan sesi wawancara Bandura (Alwilsol, 2004), meningkat dan menurunnya *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang dipengaruhi salah satunya oleh keberhasilan dan kegagalan yang dialami. Ketika individu tersebut mengalami keberhasilan, cenderung akan meningkatkan *self-efficacy* didalam dirinya. Sebaliknya ketika ia mengalami sebuah kegagalan dalam hidupnya, cenderung akan menurunkan *self-efficacy* didalam dirinya.

## 2) Keadaan fisiologis dan emosional

A, S, dan B memiliki keadaan fisiologis dan emosional yang tidak baik. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dimana ketiganya sering merasa stress, frustasi, serta cemas dan khawatir berlebihan menyangkut masa depan. Hal tersebut diperburuk dengan banyaknya kegiatan sehari-hari yang menyebabkan kelalahan secara fisik bahkan sampai sakit selama beberapa hari serta lingkungan sosial sekitar tempat ketiganya tinggal yang memberikan dampak negatif bagi keadaan emosional ketiga subyek. Puncak dari kondisi tersebut adalah pikiran mereka yang terlintas ingin melakukan tindak bunuh diri.

Fischer (2008) mengemukakan bahwa quarter life crisis merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang didalamnya diliputi suatu perasaan gelisah di usia pertengahan 20-an. Perasaan gelisah dan risau ini menyangkup banyak hal,

perasaan takut terhadap masa depan atau kelanjutan hidup, masih ketidak jelasan mengenai karier, relasi, dan kehidupan social menciptakan perasaan *overthingking* yang berlebihan. Bandura (Alwilsol, 2004), pada umumnya seseorang ketika dalam tahap menyelesaikan suatu tugas baik itu tugas yang terbilang mudah maupun sulit, akan sangat menghindari kondisi dimana ia merasakan sebuah tekanan, perasaan tidak nyaman, dan situasi jenuh. Banyak persepsi yang mengatakan jika rasa kecemasan dan kegelisahan yang dirasakan ketika mengerjakan sebuah tugas merupakan salah satu bentuk kegagalan. Sedangkan hal tersebut memang wajar dirasakan oleh seseorang yang sedang berusaha menyelesaikan sesuatu dalam hidupnya.

### 3) Optimisme

A, S, dan B memiliki rasa optimisme yang kurang, hal ini sesuai dengan hasil wawancara dimana ditunjukkan oleh sikap A yang kurang yakin bahwa ia akan dapat menggapai cita-citanya, tidak yakin jika usahanya akan berkembang, serta perasaan ragu dan takut mengecewakan jika kelak tidak dapat mewujudkan harapan-harapannya terutama dalam hal membahagiakan orangtuanya. Safarina (2016) bahwa optimisme merupakan suatu keyakinan tentang segala yang terjadi saat ini merupakan hal baik yang akan memberikan harapan dimasa depan sesuai apa yang kita angankan. Saat menghadapi suatu kesulitan, seseorang yang optimis yakin bahwa kesulitan baik bagi pengembangan diri dan dibaliknya pasti ada kesempatan untuk mencapai harapan.

Hal ini menunjukkan bahwa ketiga subyek memiliki konsep diri yang rendah hingga memicu optimism yang rendah pula (pesimisme). Kurniawan dkk (2015, hlm.282) menyatakan terdapat hubungan positif signifikan antara konsep diri dengan optimisme individu. Semakin tinggi konsep diri maka semakin



tinggi tingkat optimisme. Semakin rendah konsep diri maka semakin rendah tingkat optimisme. Scheier dan Carver (dalam Astuty, 2008, hlm.18) mengemukakan orang yang optimis menunjukkan sedikit gejala depresi, lebih baik dalam menggunakan strategi coping, dan mengalami sedikit gangguan fisik dibandingkan orang yang pesimis. Memiliki pola pikir pesimis secara terus menerus dapat mengakibatkan stres dan pesimisme skala berat dapat mengakibatkan depresi.

#### **4) Komitmen dan kedisiplinan**

A, S, dan B memiliki komitmen dan kedisiplinan diri yang kurang. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dimana mereka mengungkapkan bahwa akibat ketidak disiplin dan seringnya mereka dalam melanggar komitmen yang dibuat, mengakibatkan beberapa kegiatan tertunda dan tidak berjalan dengan sebagaimana mestinya ketika direncanakan. Harnia (2018), Faktor utama dalam mewujudkan produktivitas kerja yang tinggi adalah pelaksanaan disiplin kerja dari para pegawai, karena hal tersebut merupakan salah satu faktor penentu bagi keberhasilan dan kemajuan dalam mencapai tujuan organisasi. Dengan adanya sikap disiplin kerja yang tinggi maka akan menghasilkan produktivitas kerja yang tinggi sehingga tujuan yang dicitakan oleh suatu organisasi dapat tercapai sesuai dengan harapan.

#### **5) Problem solving**

A dan S memiliki kemampuan problem solving yang cukup baik. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dimana setiap terjadi suatu permasalahan, kedua subyek tersebut akan segera berfikir untuk menyusun jalan keluar atas setiap permasalahan yang menimpa. Menurut Robert L. Solso, pemecahan masalah adalah suatu pemikiran yang terarah secara langsung untuk menemukan solusi atau jalan keluar untuk suatu masalah yang

spesifik. Sedangkan Sumarno berpendapat bahwa pemecahan masalah adalah suatu proses untuk mengatasi kesulitan yang ditemui untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan.

## **b. Faktor Eksternal**

### **1) Lingkungan sosial**

A, S, dan B memiliki lingkungan sosial yang cenderung negatif. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan dimana masyarakat sekitar tempat ketiga subyek tinggal terkesan memberikan ekspektasi tinggi untuk sukses pada ketiga subyek tersebut yang akhirnya justru menjadi sebuah tuntutan atau tekanan tersendiri yang menyebabkan keadaan emosional terganggu atau tidak baik. Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010), stress atau keadaan emosional yang tidak baik adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang ketika menerima suatu tekanan dan tuntutan. Tekanan dan tuntutan yang diterima mungkin dapat berbentuk pemenuhan harapan keluarga, maupun pencapaian karier dan akademik

### **2) Persuasi sosial**

A, S dan B memiliki persuasi sosial yang baik. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan dimana ketika ketiga subyek sedang beradadalam kondidi terpuruk ataupun stress, mereka biasanya akan mendapatkan kekuatan dari orang-orang disekitar mereka berupa kata-kata motivasi maupun kalimat afirmasi positif yang menguatkan. Bandura (Alwisol, 2004), pemberian sebuah motivasi atau kata-kata yang menguatkan dari seseorang yang berpengaruh cenderung akan meningkatkan rasa kepercayaan dalam dirinya dan membentuk *midset* nya bahwa ia mampu menyelesaikan setiap tugas sesulit apapun yang diberikan.

### **3) Banyak rute pilihan**

A, S, dan B memiliki banyak rute pilihan dalam karier yang

ingin mereka jalani dimasa depan. Hal ini sesuai dengan wawancara yang telah dilakukan dimana A mengaku bingung memilih antara menjadi beauty vlogger atau Psikolog Klinis. Kemudian S yang mengaku bingung ingin menekuni usaha dalam bidang apa secara spesifiknya. Serta B yang mengaku bingung dalam memilih antara menjadi seorang Guru, PNS, atau meneruskan kariernya pada Perusahaan tempat ia bekerja saat ini. Robbins dan Wilner (2001: 3), Kebingungan yang dirasakan individu ketika akan atau setelah lulus dari bangku kuliah menjadi suatu permasalahan tersendiri bagi mereka yang memasuki fase dewasa awal. Dihadapkan dengan banyak pilihan yang disukai tentu akan menjadi pilihan yang sulit. Terlebih ketika individu harus terpaksa menjalani kehidupan yang belum sesuai dengan apa yang mereka inginkan.

#### 4) Budaya keluarga

A memiliki keluarga dengan budaya yang sedikit negatif perihal pola asuh. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan dimana keluarga A memiliki budaya turun-menurun dalam mendidik anak dengan cara kekerasan (kekerasan fisik). Mulai dari masa kanak-kanak hingga remaja A kerap menerima baik itu pukulan, cambukan, dan bentuk kekerasan fisik lainnya yang dilakukan oleh orangtua A ketika A melanggar peraturan yang telah ditetapkan. Akibat dari perlakuan kasar tersebut, kini berdampak pada diri subyek yang menjadi sulit mengendalikan emosinya.

*Attachment theory* melihat bahwa pengalaman yang dilalui oleh individu semasa kanak-kanaknya bersama pengasuhnya (*caregiver*) sangat mempengaruhi bagaimana perkembangan anak tersebut kedepannya. Saat anak mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan baik fisik maupun psikologis, akan sangat mempengaruhi struktur kepribadiannya. Diantara banyaknya

dampak yang ditimbulkan, salah satunya adalah anak akan tumbuh menjadi sosok yang kurang memiliki ketrampilan untuk mengatasi dan mengontrol emosinya. Azevedo & Viviane, (2008: 21) menjelaskan bahwa perlakuan kekerasan yang dilakukan oleh orangtua dapat merupakan “warisan” atau hasil meniru dari orangtua mereka terdahulu, yang kemudian mereka turunkan atau mereka jadikan cara dalam mendidik dan mengasuh anak.

#### **5) Pengalaman orang lain**

B dalam beberapa hal didalam hidupnya dengan salah satunya melihat pengalaman orang lain. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan dimana yang menjadi latar belakangnya untuk memutuskan membantu mengajar di TPQ dekat tempat tinggalnya adalah karena ia melihat pengalaman orang lain dalam mengajar yang ternyata hal tersebut sangat berguna di masa depan, kemudian juga melihat bahwa orang disekitarnya mampu melewati masa sulit, membuat dirinya merasa yakin juga bisa melewati setiap masa sulit. Bandura (Alwisol, 2004), berteman dengan seseorang atau berada ditengah komunitas dengan kemiripan pengalaman dalam penyelesaian sebuah tugas, akan meningkatkan self-efficacy yang dimiliki individu tersebut.

#### **6) Sifat dari tugas yang dihadapi**

A menganggap bahwa tugas yang diemban dirinya sangatlah sulit. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan dimana sejak A kanak-kanak hingga remaja selalunya dituntut untuk memiliki nilai yang sempurna, tetapi semakin dirinya ditekan, semakin nilainya akan turun drastis. Dimikan pada saat ini, dimana salah satu cita-cita A adalah ingin menjadi seorang Psikolog Klinis, namun ia merasa tidak yakin dapat mencapainya karena menjadi Psikolog Klinis tentu bukanlah hal yang mudah, membutuhkan pemahaman lebih dalam

perkuliahan.

Bandura (dalam Shohifatul, 2012:27), menyatakan bahwa tingkat kesulitan dari tugas yang diberikan kepada individu akan mempengaruhi penilaiannya dalam melihat apakah self-efficacy yang dimilikinya rendah atau tinggi. Artinya semakin sulit tugas yang sedang dikerjakan oleh individu, akan menilai dirinya mempunyai kemampuan yang rendah (semakin rendah self-efficacy yang dimiliki). Sebaliknya jika individu dihadapkan dengan tugas yang terbilang mudah, akan menilai dirinya mempunyai kemampuan yang tinggi (semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki).

#### **7) Sebagai tempat bergantung**

A sebagai anak pertama dalam keluargayang masih memiliki seorang adik, tentu menjadi harapan besar kedua orangtuanya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan bahwa kedua orangtua A memang menggantungkan harapan yang besar terhadap anak pertamanya. Robbins dan Wilner (2001: 99), salah satu fase perkembangan hidup manusia yang dinilai cukup sulit untuk dijalani adalah pada fase dewasa awal. karena pada ini, sebagian besar lingkungan sosial telah menganggap bahwa individu yang berada pada rentang usia dewasa awal telah cukup mampu untuk hidup secara mandiri. Sehingga keluarga terutama orangtua menaruh harapan yang besar terhadap dirinya. Hal tersebut yang merupakan tekanan social dapat memicu kecemasan pada diri individu.

#### **8) Kedudukan pasangan**

S menganggap bahwa kedudukan pasangan dalam hidupnya saat ini adalah penting, berbeda dengan A dan B. hal ini sesuai dengan hasil wawancara dimana jika S memiliki jalinan hubungan dengan lawan jenis, ia sudah pada tahap yang serius bukan lagi main-main, serta ia memiliki mimpi untuk memiliki sebuah

kehidupan pernikahan dengan ekonomi yang cukup. Gunarsa (2002:49), kesiapan menikah merupakan salah satu cara individu untuk mencapai kesuksesan keluarga. Keluarga yang sukses dan bahagia merupakan hasil dari adanya kesiapan dalam menikah pada pasangan suami dan istri. Dengan adanya kesuksesan keluarga maka akan timbul keharmonisan dalam rumah tangga keluarga.

### **Aspek-Aspek Self Efficacy**

#### **a. Kognitif**

A, S, dan B memiliki aspek kognitif didalam dirinya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dimana pada diri A dan S, ketika ia mengetahui kelemahannya dalam bidang apa, tidak lantas membuatnya terpuruk melainkan segera berfikir untuk mengambil langkah selanjutnya guna memperbaiki kelemahannya tersebut, serta kemauan keduanya untuk terus berproses dan belajar dalam segala hal demi masa depan mereka. Pada diri S ketika menerima sebuah saran juga tidak lantas kemudian menelan mentah-mentah saran tersebut, tetapi memikirkannya terlebih dahulu untuk memutuskan akan ia ambil atau tidak. Kemudian pada ketiga subyek yaitu A, S dan B ketika menghadapi suatu permasalahan, mereka akan segera berfikir untuk menyusun sebuah rencana atau penyelesaian masalah tersebut. Alber Bandura(1997), Kognitif merupakan proses berfikir seseorang untuk menemukan berbagai cara dalam mengambil sebuah tindakan guna mencapai suatu tujuan tertentu. Tolak ukur kemampuan diri menjadi salah satu hal pertimbangan dalam mengambil tujuan yang dirasa tepat

#### **b. Motivasi**

Ketiga subyek yaitu A, S, dan B memiliki motivasi diri yang baik. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan, dimana ketiganya ketika berada didalam situasi yang sulit, atau pada saat mereka stress, frustrasi, dan banyak hal tidak

menyenangkan terjadi, salah satu hal yang selalu mereka lakukan adalah memberi motivasi kepada diri sendiri, guna memberi kekuatan untuk dapat bangkit kembali.

Albert Bandura (1997), Dalam usaha individu untuk mencapai tujuan yang ia harapkan dan telah ia tetapkan, individu tersebut memerlukan sebuah motivasi yang kuat, yaitu memotivasi atau memberi kekuatan pada diri melalui pikiran setuap akan melakukan suatu tindakan atau mengambil keputusan. Jika motivasi yang dimiliki seseorang tinggi, maka akan semakin besar kesempatan individu tersebut untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya jika motivasi yang dimiliki individu rendah, maka semakin kecil pula kesempatan individu tersebut untuk mencapai tujuannya. Sehingga seringkali motivasi dijadikan salah satu tolak ukur sejauh mana jarak antara individu tersebut dengan tujuannya.

### c. Afektif

A, S, dan B memiliki aspek afektif yang cukup baik. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan dimana ketika seseorang dalam tahap mencapai cita-cita atau suatu hal yang diinginkan pasti tidak lepas dari emosi-emosi negatif yang melingkupi. Untuk ketiga subyek, cara mereka untuk meredam emosi-emosi tersebut adalah dengan menangis, mencari solusi atau jalan keluar, ataupun lebih mendekatkan diri pada Tuhan. Albert

Bandura (1997), Afektif merupakan salah satu unsur yang ada didalam self-efficacy atau efikasi diri. Karena dalam *self-efficacy* dapat berpengaruh pada pengalaman emosional individu. Dalam proses mencapai sebuah tujuan yang diinginkan tentu akan banyak gejalah emosi yang muncul. Fungsi afektif disini adalah untuk mengontrol gejalah emosi tersebut agar selalu stabil. Gejalah emosi yang paling sering muncul adalah perasaan depresi dan perasaan cemas. Jika tidak ada afektif, maka perasaan-perasaan tersebut akan tidak terkontrol dan menghambat individu dalam

mencapai tujuannya.

#### **d. Seleksi**

Pada subyek S dan B memiliki aspek seleksi yang cukup baik didalam dirinya. Hal ini berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dimana dalam menerima suatu saran, tidak lantas langsung mereka terima begitu saja, melainkan akan merekapilah-pilah terlebih dahulu seperti sipaa individu yang memberikan saran tersebut, apakah sarannya membangun atau tidak, kemudian konteks dari saran tersebut juga diperhatikan. Jika saran diberikan hanya untuk mengkritik tanpa membangun, maka mereka tidak akan menerimanya.

Albert Bandura (1997), Untuk mencapai sebuah tujuan yang diinginkan tentu dibutuhkan wadah atau lingkungan yang tepat sebagai *support system*. Seleksi merupakan pemilahan individu guna menemukan lingkungan yang tepat dan membuang lingkungan yang kurang tepat sehingga akan lebih mudah untuk mencapai tujuannya dengan berada di lingkungan yang mendukung. Manusia merupakan makhluk yang cenderung akan menghindari situasi dimana itu diluar kuasa atau kontrol mereka, karena merasa bahwa mereka lebih mudah untuk menguasai atau menggapai tujuan yang sesuai dengan kemampuan dibatas kekuasaan mereka.

### **3. Triangulasi Sumber**

#### **Triangulasi Keluarga**

##### **Subyek 1**

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 2 informan yaitu ibu dan adik laki-laki subyek, diperoleh data konfirmasi bahwa memang pada saat A kecil hingga remaja, orangtuanya menerapkan pola asuh atau pola didik yang sangat ketat dan disiplin, serta cenderung keras (hukuman fisik) lantaran sudah merupakan budaya keluarga yang diwarisi oleh orangtua A dari kakek



buyut terdahulu. Bahkan sang adik sering menyaksikan bagaimana sang kakak mendapatkan pukulan dan cambukan, sedangkan ia tidak pernah diperlakukan secara kasar seperti itu.

Perihal emosi subyek, sang ibu mengatakan bahwa A cenderung sulit mengontrol atau mengendalikan emosinya, serta ia juga sering memendam perasaannya atau apa yang ia rasakan seorang diri. Ketika emosinya mulai tidak stabil, biasanya A akan menangis dikamar untuk meluapkan emosinya. Sedangkan sang adik memberikan keterangan jika A sedang marah atau *down*, emosinya suka meledak-ledak tidak terkontrol. A akan banyak merenung seperti memikirkan masalahnya atau jalan keluar dari masalahnya tersebut, dan jika berlarut-larut tidak terselesaikan, terkadang A akan jatuh sakit.

A terlihat jarang berinteraksi dengan tetangga sekitar rumah tempat ia tinggal, kecuali hanya pada saat melayani pembeli saja. Hal tersebut bukan tanpa alasan melainkan lantaran kurang nyaman karena ia banyak mendapat komentar terkait hidupnya, bahkan A pernah berkata pada ibunya bahwa ia tertekan akan ekspektasi tinggi yang para tetangga berikan padanya. Serta sang adik juga pernah mendapati sang kakak pulang dengan emosi kesal akibat komentar yang kurang menyenangkan dari tetangga.

Ibu A mengatakan bahwa ia sering mendapati A menangis didalam kamarnya, serta sering mendapati A dalam *mood* yang buruk. Sebagian besar penyebabnya adalah karena terlalu banyak mengkhawatirkan terkait karirnya sebagai *content creator* yang sedang merintis dan masalah perkuliahan. Didukung dengan pernyataan sang adik, dimana sang kakak pernah bercerita padanya perihal banyak kebingungan dan keraguan yang dirasakan oleh A terkait masa depannya.

## **Subyek 2**

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada

2 informan yaitu ibu dan kakak perempuan subyek, diperoleh data konfirmasi bahwa sepeninggal ayahanda, semakin beranjak dewasa, S pernah berkata pada ibunya bahwa ia aberjanji akan memperbaiki kondisi finansial keluarga mereka selepas kepergian sang ayah. Meskipun merupakan anak bungsu, tetapi ia merupakan anak yang bertanggungjawab dan selalu meluangkan waktu untuk membantu pekerjaan ibunya di ladang maupun pekerjaan rumah tangga.

Ketika mendapat suatu masalah atau sedang dalam situasi yang tidak baik, S sering bercerita pada sang ibu dan kakak, kemudian mereka akan memberikan nasihat-nasihat dan kalimat motivasi yang dapat menenangkan dan membuat S merasa lebih baik. serta S juga selalu menceritakannya pada Tuhan ketika sedang berdo'a sembari menangis.

S jarang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Beberapa kali sangibu mendapati tetangga sekitar rumah melontarkan kalimat yang lebih seperti tuntutan untuk sukses kepada sang anak. serta kakak S mengaku bahwa keluarganya sering mendapatkan ejekan atau diremehkan lantaran keadaan ekonomi yang dibawah rata-rata.

Menurut pengakuan keduanya, S cukup sering merasa down lantaran beberapa penyebab yang sering diceritakan S pada keduanya yaitu permasalahan yang terkait dengan perkuliahan, kegelisahan yang menyangkut masa depan, sering merasa overthinking dan ragu jika nanti ia akan gagal, serta perihal permasalahan organisasi dan percintaan.

### **Subyek 3**

Kepergian sang ayah menjadi pukulan berat bagi B. setelah lulus sekolah, ia memutuskan untuk bekerja sembari kuliah. Hal itu dilakukan untuk membantu perekonomian keluarga, B juga berjanji akan membahagiakan sang ibu dengan kesuksesannya nanti. Ia merasa bertanggungjawab pada sang ibu lantaran semua kakak-kakaknya telah berumah tangga.

B memiliki control emosi yang baik (tidak meledak-ledak). Ketika pulang bekerja dan masih harus mengerjakan tugas kuliah, meskipun sangat kelelahan tapi B berusaha untuk tampak kuat. Hal yang membuat B kuat diantaranya karena ia dekat dengan Tuhan, menyalurkan seluruh masalahnya pada Tuhan menurut sang ibu, serta B selalu memberi kalimat afirmasi positif pada dirinya sendiri menurut sang kakak.

B sangat jarang bersosialisasi dengan tetangga disekitar rumah tempat tinggal B, lantaran ia cukup sering mendapat komentar negatif dari beberapa tetangganya. Ibu B pernah tidak sengaja mendapati buku diary sang anak yang kebetulan pada halaman tersebut tertulis segala kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan sang anak terkait masa depan, seperti akan berhasil atau tidak, akan sukses atau tidak, dan lain sebagainya. Serta terkadang B bercerita pada sang kakak terkait permasalahan perkuliahan maupun pekerjaan.

### **Triangulasi Ahli**

#### **Ahli 1 (Titian Hakiki, M.Si)**

Setelah memperhatikan kisi-kisi penelitian, maka masukan untuk peneliti adalah :

##### 1) Latar belakang penelitian

Peneliti mampu menjelaskan latar belakang penelitian dengan sistematis. Perlu beberapa tambahan data mengenai efek *quarter life crisis* yang lebih beragam (tidak hanya bunuh diri). Akan lebih baik jika sumber data yang digunakan adalah dari jurnal penelitian terbaru untuk memperkuat latar belakang.

##### 2) Kriteria subyek penelitian

Pemilihan subyek penelitian sudah sesuai dengan kriteria individu yang sedang berada dalam *quarter life crisis*.

##### 3) Metode penelitian

Penggunaan studi fenomenologi sudah tepat untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai aspek yang

dikaji

#### 4) Kajian Pustaka

Landasan teori yang digunakan pada penelitian ini sudah teruji validitas dari penelitian-penelitian sebelumnya sehingga dapat menjelaskan fenomena yang dikaji secara holistik

#### 5) Hasil Penelitian

Hasil penelitian sudah cukup menjawab rumusan masalah penelitian. Peneliti mampu menggali cukup data dari setiap subyek sehingga diperoleh gambaran menyeluruh dari aspek *self efficacy* subyek.

#### 6) Pembahasan

Peneliti mampu memaparkan kondisi *self efficacy* tiap subyek yang mengalami *quarter life crisis* sesuai dengan pedoman kajian pustaka. Pada bagian bagan pembahasan hasil penelitian ada baiknya untuk ditambahkan pembahasan mengenai hasil bahwa ketiga subyek memiliki *self efficacy* rendah, dan faktor penyebabnya seperti disfungsi keluarga yang dialami semua subyek, atau dari faktor usia. Perkuat pembahasan dengan data dari penelitian-penelitian sebelumnya agar lebih relevan.

#### 7) Kesimpulan Hasil

Pada bagian kesimpulan hasil, peneliti mampu menyimpulkan hasil penelitian dari ketiga subyek dengan ringkas namun jelas. Perlu ditambahkan kesimpulan mengenai hasil bahwa ketiga subyek memiliki *self efficacy* rendah.

Demikian keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

#### Ahli 2 ()

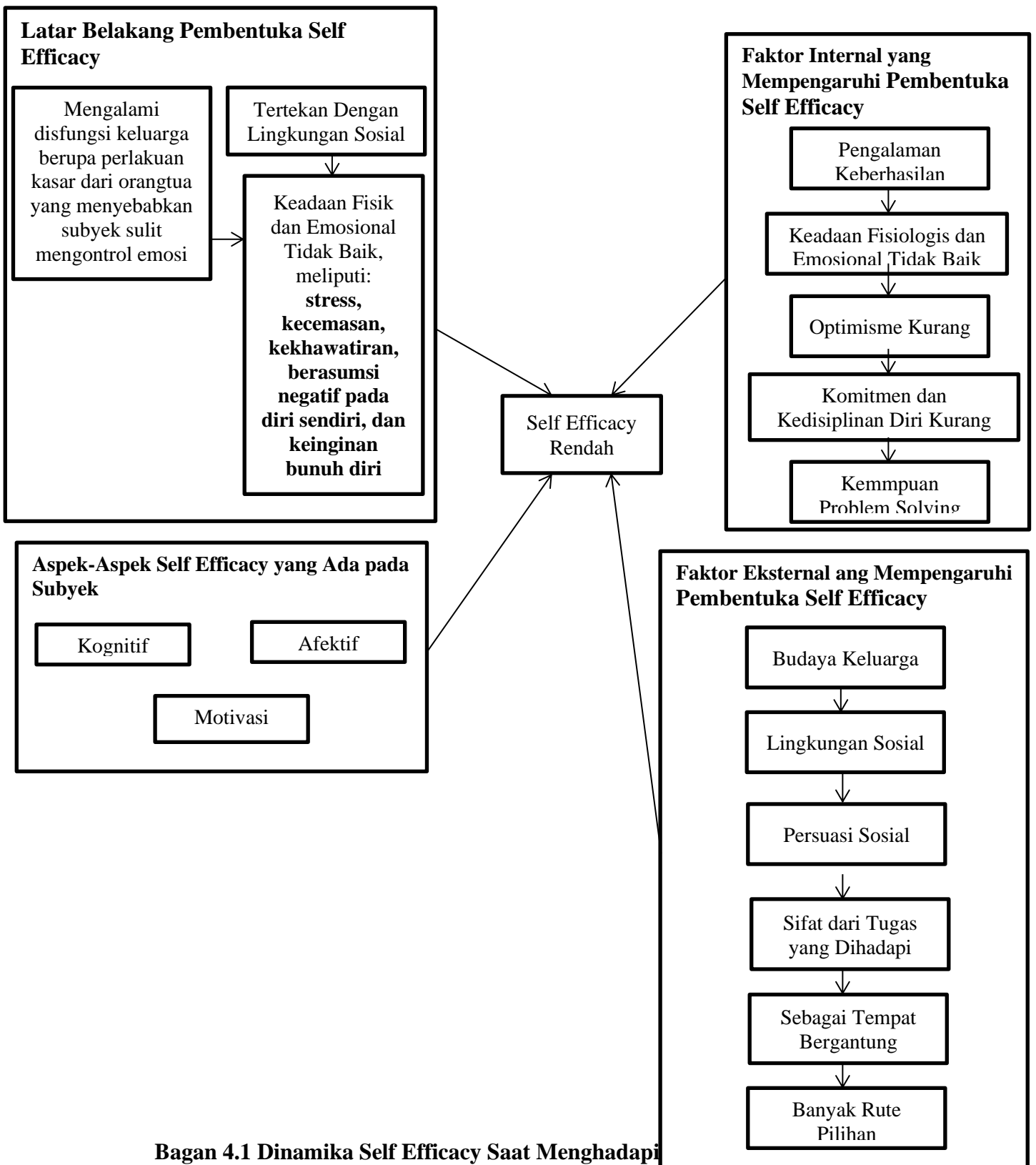
Pada latar belakang, peneliti sudah mampu memaparkan secara sistematis serta sudah cukup kuat dalam memaparkan inti

permasalahan. Namun perlu adanya tambahan terkait dengan kriteria *quarter life crisis* yang terdapat pada subyek. Serta diharapkan supaya lebih memperdalam penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan judul. Dalam pemilihan subyek penelitian, ketiga subyek sudah sesuai dengan kriteria individu yang sedang berada dalam *quarter life crisis*, namun seharusnya perlu adanya skala pra penelitian untuk lebih memastikan jika subyek memang seseorang yang tengah berada dalam fase *quarter life crisis*. Selain itu akan lebih baik jika subyek penelitian terdiri lebih dari 5 subyek.

Untuk pedoman wawancara sudah mewakili dari setiap aspek dari kedua variabel dimana sudah teruji validitasnya, akan tetapi lebih baik jika dicari sumber asal skala tersebut. Hasil penelitian sudah cukup menjawab rumusan masalah penelitian. Peneliti mampu menggali cukup data dari setiap subyek sehingga diperoleh gambaran menyeluruh dari aspek *self efficacy* subyek. Namun perlu ditambahkan teori yang relevan untuk lebih memperkuat.

#### **4. Bagan Dinamika Self Efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir**

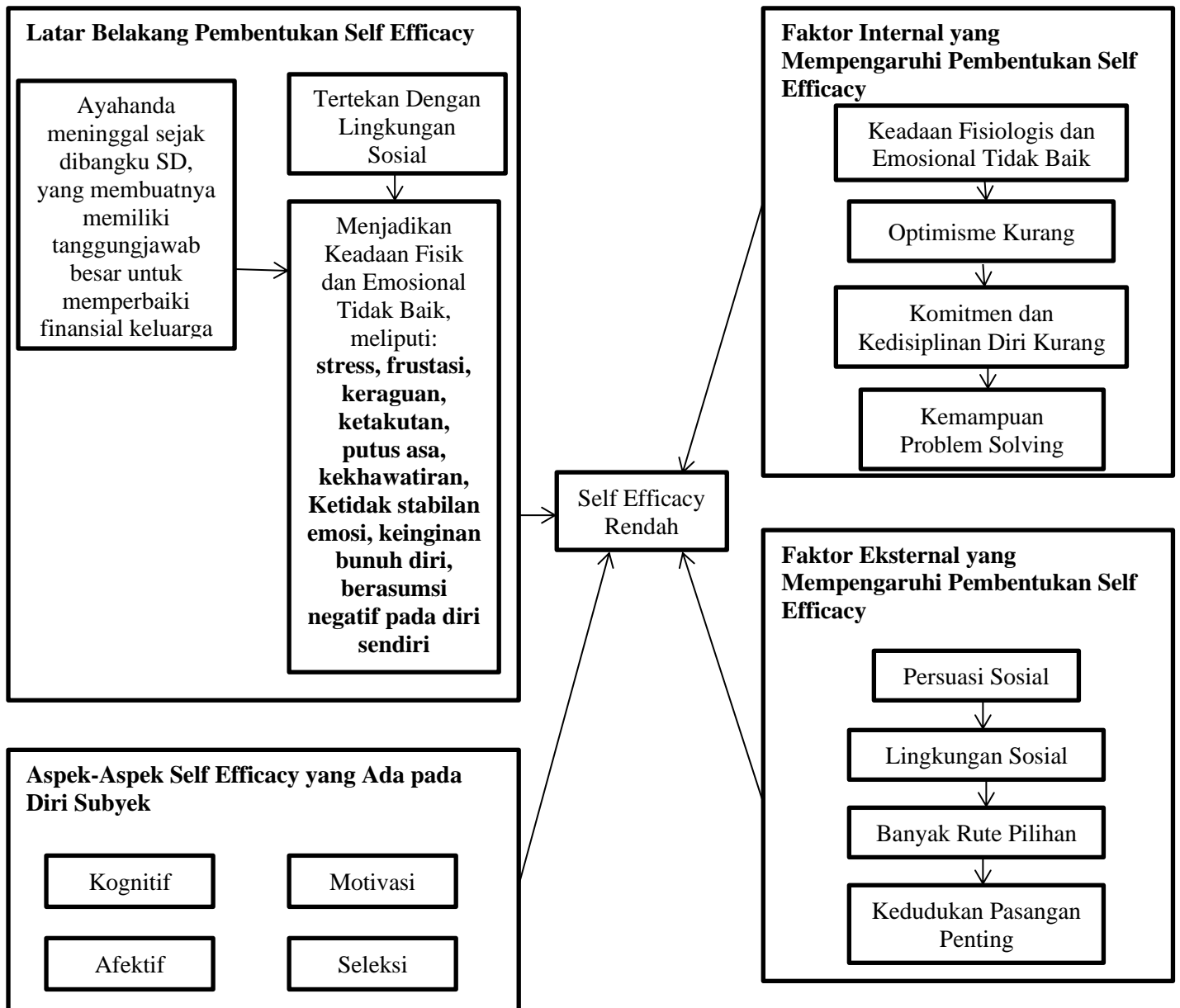
**Subyek 1 (A)**



**Bagan 4.1 Dinamika Self Efficacy Saat Menghadapi**

**Pada Mahasiswa Semester Akhir**

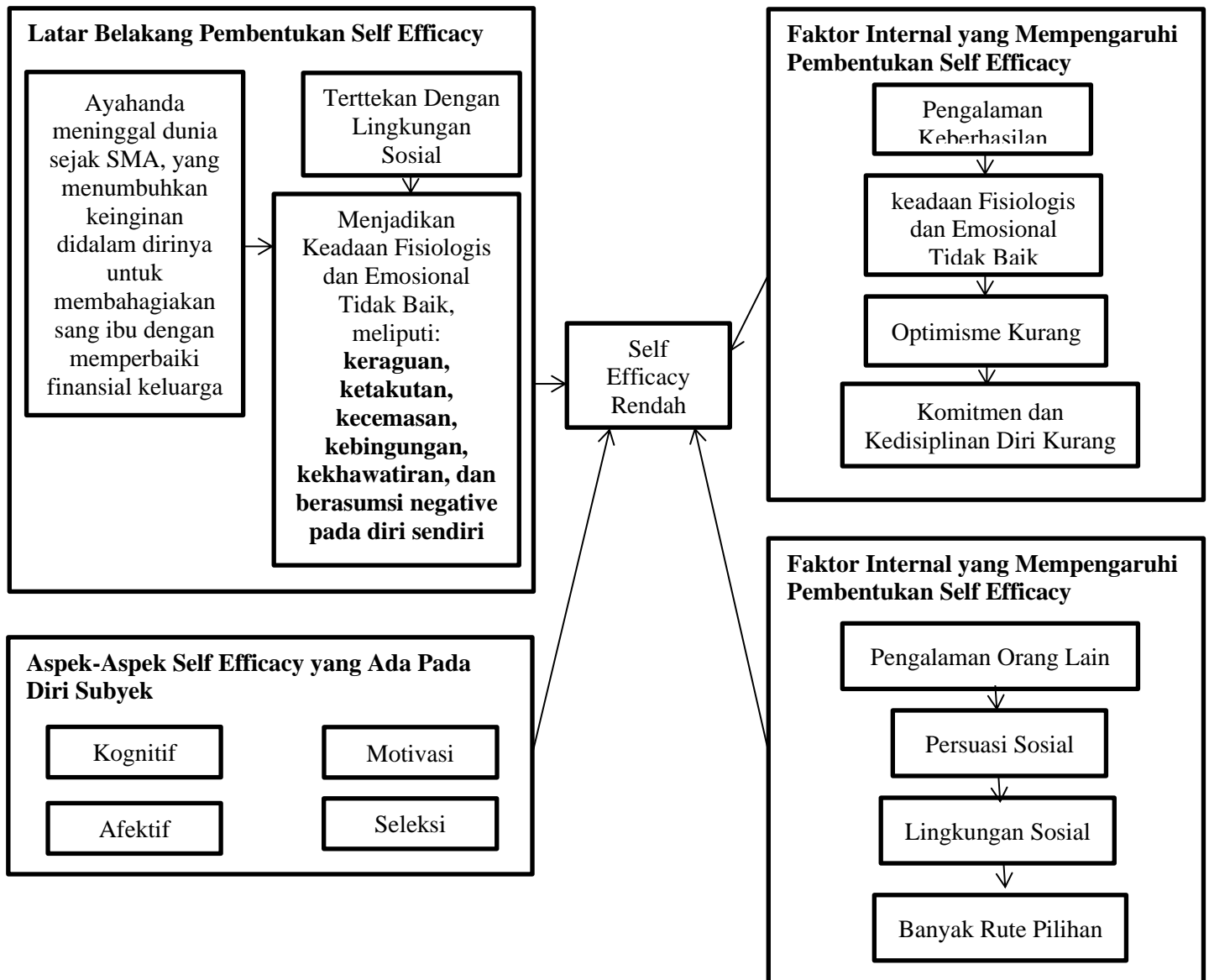
**Subyek 2**



**Bagan 4.2 Dinamika Self Efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis  
Pada Mahasiswa Semester Akhir**

**Subyek 3**





**Bagan 4.2 Dinamika Self Efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir**

## 5. Rangkuman Hasil Keseluruhan Subyek

Dari uraian pembahasan diatas, terdapat sebuah gambaran

bahwa ketiga subyek memiliki latar belakang kehidupan yang hampir sama, dimana hal tersebut juga ikut berkontribusi dalam pembentukan self efficacy. Pada subyek 1, pembentukan self efficacy saat berada dalam quarter life crisis ternyata di latar belakangnya oleh adanya disfungsi keluarga, yaitu berupa perlakuan kasar dari orangtua misalnya memukul, melempar dengan barang-barang yang ada di sekitar, mencambuk dengan sabuk, tali karet, dsb, yang kemudian hal itu menyebabkan subyek menjadi sulit mengontrol emosinya akibat dari beratnya tekanan, perasaan tidak nyaman, dan situasi menjenuhkan seperti halnya tadi.

Dimana keadaan fisiologis dan emosional merupakan salah satu factor yang mempengaruhi self efficacy, yaitu semakin tinggi tingkat cemas dan stress yang dirasakan, maka semakin rendah self efficacy yang dimiliki. Selain itu, ketidakstabilan emosi tersebut diperburuk dengan adanya selain tekanan dari keluarga yang secara tidak langsung menaruh harapan tinggi kepada subyek, mengingat ia merupakan anak pertama, juga mendapatkan tekanan atau tuntutan untuk sukses dari lingkungan sosial, dimana beberapa orang yang bertempat tinggal disekitar rumah menaruh ekspektasi tinggi dalam hal kesuksesan setelah menyelesaikan pendidikan kuliahnya. Hal tersebut semakin membuat subyek memikul banyak perasaan cemas dan khawatir terkait masa depan, seperti beberapa emosi negative berikut yang tertera pada bagan. Puncak dari keadaan emosional yang tidak baik terjadi pada saat subyek di semester dua (kuliah), dimana kelelahan emosi tersebut menyebabkannya sakit selama beberapa hari hingga terbesit pikiran untuk melakukan tindak bunuh diri.

Pada subyek 2, dalam pembentukan dinamika self efficacy saat berada dalam fase quarter life crisis ternyata di latar belakangnya oleh ketiadaan sosok ayah sejak kecil serta lahir di keluarga dengan ekonomi kurang baik, menjadikannya tumbuh memikul

tanggungjawab besar dengan motivasi terbesar untuk sukses adalah keinginan membahagiakan orangtua (ibu) dengan memperbaiki keadaan ekonomi mereka. Dalam mewujudkan hal tersebut, subyek telah mulai merintis beberapa usaha namun ia masih ragu dan tidak yakin terkait usahanya akan dapat berkembang atau tidak, akan dapat mencapai mimpinya atau tidak, serta masih kebelum jelasan karier dimasa depan akan berhasil atau tidak.

Banyak yang subyek khawatirkan setelah lulus kuliah terkait masa depan. Hal tersebut diperburuk dengan banyaknya ekspektasi tinggi yang diberikan oleh lingkungan sosial tempatnya tinggal untuk sukses, dimana hal tersebut sangat mempengaruhi ibu, yang pada akhirnya berpengaruh pada subyek, dan menjadi tertekan dengan mengalami beberapa keadaan emosional yang kurang baik seperti yang tertera pada bagan.

Pada subyek 3, dalam pembentukan dinamika self efficacy saat berada dalam fase quarter life crisis ternyata di latar belakang oleh suatu hal yang cukup mirip dengan subyek 2, yaitu ketiadaan sosok ayah sejak remaja serta lahir di keluarga dengan ekonomi kurang baik, menjadikannya tumbuh memikul tanggungjawab besar dengan motivasi terbesar untuk sukses adalah keinginan membahagiakan orangtua (ibu) dengan memperbaiki keadaan ekonomi mereka. Dalam mewujudkan hal tersebut, subyek telah mulai merintis beberapa usaha namun ia masih ragu dan tidak yakin terkait usahanya akan dapat berkembang atau tidak, akan dapat mencapai mimpinya atau tidak, serta masih kebelum jelasan karier dimasa depan akan berhasil atau tidak. Keadaan fisik dan emosional yang tidak baik selain disebabkan oleh hal tersebut juga padatnya aktivitas keseharian yang membuatnya sulit membagi waktu, serta lingkungan sosial tempat subyek tinggal lantaran tingginya ekspektasi yang diberikan terhadap subyek untuk sukses.

Selain latar belakang, adapun faktor yang ditemukan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keadaan fisiologis dan emosional yang tidak baik, optimism yang rendah, komitmen dan kedisiplinan diri yang kurang, pengalaman keberhasilan, serta kemampuan problem solving yang cukup baik. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial yang kurang baik, persuasi sosial, sebagai tempat bergantung, banyak rute pilihan, kedudukan pasangan, budaya keluarga yang kurang baik, dan pengalaman orang lain. Sertapada ketiga subyek hampir memiliki ke empat aspek self efficacy yaitu kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. Kecuali pada subyek 1 yang hanya memiliki tiga kecuali aspek seleksi.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dinamika *self efficacy* saat menghadapi fase *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir, dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara dorongan internal dan faktor-faktor luar yang membentuk dinamika *self efficacy*. Subyek 1 memiliki keluarga yang mengalami disfungsi, dimana hal tersebut berpengaruh pada salah satu faktor *self efficacy* yaitu emosional, yang menjadi sulit dikendalikan dan dikontrol. Sementara pada subyek 2 dan 3, keduanya tumbuh tanpa orangtua yang lengkap (ayahanda telah meninggal dunia). Hal itu menumbuhkan perasaan tanggung jawab yang besar, untuk menggantikan sosok sang ayah dalam memperbaiki keadaan finansial keluarga. Begitu pula pada subyek 1 yang sebagai anak pertama dalam keluarga. Dalam prosesnya, ketiganya sering dilingkupi oleh emosi-emosi negatif seperti ketidak yakinan, keraguan, stress, *down*, putus asa, frustrasi, keinginan bunuh diri, serta ketakutan jika suatu saat mereka tidak akan bisa mewujudkannya, yang diperburuk dengan adanya tekanan dari lingkungan sosial.

Adapun faktor yang ditemukan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keadaan fisiologis dan emosional yang tidak baik, optimism yang rendah, komitmen dan kedisiplinan diri yang kurang, pengalaman keberhasilan, serta kemampuan problem solving yang cukup baik. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial yang kurang baik, persuasi sosial, sebagai tempat bergantung, banyak rute pilihan, kedudukan pasangan, budaya keluarga yang kurang baik, dan pengalaman orang lain. Sertapada ketiga subyek hampir memiliki ke empat aspek *self efficacy* yaitu kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. Kecuali pada subyek 1 yang hanya memiliki tiga kecuali aspek seleksi.

## B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang telah peneliti uraikan, adapun saran yang bisa disampaikan dari penelitian ini:

### 1. Kepada Mahasiswa Semester Akhir

Peneliti memberikan saran agar lebih percaya pada kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi tugas dan kesulitan. Mampu menilai diri dan memiliki keyakinan bahwa akan mampu mewujudkan segenap harapan dan cita-cita suatu saat nanti. Sehingga diharapkan bisa memandang setiap yang terjadi secara positif dan optimis, serta tidak terpuruk ketika berada didalam situasi yang tidak menyenangkan atau ketika mengalami suatu kegagalan.

### 2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan, diantaranya terkait dengan variasi subyek. Peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih memperluas subyek penelitian di beberapa aspek, misalnya tidak hanya pada Mahasiswa semester akhir tetapi pada tingkat SMA, Mahasiswa baru, Mahasiswa *fresh graduate*, atau bahkan pada usia 30-an tahun, serta latar belakang (*background*) kehidupan yang berbeda.

## LAMPIRAN 1

Vebratim wawancara

### Transkrip Wawancara Subyek 1 Sesi 1

## Identitas Wawancara

Tanggal wawancara : 23 Oktober 2021  
 Waktu wawancara : 09.25-10.12  
 Lokasi wawancara:wawancara ke - : Rumah subyek  
 Kode wawancara : W1//S1/A  
 Interviewer : Niluh Hanis Saufa Rizqia  
 Subyek : A

	<b>Vebratim</b>	<b>Pemadatan Fakta</b>	<b>Kategori</b>
<b>P</b>	1. Assalamualaikum		
<b>S</b>	2. Waalaikumsalam		
<b>P</b>	3. Lama ya kita ga ketemu, gimana kabarnya?		
<b>S</b>	4. Iyaa, udah berapa tahun ya? Sejak covid ga she, hahaha, Alhamdulillah aku baik		
<b>P</b>	5. Eh, kamu ini ya sekarang, jadi <i>beauty vlogger</i> ?		
<b>S</b>	6. Ah, iya nih, kebetulan aku suka make up, yaudah, lumayan juga <u>buat pengalaman aku nanti bebener terjun ke dunia ini salah satunya, juga buat ngebantu sedikit-sedikit keuangan keluarga, ya lumayan lah</u>	Mulai melakukan usaha untuk mencapai salah satu cita-citanya (A.6.a) Membantu keuangan keluarga dengan menjadi <i>beauty vlogger</i> (A.6.b)	Mimpi dan harapan baik (A.6.a) Keuangan kurang baik (A.6.b)
<b>P</b>	7. Gini, kalau aku bilang kata masa depan gitu ya, apa hal pertama yang kamu pikirin?		

<b>S</b>	8. <u>Bahagia</u> in _____ orangtua, meskipun dulu perlakuan mereka begitu tapi tetap ajalah mereka orangtua aku yang perlu aku bahagiain, jadi sukses dulu seh	Keinginan sukses untuk membahagiakan kedua orangtua (A.8)	Mimpi dan harapan baik
<b>P</b>	9. Perlakuan yang kaya gimana?		
<b>S</b>	10. Dulu ya, dulu tuh pas aku kecil sampe kelas 11 an lah, <u>cara ngedidik orangtuaku keras, keras banget. Karena dari dulu-dulunya kakek buyut aku emang begitu ngedidiknya. Sering main fisik kaya dipukul, dilempar gayung, kepala dimasukin ke bak mandi, terus eee, ngerti ga tali karet yang buat orang ngiket warna item?</u>	Cara mendidik orangtua disaat A kecil sampai dewasa sangat keras hingga menggunakan kekerasan fisik (A.10.a) Cara mendidik yang keras tersebut sudah merupakan suatu kebiasaan dalam keluarga (A.10.b)	Perlakuan kasar orangtua (A.10.a) Budaya keras dalam mendidik anak (A.10.b)
<b>P</b>	11. Iya		
<b>S</b>	12. Nah kaya gitu dicambukin ke aku, atau pake hanger, yowis kaya gitu	Cara mendidik orangtua disaat A kecil sampai dewasa sangat keras hingga menggunakan kekerasan fisik (A.12.a)	Perlakuan kasar orangtua (A.12.a)
<b>P</b>	13. Itu kenapa, maksudku		



	<p>sampe orangtuamu mukul itu kenapa, apa penyebabnya?</p>		
<b>S</b>	<p>14. Yaa mungkin <u>karena ngelanggar seh, kaya dulu kan aku wajib tidur siang, nah kadang aku ga ngelakuin itu dan ketauan, yaudah deh, dihajar gitu</u></p>	<p>Salah satu alasan sikap kasar orangtua adalah karena A sering tidak patuh (A.15)</p>	<p>Komitmen diri kurang</p>
<b>P</b>	<p>15. Ohh, selain itu ada lagi ga?</p>		
<b>S</b>	<p>16. Apa yaa, oh ini juga, <u>soal nilai, orangtuaku itu menuntut banget untuk nilai sekolah aku bagus, sempurna, tapi aku kan anaknya ga begitu pintar kan di mata pelajaran, jadi ya gitu. Malah dengan aku yang semakin dituntut kaya gitu, semakin nilai aku turun drastis</u></p>	<p>Orangtua menuntut agar A memiliki nilai yang sempurna dalam sekolahnya (A.16.a) Semakin A dituntut memiliki nilai bagus, semakin nilai A menurun (A.16.b)</p>	<p>Tertekan dengan lingkungan sekitar (keluarga) (A.16.a) Tidak kuat akan tekanan (A.16.b)</p>
<b>P</b>	<p>17. Jadi orangtuamu dulu sangat menuntut ya?</p>		
<b>S</b>	<p>18. Banget</p>		
<b>P</b>	<p>19. Itu ada efeknya ga ke diri kamu sekarang? Dari perlakuan-perlakuan orangtua kamu ke kamu dulu?</p>		
<b>S</b>	<p>20. Pasti</p>		

<b>P</b>	21. Efeknya?		
<b>S</b>	22. Ehmm, <u>efeknya ke emosi</u> <u>seh, bahkan dulu kan</u> <u>orangtuaku selalu ngebelain</u> <u>adek</u> , meskipun dia yang salah juga tetep dibela, karena adekku kan emang prestasi akademiknya bagus, nah kalo aku kan ga terlalu, lebih condong suka ke seni, sedangkan orangtua ku ga ngijinin aku ke seni, Nah, sering juga aku dijedotin kepalaku ke tembok sama adekku sendiri. <u>Jadi sekarang aku</u> <u>bawaannya tuh emosian,</u> <u>kalo dipancing dikit kaya</u> <u>langsung yang marah, sulit</u> <u>lah ngontrol emosi</u>	Efek dari perlakuan orangtua yang kasar membuat A sulit mengendalikan emosi (A.22.a) Kepala A sering di hantamkan ke tembok oleh adik kandungnya sendiri (A.22.c)	Keadaan emosional tidak baik (A.22.a) Perlakuan kasar anggota keluarga (Adik) (A.22.c)
<b>P</b>	23. Nah itu kan dulu ya, kalo sekarang gimana?		
<b>S</b>	24. Kalo sekarang udah ga keras lagi seh, udah berubah lah		
<b>P</b>	25. Bisa berubahnya karena?		
<b>S</b>	26. Jadi waktu itu, semester berapa ya, ah pas aku mau daftar-daftar kuliah lah, <u>gnah disitu aku ngeluapin</u>	Cara A meluapkan emosi-emosi negatifnya dengan berterus terang pada	Afektif

	<p><u>semua emosi aku, aku ngeluapin semuanya yang selama ini aku pendem sendirian aku omongin ke mereka, jadi ya aku bebener jujur ke mereka kalo selama ini aku ga baik-baik aja loo, aku ungkapin apa yang aku rasain selama itu lah.</u></p> <p>Alhamdulillah mereka berubah dari situ</p>	<p>orangtuanya tentang apa yang A rasakan selama itu (A.26)</p>	
<b>P</b>	27. Jadi ini, kamu udah berdamai sama masa lalumu?		
<b>S</b>	28. Gatau ya, tapi udah lumayan bisa seh, yaaa 70% lah		
<b>P</b>	29. Kamu punya impianga waktu kecil?		
<b>S</b>	30. Oo pasti, banyak sekali, tapi yang paling inipengen jadi penyanyi she		
<b>P</b>	31. Berarti yang kamu lakuin sekarang udah <i>keep on track</i> sama impianmu itu belum?		
<b>S</b>	32. Oh gini gini, kalau sekarang itu cuman jadi hobi gitu loh, malah sekarang yang dimau hal yang lain, aku pengen	<p>Masih bingung akan karier spesifik mana yang akan ditekuni (A.32)</p>	<p>Banyak rute pilihan</p>

	<p>sebenarnya jadi psikolog klinis sama <i>content creator</i>, <u>tapi gatau juga seh nanti yang mana masih bingung juga</u>, cuma garis besarnya ya dua itu</p>		
<b>P</b>	<p>33. Ohh, tapi garis besarnya dua itu yaa, jadi udah sejauh mana usaha kamu untuk mencapai kedua hal tersebut?</p>		
<b>S</b>	<p>34. Kalo usahaaa, <u>misal di konten, ya aku memanfaatkan banget sosial media sebagai wadah buat aku berkarya gitu mulai dari sekarang. Kan aku sering tuh bikin konten <i>beauty</i>, nah kalo yang psikolog ya yang penting lulus dulu lah tepat waktu atau kalo bisa secepatnya, kan psikolog juga harus S2</u></p>	<p>Sudah mulai merencanakan sesuatu untuk mewujudkan impiannya (A.34.a) Keinginan untuk bisa cepat lulus atau lulus kuliah dengan tepat waktu (A.34.b)</p>	<p>Mimpi dan harapan baik (A.34.a) Tantangan dibidang akademis (A.34.b)</p>
<b>P</b>	<p>35. Ohh, berarti kamu juga udah mulai merintis ya</p>		
<b>S</b>	<p>36. Iya, kaya misal juga jadi psikolog atau <i>content creator</i> kan <u>butuh <i>public speaking</i> yang bagus, nah aku tau aku lemah disitu,</u></p>	<p>Mengetahui kelemahan dibidang apa dan mau belajar untuk memperbaiki (A.36)</p>	<p>Proses kognitif</p>

	<u>makanya kemaren aku ngajuin diri buat jadi moderator diacara webinar kann, nah biar aku juga sambil belajar jugaa</u>		
<b>P</b>	37. Dalam mewujudkan dua impian kamu tadi ada kesulitan-kesulitan ga?		
<b>S</b>	38. Ada, pastilah ada, banyak		
<b>P</b>	39. Bisa diceritain?		
<b>S</b>	40. Kalo yang psikolog klinis kan <u>masih “bisa ga ya bisa ga ya”, masalahnya kaya kurang yakin, masih semu lah</u> , karena pemahaman selama kuliah pun yaaa ga terlalu lah, tapi ya harus tetep yakin kalo suatu saat pasti bias	Merasa kurang yakin kelak dapat meenjadi Psikolog Klinis (A.40)	Optimisme kurang baik (A.40)
<b>P</b>	41. Kalo penilaian orang lain itu penting ga dalam kamu membuat suatu keputusan?		
<b>S</b>	42. Tergantung		
<b>P</b>	43. Tergantung?		
<b>S</b>	44. Iya, jadi <u>misal yang ngasi pendapat itu orangtua aku, atau orang yang emang tau aku dengan baik, ya aku bakal mempertimbangkan</u> . Tapi kalo engga, misal kaya	Jika yang memberi penilaian adalah keluarga atau orang yang dekat dengan A, maka A kan mempertimbangkan	Kedudukan keluarga penting (A.44.a) Keadaan emosional tidak baik (A.44.b)

	<p>tetangga yang suka julid tuh, omongannya banyak negatifnya, yaudah, ga aku respon, <u>kalo aku ngedengerin malah tambah bikin beban pikiran, capek sendiri</u></p>	<p>penilaian tersebut (A.44.a) A merasa lelah dan terganggu dengan pembicaraan lingkungan sekitar yang cenderung negatif (A.44.b)</p>	
<b>P</b>	45. Ohh, omongan yang gimana contohnya dari tetangga?		
<b>S</b>	<p>46. Ya yang kaya "<u>ini ya, lulus kuliah harus bisa langsung kerja, masa udah kuliah 4 tahun lulus gajadi apa-apa</u>", atau "<u>kuliah harusnya bisa sukses dong ya, ya semoga ya sukses biar bisa ngebantu orangtua juga</u>", jadi mereka kaya punya ekspektasi tinggi ke aku lah</p>	<p>A merasa tertekan dengan ekspektasi tinggi dari lingkungan tempat A tinggal untuk sukses (A.46)</p>	<p>Tertekan dengan lingkungan sekitar</p>
<b>P</b>	47. Kamu ini tipe orang yang bisa berkomitmen sama diri sendiri ga?		
<b>S</b>	<p>48. <u>Kadang bisa, tapi kadang juga engga. Jadi ya ga terlalu bisa lah untuk sekarang</u></p>	<p>Tidak selalu bisa atau kurang bisa menjaga komitmen terhadap diri sendiri (A.48)</p>	<p>Komitmen diri kurang</p>
<b>P</b>	49. Jadi ga terlalu ya, nah bisa nya itu pas apa, ga bisanya		

	pas apa?		
<b>S</b>	50. Ga bisanya tuh misal cara berpakaian, kan sebenarnya aku pengen make syar'i, tapi sampe saat ini kaya masih yang gonta-ganti ga konsisten, nah kalo yang bisa itu komitmen untuk ga pacaran, Alhamdulillah sampe saat ini bisa sih untuk ga pacaran		
<b>P</b>	51. Kamu yakin ga kalo dengan 2 impian kamu tadi bisa mengantarkan kamu ke kesuksesan?		
<b>S</b>	52. <u>Bisa, yakin</u> , karena kan kalau nanti udah berhasil mencapai itu, <u>insyaAllah kan bisa sedikit demi sedikit memperbaiki keadaan ekonomi</u>	Memiliki keyakinan bahwa impian A dapat mengantarkan ke gerbang kesuksesan (A.52)	Mimpi dan harapan baik
<b>P</b>	53. Kalau ini, gimana tanggapan kamu soal kalimat kuliah udah pasti sukses?		
<b>S</b>	54. Tergantung diri masing-masing sih, mungkin lebih kuliah itu adalah peluang, jadi salah satu peluang untuk sukses ya dengan	Kuliah merupakan salah satu jalan atau peluang menuju kesuksesan (A.54)	Kedudukan pendidikan penting

	kuliah. Tapi apakah udah pasti sukses ya belum tentu, ga ngejamin. <u>Cuman kalau bagi aku kuliah itu penting lah</u>		
<b>P</b>	55. Biasanya orang yang setelah lulus kuliah kana da aja yang dikhawatirin kan, nah kalau kamu ada ga?		
<b>S</b>	56. Ada, pasti. Kaya takut, kan pasti setelah itu kerja kan, nah aku takutnya tuh takut gabisa kerja yang sesuai aku pengen, takut takut ga bisa ngewujud in harapan-harapan aku, takut ga ngecewain orangtua juga	Mengkhawatirkan banyak hal terkait masa depan (A.56)	Keadaan emosional tidak baik
<b>P</b>	57. Pernah ngalamin kesulitan ga dalam hal perkuliahan?		
<b>S</b>	58. Adalah, kaya misal yang sering tuh kesulitan ngeerjain tugas		
<b>P</b>	59. Cara ngatasinnya?		
<b>S</b>	60. Biasanya aku bakal nyari referensi yang lebih banyak lagi, atau engga aku nanya ke temen	Cara menghadapi kesulitan dalam perkuliahan (tugas) dengan mencari beragam referensi dan bertanya ke teman (A.60)	Kemampuan <i>problem solving</i>



P	61. Adaga tuntutan dari lingkungan sekitar untuk kamu berhasil baik dari segi karier maupun pendidikan?		
S	62. Nah yang tadi itu, selain <u>tuntutannya dari para tetangga</u> , juga secara ga langsung gini, meskipun orangtua ku ga secara langsung menekan aku, tapi aku tau dan sadar kalau aku ini anak pertama, pasti harapan mereka ke aku besar kan, yang namanya anak pertama, jadi ya gitu	Terdapat tuntutan dari lingkungan sosial untuk A bisa sukses dan berhasil (A.62.a) Harapan orangtua pada A besar sebagai anak pertama (A.62.b)	Tertekan dengan lingkungan sosial (A.62.a) Sebagai tempat bergantung (A.62.b)
P	63. Tentang masa depan ya, pernah ga kamukaya ada di fase yang frustrasi, down, ga tau arah, putus asa, stress, bahkan sesekali mungkin <i>“aduh berat banget pengen mati aja/nyerah aja”</i> , gitu pernah ga?		
S	64. Pasti kalau itu, yang paling besar tuh pernah dulu kalau ga salah pas aku semester dua, <u>disitu aku sampe pengen mau bunuh diri, kaya emosi ku udah capek se capek-capeknya, ga</u>	A pernah terbesit untuk bunuh diri karena suatu permasalahan yang menyebabkan kelelahan fisik dan mental (A.64)	Keadaan fisik dan emosional sangat tidak baik

	<p><u>makan sampe sakit berhari-hari magh sama tipus. Tapi masih inget Tuhan buat ga bunuh diri, tapi beneran fase itu tuh salah satu fase hidup aku yang beraaat banget</u></p>		
<b>P</b>	65. Ohh, saat itu apa yang kamu lakuin untuk bisa keluar dari keadaan sulit itu?		
<b>S</b>	66. Yang pasti aku <i>struggle</i> dulu, <u>nangis dulu sepuas aku</u> , terus kalau udah lega, baru <u>aku berfikir untuk nyari jalan keluarnya gimana</u>	<p>Cara A keluar dari situasi sulit adalah dengan meluapkan emosi dengan menagis sepuasnya (A.66.a) Dan berfikir untuk mencari jalan keluar (A.66.b)</p>	<p>Afektif (A.66.a) Proses kognitif (A.66.b)</p>
<b>P</b>	67. Sekarang kalau aku bilang kata pasangan atau pacar, yang pertama terlintas dipikiran kamu apa?		
<b>S</b>	68. <u>Belum kepikiran sih, apa ya, bukan prioritas aja untuk saat ini</u> . Pengen fokus ke masa depan aja dulu	<p>Untuk saat ini belum memikirkan pasangan karena bukan prioritas, ingin fokus terlebih dulu pada masa depan (A.68)</p>	<p>Kedudukan pasangan tidak penting</p>
<b>P</b>	69. Kalau aku ngomongin lain		

	lagi soal agama dan spiritualitas, apa arti agama buat kamu?		
<b>S</b>	70. Apa ya, mungkin ini, <u>pilar lah, _____ membentuk kepribadian kita biar adabnya juga bagus</u>	Bagi A agama sebagai pilar untuk membentuk sebuah kepribadian atau adab yang baik (A.70)	Agama dan spritualitas baik
<b>P</b>	71. Berarti peran agama itu penting dihidup kamu?		
<b>S</b>	72. <u>Penting lah, misal kita ada apa-apa kan selalu ngadunya ke Allah, minta apapun ke Allah, tujuan akhir kita pun juga endingnya bakal ke Allah. Jadi ya penting</u>	Tuhan tempat A mengadu, meminta, dan sebagai tujuan akhir (A.72)	Agama dan spiritualitas baik
<b>P</b>	73. Kalau penting berarti ini dong ya, rutinitas ibadah juga baik?		
<b>S</b>	74. Eeee, kalau itu ini sih, lebih yang <u>lumayan seing ga bisa on time ibadahnya,</u> kadangya ketiduran, kadang ya karena padetaktifitas lagi ngapain dimana gitu ya, kadang males, ya <u>ga konsisten buat tepat waktu lah</u>	Kurang bisa konsisten perihal ketepatan waktu dalam beribadah karena padatnya aktifitas (A.74)	Kedisiplinan diri kurang
<b>P</b>	75. Apa arti Tuhan bagi kamu?		

S	76. Tuhan tuh suatu dzat yang selalu ada dihati aku, yang selalu ada disaat apapun dan dalam situasi apapun	Tuhan sebagai dzat yang selalu ada dihati A (A.76)	Agama dan spiritualitas baik
P	77. Kamu tadi kan yakin bisa, bisa meraih impian kamu ya, apa yang membuat kamu yakin?		
S	78. Yaa karena ini, karena aku udah ngelakuin usaha <u>misal di beauty vlogger</u> , aku udah mulai dari sekarang, terus <u>yang psikolog</u> , aku udah ada di jurusan yang tepat <u>kan, psikologi</u> , jadi <u>meskipun masih abu-abu banget bakal ini apa ga</u> , ya <u>tapi yakin aja</u> , <u>ngasih kekuatan keyakinan ke diri sendiri lah</u>	Mulai melakukan usaha-usaha untuk mewujudkan impian (A.78.a) Meskipun karier dimasa depan belum tentu tercapai, tapi A tetap menanamkan kekuatan dan keyakinan terhadap dirinya (A.78.b)	Mimpi dan harapan baik (A.78.a) Memotivasi diri sendiri (A.78.b)
P	79. Yakin ga bisa melewati setiap tantangan hidup sesulit apapun?		
S	80. Yakin, karena sebelumnya kan aku udah pernah ada di fase yang sampe bikin aku pengen bunuh diri, jadi ya yakin, karenaa dulu aku juga berhasil ngelewatannya dengan baik gitu	Perasaan yakin dapat melewati masa sulit karena pernah dalam keadaan tersebut dan berhasil melewati dengan baik (A.80)	Pengalaman keberhasilan ( <i>Mastery Experiences</i> )

P	81. Kalau pas kamu dapet masalah, gimana cara kamu nyelesein masalahnya?		
S	82. Oh kalau <u>aku musti aku pikir dulu</u> , inti permasalahannya tuh apaa, atau <u>ga gitu nangis dulu buat negeluapin emosi</u> . Pernah juga <u>aku komunikasi sama inner child ku untuk menstabilkan emosiku</u> , sama abis itu <u>aku ngasi kalimat-kalimat afirmasi positif ke diri aku, aku nyemangatin diri aku sendiri</u>	Cara menyelesaikan masalah dengan memahami inti permasalahan dan mencari jalan keluarnya (A.82.a) Cara menstabilkan emosi dengan menangis dan berkomunikasi dengan inner child (A.82.b) Cara untuk membangkitkan semangat lagi dengan memotivasi diri sendiri (A.82.c)	Proses kognitif (A.82.a) Afektif (A.82.b) afektif (A.82.c)
P	83. Kita hidup kan gatauya kedepan bakal ada apa, setiap pilihan pasti ada konsekuensi, nah kamu siap ga akan konsekuensi-konsekuensi yang mungkin terjadi kedepan? Dan gimana cara kamu menghadapinya?		
S	84. Siap, cara ngadepinnya ya kamu <u>harus nyari</u>	Cara menghadapi resiko atau	Kemampuan <i>problem solving</i>

	<p><u>permasalahannya dulu</u>  <u>dimana terus nyusun</u>  <u>penyelesaiannya gimana,</u>  <u>dan dari banyaknya opsi</u>  <u>penyelesaian jalan keluar,</u>  <u>itu kamu pilih satu yang</u>  <u>paling bisa untuk nyelesein,</u>  dan ngadepinnya dengan  tenang</p>	<p>konsekuensi dengan  mencari akar  permasalahan dan  menyusun jalan  keluarnya (A.84)</p>	
<b>P</b>	85. Ada ga satu kemampuan yang bisa meningkatkan kepercayaan diri kamu?		
<b>S</b>	86. Ada, <i>make up</i>		
<b>P</b>	87. Jadi kemampuan ber <i>make up</i> kamu itu berkontribusi ga dengan kedua impian kamu tadi?		
<b>S</b>	88. Ada, di aku yang pengen jadi <i>beauty content creator</i> , dengan <i>skill</i> ku itu kan aku bisa lebih mudah untuk ngewujud in	<p>Kemampuan yang dimiliki (<i>make up</i>) berkontribusi pada salah satu impiannya yaitu menjadi <i>beauty vlogger</i> (A.88)</p>	<p>Percaya akan kemampuan diri</p>
<b>P</b>	89. Kamu inioraang yang mandiri dan disiplin ga?		
<b>S</b>	90. Kalau mandiri lumayan lah ya, kalau disiplin ga terlalu deh	<p>A tidak terlalu disiplin (A.90)</p>	<p>Kedisiplinan diri kurang</p>
<b>P</b>	91. Nah dari kekurangan disiplin tadi ada		

	dampaknya ga dalam usaha kamu mewujudkan impian?		
<b>S</b>	92. Ada banget, misalnya aja gini ya, aku bikin jadwal konten jam segini hari ini tanggal ini, nahudah tuh, eh pas hari-H nya malah “ <i>alah nanti dulu wes, besok aja</i> ” gitu. Males sih sering	Kegiatan menjadi sedikit terhambat karena rasa malas yang terkadang datang (A.92)	Komitmen diri kurang baik
<b>P</b>	93. Dari lingkungan keluarga ada ga pengaruh dalam usaha kamu mewujudkan mimpi?		
<b>S</b>	94. Mungkin lebih kaya ngasih semangat kaya dukungan gitu lah, yang penting apapun yang aku lakuin baik ya mereka ngedukung, nge <i>support</i>	A mendapat dukungan dari keluarga dalam usaha untuk mewujudkan impian (A.94)	Persuasi Sosial
<b>P</b>	95. Kalau dari lingkungan pertemanan?		
<b>S</b>	96. Kalau temen ga terlalu ya	Lingkungan pertemanan tidak terlalu memberikan pengaruh terhadap usaha A dalam mencapai impian (A.96)	Hubungan pertemanan tidak baik
<b>P</b>	97. Kalau dari lingkungan masyarakat?		

<b>S</b>	98. Ga ada, malah efeknya negatif ke aku	Terdapat dampak negatif dari lingkungan tempat A tinggl akibat komentar yang cenderung menekan A untuk sukses (A.98)	Tertekan dengan lingkungan sosial
<b>P</b>	99. jadi kamu nyaman ga sama lingkungan tempat kamu berada sekarang? Dariketiga lingkungan taadi		
<b>S</b>	100. Nyaman, yaa tinggal <u>kitanya aja pinter menyesuaikan diri</u>	Pandai menyesuaikan atau beradaptasi dengn lingkungan (A.100)	Identitas baik
<b>P</b>	101. Punya prinsip hidup ga?		
<b>S</b>	102. Sejahter-jahatnya manusia misal dia julid atau apaa, ya aku tetep berbuat baik ke dia. Menjadi manusia baik aja, karena apapun yang kita sebar ya itu yang akan kita tuai		
<b>P</b>	103. Nah itu ada kontribusinya ga kekamu dalam mewujudkan impian?		
<b>S</b>	104. Ada, yaa dengan kata-kata <i>julid</i>	Membuat kalimat-kalimat negatif yang	Memotivasi diri sendiri



	<p><u>an itu aku jadiin</u>  <u>motivasi sih, oh kalo</u>  <u>dia bilang gitu berarti</u>  <u>aku harus bisa buktiin</u>  <u>kalo apa yang dia</u>  <u>bilang itu ga beneer, ya</u>  <u>gitu</u></p>	<p>terlontar dari mulut  orang lain sebagai  motivasi diri atau  pembuktian (A.104)</p>	
--	--	---	--

### Transkrip Wawancara Subyek 2 Sesi 1

Identitas Wawancara

Tanggal wawancara : 23 November 2021

Waktu wawancara : 13.45-14.15 dan 15.00-15.30  
 Lokasi wawancara:wawancara ke - : Rumah subyek  
 Kode wawancara : W1//S1/S  
 Interviewer : Niluh Hanis Saufa Rizqia  
 Subyek : S

	<b>vebratim</b>	<b>Pemadatan Fakta</b>	<b>Kategori</b>
<b>P</b>	1. Assalamualaikum		
<b>S</b>	2. Waalaikumsalam		
<b>P</b>	3. Kamu sekarang ngajar les juga ya dirumah?		
<b>S</b>	4. Iya, abis dzuhur sampai sore sih, setiap hari		
<b>P</b>	5. Ohh, ga bentrok sama jadwal kuliah emangnya?		
<b>S</b>	6. Pasti ada bentrok sih, tapi <u>pinter-pinternya ngatur strategi aja bagi waktunya gimana</u>	Pandai dalam mengatur waktu (S.6)	Percaya akan kemampuan diri
<b>P</b>	7. Gimana cara kamu ngatur jam yang bentrok gitu?		
<b>S</b>	8. Kan sekarang kuliahnya masih online, jadi biasanya sembari <u>aku ngajar, juga aku pakai headset buat dengerin kuliah, dan sampai detik ini sih, berhasil ya, ga ngeganggu kegiatan manapun, bisa barengan</u>	Mengambil jalan keluar dengan mengajar bimbel sambil kuliah online (S.8.a) Kedua kegiatan berjalan efektif (S.8.b)	Kemampuan <i>problem solving</i> (S.8.a) Kemampuan problem solving(S.8.b)

	terlaksana lah		
<b>P</b>	9. Ohh, sebenarnya dari kamu ngajar les ini, apa sih hal yang kamu cari atau hal yang bisa kamu dapatin?		
<b>S</b>	10. Yaa selain buat <u>tambahan pemasukan</u> , juga pengalaman-pengalaman kaya gini akan sangat berguna untuk aku dimasa depan nanti sih, untuk cita-cita aku. Jadi meskipun <u>capek hati, pikiran, emosi, ya capek fisik juga lah</u> , karena kan pagi sampai siang ada PKL, harus kuliah sorenya bareng ngajar bimbel, belum lagi tiap sabtu-minggu bantu orangtua di sawah, tapi ya aku <i>fun</i> ngejalaninnya	Mendapatkan uang (S.10.a) Kelelahan fisik dan emosi dalam menjalani berbagai aktifitas (S.10b)	Keuangan yang buruk atau kurang baik (S.10.a) Keadaan Fisiologis dan Emosional tidak baik (S.10.b)
<b>P</b>	11. Kalau aku ngomongin tentang masa depan, apa hal yang pertama kali terlintas dipikiran kamu?		
<b>S</b>	12. Yang pertama terlintas itu, <u>aku bisa lulus tepat waktu</u> . Juga pokoknya kalau	Keinginan cepat menyelesaikan pendidikan (S.12.a)	Tantangan dibidang akademis (S.12.a)

	memandang masa depan, itu kearah pernikahan yang tidak sengsara. Ibaratnya kalau suatu <u>saat aku nikah ga dalam keadaan yang susah gitulo, dalam keadaan finansial yang udah cukup dan mateng.</u>	Menginginkan pernikahan dengan finansial yang stabil (S.12.b)	Mimpi dan harapan baik (S.12.b)
<b>P</b>	13. Ada apa, kenapa kamu menyebutkan “pernikahan sengsara”? memangnya pernah ada suatu pengalaman?		
<b>S</b>	14. Gini, aku kan <u>terlahir di keluarga yang sederhana, jadi aku tau gimana rasanya tumbuh dengan serba keterbatasan, dan aku ga mau nanti kehidupan pernikahanku apalagi anakku merasakan apa yang sama aku rasakan dulu</u>	Lahir di keluarga dengan ekonomi menengah kebawah (S.14.a) Ketidakmauan ada sebuah perasaan yang tidak menyenangkan (ekonomi sulit) terulang pada anaknya dimasa depan (S.14.b)	Keuangan buruk (S.14.a) Afektif (S.14.b)
<b>P</b>	15. Ohh, tapi untuk finansial yang matang bukannya diperlukan <i>effort</i> atau usaha yang sebanding juga		

	untuk mencapai hal yang kamu targetkan tadi?		
<b>S</b>	16. Kalau dipandanganku sekarang itu pengen usaha, jadi engga misalnya aku <u>sekarang di jurusan psikologi, terus harusnya kerja jadi psikolog, HRD, atau apa, ya pengen tapi bukan target, malah saya pengennya ya itu tadi, merintis usaha.</u>	Jurusan saat ini dengan minatnya kurang sesuai (S.16)	Tantangan dibidang akademis
<b>P</b>	17. Jadi kamu tuh emang pengen jadi pengusaha ya?		
<b>S</b>	18. <u>Banyak pilihan sih, tapi kayanya sekarang iya, pengusaha. Tapi gini, aku tau mau jadi pengusaha, tapi spesifik usaha apa aku juga masih bingung belum tau</u>	Masih bingung ingin usaha dalam bidang apa (S.18)	Banyak rute pilihan
<b>P</b>	19. Kamu punya impian ga sewaktu kecil?		
<b>S</b>	20. Ya itu, impianku dari dulu tuh ke arah usaha, pengen jadi pengusaha. Ini kan harapan, gatau nanti kedepannya		
<b>P</b>	21. Jadi gini, kalau kamu		

	<p>pengen jadi pengusaha, yang kamu lakukan saat ini udah <i>keep on track</i> belum untuk menggapai itu?</p>		
<b>S</b>	<p>22. Kalau usaha, sebenarnya <u>ada sih, cuman aku bukan sebagai pelaku usahanya tapi saya memberikan atau penyumbang modal, yang ngelakuin orang lain.</u></p>	<p>Proses mendapatkan suatu pekerjaan yang menjadi impiannya (S.22)</p>	<p>Kesempatan kerja</p>
<b>P</b>	<p>23. Bisa dijelaskan lebih rinci ga, maksud penyumbang modal, dan usahanya juga dibidang apa?</p>		
<b>S</b>	<p>24. <u>Usahanya peternakan ayam</u>, ini juga masih awal-awal sih, masih proses. Jadi kalau ditanya menguntungkan apa engga, jujur belum tau. Sebagai latihan aja <u>misalkan aku suatu saat gabisa jadi psikolog, HRD, atau pekerjaan yang linier dengan jurusanku gitu ya</u>, ya gapapa, seengganya aku punya usaha sendiri suatu saa, meskipun usaha tentu banyak resikonya</p>	<p>Memiliki usaha peternakan ayam (S.24.a) Menyiapkan <i>planning</i> jika setelah lulus tidak bisa bekerja sesuai dengan jurusannya (S.24.b)</p>	<p>Kesempatan kerja (S.24.a) Tantangan dibidang akademis (S.24.b)</p>

	juga.		
<b>P</b>	25. Okee, berarti selama 7 semester ini kamu ngerasa salah jurusan ga? Kan impian utama kamu pengen jadi Pengusaha		
<b>S</b>	26. <u>Agak ngerasa gitu sih, salah jurusan</u> , tapi masih ada korelasinya juga setelah aku pikir-pikir, karena kan kalau pengusaha yang dihadapi tetep siapa, manusia, kita bisa tau dinamika manusia, oh kalau manusianya orang daerah sini orangnya rata-rata gimana yaa, cocoknya usaha apa, kan kita perlu yang namanya menganalisis. Itu kana da di psikologi. Jadi ga selalu psikologi jadi psikolog, guru jadi guru, engga.	Merasa sedikit salah jurusan (S.26)	Tantangan dibidang akademis
<b>P</b>	27. Ohh, jadi jurusan saat ini tuh udah sesuai sama minat dan harapan kamu?		
<b>S</b>	28. 65% lah		
<b>P</b>	29. sterus selain mulai merintis usaha peternakan		

	tadi, ada lagi ga hal yang kamu lakuin terkait dengan usaha atau bisnis?		
<b>S</b>	30. <u>Ada, buka bimbel kan termasuk usaha juga.</u> Meskipun masih dalam skala kecil tapi itu udah termasuk dalam langkah-langkah untuk mencapai apa yang saya inginkan, membuka sebuah program bimbingan belajar. <u>Jadi segala sesuatu itu aku udah mulainya dari sekarang.</u>	Memiliki usaha bimbel (S.30.a) Sudah mulai merencanakan segala sesuatu untuk mewujudkan impiannya (S.30.b)	Kesempatan kerja (S.30.a) Mimpi dan harapan baik (S.30.b)
<b>P</b>	31. Jadi, menurut kamu karier kamu dimasa depan itu uda jelas atau belum kalau lihat dari beberapa hal yang uda kamu mulai dari sekarang ini?		
<b>S</b>	32. <u>30% jelas, 70% nya belum jelas karena aku gatau ini akan berjalan dan berkembang apa engga kedepannya.</u>	Kebelum jelas akan karier dimasa depan akan berhasil atau tidak (S.32)	Merasa hanya jalan ditempat
<b>P</b>	33. Jadi?		
<b>S</b>	34. Gini, jadi target ada, proses atau langkah merintis ada, tapi untuk	Kebelum jelas akan karier dimasa depan akan berhasil	Merasa hanya jalan ditempat



	kelancarannya sampai ke yang aku inginkan misalnya udah sampai dibangun suatu usaha yang emang benar-bener skalanya besar kan belum, <u>jadi untuk kedepannya kaya gimana masih abu-abu lah</u>	atau tidak (S.34)	
<b>P</b>	35. Oke, dalam merintis usaha pasti ada aja resiko yang harus ditanggung kan, ga ada yang pasti dalam hidup, nah gimana cara kamu menghadapi kemungkinan-kemungkinan terburuk yang mungkin terjadi dimasa depan?		
<b>S</b>	36. Iya, jadi <u>misalnya usahaku nanti katakanlah kurang berhasil atau kurang menguntungkan gitu ya, kan masih ada yang bimbel ini. Sedangkan missal aku mau mendirikan lembaga bimbel, loh kok ga jadi- jadi, nah kan bisa daftar jadi guru les di bimbel</u>	Memiliki banyak <i>plan</i> cadangan ketika tujuan utama gagal atau tidak terealisasi (S.36.a) Memiliki karakteristik yang tidak menghindar dari suatu masalah, tetapi menghadapi dan	Kemampuan <i>problem solving</i> (S.36.a) Kemampuan <i>probem solving</i> (S.36.b)

	<p><u>orang lain, dan sebagainya</u>, yang penting aku punya <i>skill</i>. Jadi bukan berarti kalau usaha yang kita rintis kurang berkembang ya, terus berusaha dan memikirkan <i>plan-plan</i> lain, <u>ga nyerah gitu aja</u>. Yang penting kan kita punya <i>skill</i></p>	<p>menyelesaikannya dengan <i>skill</i> yang dimiliki (S.36.b)</p>	
<b>P</b>	<p>37. Impianmu kan ingin jadi seorang pengusaha, ada kesulitan-kesulitan ga dalam proses mencapai itu?</p>		
<b>S</b>	<p>38. <u>Ada, banyak</u></p>	<p>Memiliki banyak kesulitan dalam mencapai tujuan (S.38)</p>	<p>Tantangan dibidang pekerjaan dan karier</p>
<b>P</b>	<p>39. Nah, bisa diceritakan?</p>		
<b>S</b>	<p>40. <u>Kesulitan pertama</u> modal, membangun usaha kan pasti butuh yang namanya modal. Modalnya itu cenderung kurang, karena aku sendiri kan belum kerja, jadi uang ya seadanya. Terus juga peluang, dan motivasi kita. Nyari peluang kan</p>	<p>Memiliki kesulitan terkait modal dalam usahanya (S.40.a)</p> <p>Motivasi yang kadang naik dan turun dalam membangun sebuah usaha (S.40.b)</p>	<p>Keuangan yang buruk (S.40.a)</p> <p>Ketidakstabilan motivasi (S.40.b)</p>

	susah-susah gampang ya, <u>motivasi juga kadang up and down</u>		
<b>P</b>	41. Berarti kan ada beberapa kesulitan ya, itu gimana cara kamu ngatasinnya?		
<b>S</b>	42. Misalnya di modal, kita kekurangan pakan, missal di usaha peternakan tadi, <u>ya berarti ayam yang udah gedean kita jual, uangnya kita beliin pakan dan ayam yang lebih kecil lagi. Untuk peluang, biasanya aku nyari harga pasar sekarang yang lebih tinggi apa sih, di daging atau telur gituu. Kalau motivasi yang kadang up and down, itu selalu aku tekanin ke diri sendiri sih, aku reminder lagi tujuan awalku tuh apa sih, masa segini aja udah mau nyerah..</u>	Memiliki solusi untuk beberapa kesulitan dalam membangun usaha (S.42.a) Selalu memberi kalimat-kalimat afirmasi positif ke diri sendiri setiap kali motivasi down (S.42.b)	Kemampuan <i>problem solving</i> (S.42.a) Memotivasi diri sendiri (S.42.b)
<b>P</b>	43. Okee, sekarang gini, kan pasti diluaran sana ada aja ya berkomentar tentang hidup orang lain, nah menurut kamu penilaian		

	orang lain itu penting ga?		
<b>S</b>	44. Kalau aku <u>tergantung konteks dan siapa yang bilang atau siapa yang menilai</u>	Penilaian orang lain penting tapi tergantung konteks dan siapa yang memberi penilaian (S.44)	Seleksi (S.44)
<b>P</b>	45. Maksudnya?		
<b>S</b>	46. Gini, kalau orang lain kan hanya taunya saya ya dari luar, mereka gabener-bener tau gimana aku. Beda sama orang yang emang udah kenal, <u>missal keluarga, mereka menilai aku untuk ngasih saran,</u> “ <i>kamu sekarang kok berubah ya, harusnya begini begini begini..</i> ” itu masuk, bisa aku terima. <u>Intinya kalau dia kenal aku, ngasih saran atau masukan yang emang berguna buat aku, ya akau bakal mempertimbangkan penialian dia itu. Tapi kalau mereka yang sekedar tau (ga kenal) tiba-tiba ngasi komentar atau penilaian menurutku</u>	Menerima penilaian dan masukan dari keluarga (S.46.a) Menerima penilaian dan saran yang membangun dan menganggap tidak penting sebuah penilaian dari orang lain yang hanya berkomentar (S.46.b)	Kedudukan keluarga penting (S.46.a) Seleksi (S.46.b)

	<u>apa yang mereka bilang itu ga penting sih.</u>		
<b>P</b>	47. Jadi gini, bisa aku bilang kalau orang-orang yang posisinya penting dihidup kamu seperti keluarga itu mempengaruhi setiap keputusan yang kamu ambil?		
<b>S</b>	48. <u>Jelas, sangat mempengaruhi</u>	Pendapat keluarga sangat penting dalam mengambil suatu keputusan (S.48)	Kedudukan keluarga penting
<b>P</b>	49. Kalau misalkan ibumu pengen kamu A, tapi kamunya pengen B, gimana, apa yang akan kamu lakuin?		
<b>S</b>	50. Gini contoh kecil ya, misal aku pengen lanjut kuliah, tapi ibuku bilang mending langsung kerja/nikah aja, <u>nah itu aku saring dulu, bener ga, sesuai ga sama kebutuhan aku. Jadi meskipun posisi orang itu penting, tapi pendapat mereka juga harus disertai dengan alasan yang jelas dan</u>	Dalam menerima setiap saran, banyak hal yang dipertimbangkan terlebih dulu (S.50)	Proses kognitif

	<u>masuk akal, jadi kalau alasannya ga logis, yaa aku gabisa terima</u>		
<b>P</b>	51. Ohh oke, sekarang kalau kita ngomongin soal komitmen ya, kamu nih tipe orang yang bisa atau kurang bisa berkomitmen sama diri sendiri?		
<b>S</b>	52. Gimana ya, kalau ditanya bisa atau engga, bisaa, tapi ada kalanya aku kaya misal “ <i>kita itu jadi orang harus yang A, B, C, ..</i> ” tapi dalam pelaksanaannya pasti kan ada yang meleset, belum lagi kadang seringnya karena godaan “ <i>pokoknya hari ini harus hemat buat nabung</i> ”, kok ternyata ada abang jual siomay, batagor, ah gapaplah besok aja hematnya, gitu. <u>Jadi intinya aku bisa berkomitmen, tapi ada kalanya juga aku melanggar komitmen yang aku buat sendiri, kebiasaan sih</u>	Tidak selalu bisa berkomitmen pada diri sendiri, ada kalanya melanggar komitmen tersebut (S.52)	Komitmen diri kurang

<b>P</b>	53. Tergantung berarti ya.. Kalau kita balik lagi ke tadi yang kamu punya mimpi jadi seorang pengusaha, yakin ga kalau dengan jadi apa yang kamu impikan akan bisa mengantarkan kamu ke gerbang kesuksesan?		
<b>S</b>	54. <u>Ini gimana ya, sebenarnya untuk yakin 100% sih engga ya, ga bisa. Masih belum jelas akan terwujud atau engga juga kan. Tapi selagi dibarengi sama usaha, ya akin aja sih</u>	Memiliki cukup keraguan bahwa akan mampu mewujudkan mimpinya atau tidak (S.54.a) Telah melakukan usaha-usaha untuk mewujudkan impiannya (S.54.b)	Optimisme kurang baik (S.54.a) Mimpi dan harapan baik (S.54.b)
<b>P</b>	55. Jadi harus yakin diabrengin sama usaha ya?		
<b>S</b>	56. Iya		
<b>P</b>	57. Menurut kamu, orang yang kuliah udah pasti sukses ga?		
<b>S</b>	58. Belum tentu. Kembali ke diri sendiri sih sebenarnya, <u>cuman kalau ditanya kuliah itu penting ga, ya penting.</u> Karena	Kuliah itu penting untuk semakin meng- <i>upgrade</i> skill yang dimiliki (S.58)	Kedudukan pendidikan penting

	<p>setidaknya dari kuliah kita bisa mendapatkan dari yang SMA. Misal orang SMK jurusan tataboga, terus dia ga lanjut kuliah yang terkait memasak misalnya, yaudah ilmu dia sebatas apa yang dia dapetin di SMK itu (kecuali diluar dia ada pengalaman kursus atau apa ya), beda kalau misal abis SMK lanjut sekolah masak, kan ilmu dan pengalamannya akan semakin bertambah</p>		
<b>P</b>	<p>59. Kamu sering ada kekhawatiran ga? Khawatir soal inilah, atau itu setelah kamu lulus kuliah?</p>		
<b>S</b>	<p>60. <u>Sering.</u> Yang sering ngeganggu tuh <u>misal, aku udah lulus, tapi kok masih gini-gini aja.</u> Maksudnya khawatirnya tuh gini lo, <u>lebih ke orangtua, nanti kalau orangtua ku ga bahagia gimana, kalau aku gabisa bahagiain dan bikin</u></p>	<p>Sering mengkhawatirkan banyak hal terkait masa depan (S.60.a) Perasaan takut ketika lulus kuliah tidak dapat berkembang (S.60.b) Yang paling sering</p>	<p>Keadaan emosional tidak baik (S.60.a) Takut hanya akan jalan ditempat (S.60.b) Kedudukan keluarga penting (S.60.c)</p>



	<u>bangga orangtua ku gimana. Aku takut ngecewain ibuku</u>	ditakutkan adalah tidak bisa membahagiakan orangtua (S.60.c)	
<b>P</b>	61. Emangnya orangtuamu menuntut kamu untuk harus sukses?		
<b>S</b>	62. Engga sih, orangtua tuh ga butuh kita banyak uang, tapi kan mungkin <u>pandangan masyarakat sekitar</u> “ <i>lho lulus sarjana kok masih gini-gini aja, kok masih sama aja. Harusnya kalo kuliah kan finansialnya bisa lebih tinggi dari yang ga kuliah, ..</i> ”, seengganya aku memikirkan hati ibuku, udah nguliahin, dsb, yang mana ibuku tuh gampang terpengaruh omongan orang lain	Mendapat ekspektasi tinggi dari masyarakat sekitar untuk dapat sukses (S.62)	Tuntutan dari lingkungan sekitar (sosial)
<b>P</b>	63. Jadi lebih ke perasaan orangtua ya?		
<b>S</b>	64. <u>Iya, dan itu mempengaruhi aku juga akhirnya</u>	Akibat ibu S yang mudah terpengaruh lingkungan sekitar, akhirnya S pun ikut terpengaruh (S.64)	Tertekan dengan lingkungan sosial sekitar

<b>P</b>	65. Pernah ada mengalami kesulitan ga dalam perkuliahan?		
<b>S</b>	66. Kalau kesulitan kuliah bukan di sulitnya materi atau tugas sih, tapi ada masalah <u>aku pernah ga lulus satu matkul satu kali, kan mau gamau aku harus ganti matkul yang ga lulus itu di semester berikutnya. Itu kan memperlambat kelulusan juga</u>	Memperlambat kelulusan karena tidak lulus matkul satu kali (S.66)	Tantangan dibidang akaemis
<b>P</b>	67. Ada ga tuntutan untuk sukses dari lingkungan sekitar?		
<b>S</b>	68. <u>Ada, banyak</u>	Terdapat banyak tuntutan sukses dari lingkungan tempat S tinggal (S.68)	Tuntutan dari lingkungan sekitar
<b>P</b>	69. Kaya gimana contohnya?		
<b>S</b>	70. Kaya misal pas aku main <u>ke rumah tetangga atau ga sengaja papasan gitu ya, ada aja omongan “pokonya ini yaa, abis kuliah nanti harus bisa langsung kerja, harus gini harus gini..”</u> , jadi harapannya dari	Mendapat ekspektasi tinggi dari masyarakat sekitar untuk dapat sukses (S.70.a) Pola pikir S berbeda dengan lingkungan tempat ia tinggal perihal pekerjaan	Tuntutan dari lingkungan sekitar (sosial) (S.70.a) Seleksi (S.70.b)

	masyarakat itu aku abis kuliah ya harus kerja, <u>sedangkan mindset aku beda, mindset aku bukan nyari kerja tapi menciptakan lapangan pekerjaan</u>	(S.70.b)	
<b>P</b>	71. Kalau kita ngomong tentang masa depan ya, baik itu` kuliah, karier, ataupun pekerjaan, pernah ga ngerasa down sampe yang frustrasi, panic, putus asa, gatau arah sampai kadang mikir “ <i>apa mati aja ya?</i> ”?		
<b>S</b>	72. <u>Pernah banget, lumayan sering sih, kaya khawatir berlebih gitu.</u> Apalagi pas masalah kuliah, keluarga, organisasi, semuanya kaya bebarengan gitu. <u>Stress banget, down. Paling cuma bisa nangis dikamarsu biasanya untuk sedikit bisa ngeluapin emosi</u>	Sering merasa khawatir berlebihan hingga dilingkupi berbagai emosi negatif jika menyangkut masa depan (S.72.a) Cara meredam emosi-emosi negatif dengan menangis didalam kamar (S.72.b)	Keadaan emosional tidak baik (S.72.a) Afektif (S.72.b)
<b>P</b>	73. Ada ga cara-cara agar kamu bisa melepaskan diri		

	dari emosi-emosi negatif atau supaya bisa survive dari keadaan yangga mengenakan kaya tadi?		
<b>S</b>	74. Kalau aku <u>lebih ke penyelesaian masalah sih</u> , jadi misal aku belum nemu jalan keluar, itu aku bakal sedih terus. Tapi disaat udah nemu, udah, baru bisa lega	Cara lain meredam emosi-emosi negatif dengan mencari jalan keluar dari setiap permasalahan (S.74)	Kemampuan <i>problem solving</i>
<b>P</b>	75. Kalau aku bilang kata pasangan atau pacar, apa yang kamu pikirin?		
<b>S</b>	76. <u>Seseorang yang dekat dengan kita selain keluarga</u>	Pasangan menempati posisi penting setelah keluarga (S.76)	Kedudukan pasangan penting
<b>P</b>	77. Berarti seberapa penting pasangan dihidup kamu saat ini?		
<b>S</b>	78. <u>Sangat penting</u> , karena usia kita sekarang kan bukan nyari lagi yang kaya gaya pacaran anak abg, tapi udah mulai serius. Nanti kan kita bakal satu rumah sama si pasangan, jadi kan penting, <u>apa-apa kita</u>	Posisi pasangan sangat penting karena nantinya akan menjadi teman hidup (S.78)	Kedudukan pasangan penting

	<p><u>bicarainnya sama pasangan. Karena posisinya aku kan juga perempuan, suatu saat bakal dilepasin juga sama orangtua.</u></p>		
<b>P</b>	79. Oke, sekarang ganti topik ya, kalau aku bilang agama dan spiritualitas, menurut kamu agama tu apa?		
<b>S</b>	80. <u>Menurut aku agama itu wadah untuk aku mengapresiasi keyakinan.</u> Jadi kita yakin sama Tuhan, lah wujud keyakinan itu diapresiasi dalam bentuk agama. Bukti yakinmu apa? Ya dengan beragama islam. Jadi agama itu wadah dari bentuk keyakinan kita	Agama sebagai wadah dari bentuk sebuah keyakinan (S.80)	Agama dan spiritualitas baik
<b>P</b>	81. Ada ga peran agama di hidup kamu?		
<b>S</b>	82. <u>Perannya penting banget sih.</u> Kalau ga ada Tuhan, kita mau minta ke siapa lagi? Tujuan perjalanan akhir hidup kita kan tetep ke Tuhan. Agama itu	Agama sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan sehari-hari (S.82)	Agama dan spiritualitas baik

	pedoman untuk kita ngejalanin hidup sehari-hari. Agama itu tiket kita untuk ke Surga		
<b>P</b>	83. Kalau agama penting ya, berarti rutinitas ibadahnya bagus dong?		
<b>S</b>	84. Kalau aktifitas ibadah tetep lancar, cuman di masalah waktu sih, jarang bisa misal sholat tepat waktu gitu karena gabisa munafik juga kadang <u>“alah entar dulu laah, main game dulu, ini dulu, itu dulu..”</u> , ga konsisten lah, kadang rasa males <u>juga sih</u>	Sering tidak konsisten dalam masalah ke- <i>on time</i> an waktu beribadah karena terkadang rasa malas (S.84)	Komitmen diri kurang baik
<b>P</b>	85. Jadi gini, kamu menganggap ibadah itu hanya sebagai sebuah kewajiban karena itu emang kewajiban semua orang muslim, atau sebagai suatu kebutuhan?		
<b>S</b>	86. Kalau aku sih udah kebutuhan ya. Kalau dikaji dari psikologi misalkan agama dibuat kewajiban aja pasti ada	Mendapatkan ketenangan, kenyamanan, dan ketenangan melalui ibadah (S.86)	Afektif

	<p>rasa ga damai atau ga tentram, kecuali kalo masih anak-anak. Karena aku udah dewasa, dari yang tadinya kewajiban itu lama-lama jadi kebutuhan, itu proses. Artinya <u>kalo aku ada bolong ibadah gitu ya, pasti yang ga tenanglah, ga damai lah, ga enak lah pokoknya. Jadi biar kaya hati tenang gitu ya dengan ibadah, apalagi pas stress gitu</u></p>		
<b>P</b>	87. Jadi, arti Tuhan buat kamu apa?		
<b>S</b>	<p>88. Jalan terakhir sih, <u>kaya penuntun untuk aku bisa sampai ke jalan terakhirku nanti. Yang apa-apa aku ngadunya, berserahnya ke Tuhan.</u> Kan kita hidup untuk apa, kalau bukan untuk nyari ridhonya Tuhan</p>	<p>Tuhan sebagai penuntun dan tempat berserah diri (S.88)</p>	<p>Agama dan spiritualitas baik</p>
<b>P</b>	89. Okee, kita balik ke tadi lagi ya, kan impian kamu jadi seorang pengusaha, yakin ga kamu bakal bisa		

	menggapai itu?		
<b>S</b>	90. Kalau itu belum tau ya, aku ga tau akan bisa menggapai itu atau engga nantinya, tapi berusaha untuk yakin aja	Kurang yakin suatu saat akan menjadi pengusaha (S.90)	Optimisme kurang baik
<b>P</b>	91. Apa yang membuat kamu berusaha untuk yakin?		
<b>S</b>	92. Karena misal aku mau naik tangga 10, nah ini aku udah proses nih di tangga 2. Kecuali misal kalau aku mau jadi Dokter, tapi aku belum usaha apa-apa untuk jadi itu, nah itu aku ga yakin, tapi ini kan aku udah mulai ngejalanin proses yang aku sebutin tadi, latihan	Telah melakukan usaha-usaha untuk mewujudkan impiannya (S.92)	Mimpi dan harapan baik
<b>P</b>	93. Berarti, kalau misalkan dalam hidup orang tu kita gabisa nebak ya didepan bakal ada apa, kalau banyak tantangan banyak rintangan, yakin ga bisa ngelewat in itu dengan baik, misal tantangannya bebener yang bikin kita down?		



S	<p>94. Kalau nanya nanti yakin ga, <u>ya insyaAllah yakin, yang penting aku bisa nyelesain masalah yang ngebuat aku di posisi sulit itu, bisa insyaAllah. Apalagi kan pasti orang disekitarku terutama keluarga ngasi dukungan, ngasi motivasi, kalimat-kalimat afirmasi positif, itu akan ngebantu aku banget sih proses bangkitnya</u></p>	<p>Yakin bisa melewati keadaan sesulit apapun dengan segera menyelesaikan masalah tersebut (S.94.a) Dukungan berupa pemberian motivasi dan kalimat-kalimat positif sangat membantu dalam proses <i>survive</i> (S.94b)</p>	<p>Kemampuan <i>problem solving</i> (S.94.a) Persuasi sosial (<i>social persuasion</i>) (S.94.b)</p>
P	<p>95. Setiap keputusan pasti kan sarat akan resiko ya, siap ga akan konsekuensi atau resiko yang mungkin aja muncul?</p>		
S	<p>96. Harus siap, aku tuh selalu diajarin dari dulu gini, kalau kita pengen A misalnya, pasti kan <u>nyari kemungkinan terburuknya dulu, supaya kedepan kita juga udah siap akan berbagai kemungkinan. Jadi berpikirnya itu yang buruknya dulu gitu buat antisipasi</u></p>	<p>Selalu diajarkan untuk mencari kemungkinan terburuk sebagai kesiapan menghadapi setiap resiko atau konsekuensi (S.96)</p>	<p>Kemampuan <i>problem solving</i></p>

<b>P</b>	97. Motivasi terbesar kamu untuk sukses?		
<b>S</b>	98. <u>Orangtua dan memperbaiki hidup sih.</u> Kalau sukses kan hidup juga enak, mau apa-apa lebih mudah lebih nyaman istilahnya	Orangtua dan keinginan memperbaiki hidup menjadi motivasi terbesar untuk sukses (S.98)	Kedudukan keluarga penting
<b>P</b>	99. Kamu punya satu kemampuan ga yang kemampuan itu bisa meningkatkan kepercayaan diri kamu?		
<b>S</b>	100. Apa ya, mungkin ini, <u>aku ngerasa punya kemampuan dimana aku jago dalam hal menyampaikan sesuatu ke orang lain dan orang lain itu bisa cepet paham.</u> Misal gini, ada Professor yang pinter banget gitu ya, tapi belum tentu dia bisa memahami orang lain. Nah meskipun aku orangnya gap inter-pinter banget, tapi kaya apa yang aku sampein tuh orang lain bisa paham dengan mudah aja gitu. Banyak	Memiliki kemampuan pandai dalam memahami orang lain (S.100)	Percaya akan kemampuan diri

	yang bilang juga sih		
<b>P</b>	101. Jadi apakah skill yang kamu punya itu bisa mengantarkan atau membantu kamu untuk lebih dekat dengan impian kamu?		
<b>S</b>	102. Jelas, kegini aja, salah satu impian aku suatu saat pengen punya lembaga bimbel, nah itu kan akan sangat bermanfaat, gimana aku bisa dengan mudah memahami anak didik aku, tentu sekarang sebagai latihan dulu. Tapi nanti akan sangat berguna	Telah melakukan usaha-usaha untuk mewujudkan impiannya (S.102)	Mimpi dan harapan baik
<b>P</b>	103. Berarti kamu ini tipe orang yang selalu merencanakan segala sesuatu atau engga?		
<b>S</b>	104. Sebagian direncanakan sebagian lagi engga si, mungkin 70% iya 30% engga.		
<b>P</b>	105. Direncanakan pada saat apa, ga direncanakan pada saat apa?		
<b>S</b>	106. Paling yang direncanain untuk hal-hal	Telah merencanakan masa depan dengan	Mimpi dan harapan baik

	yang besar sih, <u>misal kaya masa depan pasti udah punya <i>planning</i>, meskipun ada banyak pilihan yang kadang buat bingung</u>	cukup matang (S.106.a) Banyak arah keinginan yang terkadang membuat bingung (S.106.b)	(S.106.a) Banyak rute pilihan (S.106.b)
<b>P</b>	107. Oh berarti rencana untuk masa depan udah ada ya		
<b>S</b>	108. Iya, udah		
<b>P</b>	109. Kamu ni tipe yang disiplin dan mandiri ga?		
<b>S</b>	110. <u>Kurang, kurang disiplin, mandiri juga gitu.</u> Makanya masih terus belajar. Misal berangkat kuliah, suka mepet waktu, atau kadang ga <i>on time</i> Karena kebiasaan sih, <u>makanya ini lagi proses belajar juga biar dikit-dikit hilang, sekarang udah ga separah dulu</u>	Kurang bisa disiplin perihal waktu (S.110.a) Mulai melatih diri dan belajar supaya lebih disiplin (S.110.b)	Komitmen diri kurang (S.110.a) Proses kognitif (S.110.b)
<b>P</b>	111. Berarti kamu ni kurang mandiri dan disiplin ya, nah ada pengaruhnya ga, misal kamu pengen jadi pengusaha, Stapi kamu masih kurang bisa disiplin		

	sekarang, menghambat ga?		
<b>S</b>	112. Ada tapi ga banyak, segala sesuatu yang kita ga disiplin ngelakuinnya bakal <i>kocar-kacir</i> , cuman kan aku ga disiplinnya sekarang udah agak berkurang ga separah dulu, mungkin 20 dari 100 lah yang ga disiplinnya.		
<b>P</b>	113. Ada ga pengaruh yang diberikan dari lingkungan keluarga terhadap perjuangan kamu untuk jadi pengusaha?		
<b>S</b>	114. Keluarga sangat mendukung sih apapun yang aku lakuin selagi itu positif, dan itu sangat ngebantu	Mendapat dukungan penuh dari keluarga dalam hal apapun selagi hal tersebut positif (S.114)	Dukungan dari keluarga
<b>P</b>	115. Kalau lingkungan pertemanan?		
<b>S</b>	116. Kalau pertemanan ga ada pengaruh sama sekali sih		
<b>P</b>	117. Karena?		
<b>S</b>	118. Ya relasinya kan misal kita mau usaha,	Menilai lingkup pertemanan tidak	Hubungan pertemanan tidak

	terus hubungannya sama temen apa?	berkontribusi pada usaha dalam menggapai impian (S.118)	baik
<b>P</b>	119. Kamu saat ini membatasi pertemanan?		
<b>S</b>	120. Sangat		
<b>P</b>	121. Kenapa?		
<b>S</b>	122. Karena bagi aku sekarang relasi pertemanan itu bukan prioritas aja sih, masih banyak yang lebih penting dari itu	Untuk saat ini bagi subyek, jalinan pertemanan bukan prioritas (S.122)	Hubungan pertemanan tidak baik
<b>P</b>	123. Kalau dari lingkungan masyarakat?		
<b>S</b>	124. Ga ada, kalau langsung ke aku ga ada, kecuali kalau lewat ibu aku, ya akhirnya pengaruh juga ke aku	Akibat ibu S yang mudah terpengaruh lingkungan sekitar, akhirnya S pun ikut terpengaruh (S.124)	Tertekan dengan lingkungan sosial sekitar
<b>P</b>	125. Berarti saat ini nyaman ga ada di lingkungan yang sekarang? Mau itu lingkungan keluarga, pertemanan, dll		
<b>S</b>	126. Nyaman sih, ya	Pandai	Identitas baik

	<u>pinter-pinternya kita menyesuaikan aja sih, jangan apa-apa dibawa baper</u>	menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan (S.126)	
<b>P</b>	127. Tapi ada ga pengaruh negatif dari lingkungan-lingkungan tadi ke diri kamu?		
<b>S</b>	128. Mungkin kalau dari sosial ya, kadang di ‘omongin’, suka ikut campur, atau apa, yang kenanya mesti ke ibu akhirnya ke akunya juga, jadinya kaya ikut dibawa gitu, tertekan lah	Akibat ibu S yang mudah terpengaruh lingkungan sekitar, akhirnya S pun ikut terpengaruh (S.128)	Tertekan dengan lingkungan sosial sekitar
<b>P</b>	129. Pernah ga suatu waktu ngerasa ini terlalu berat dan kaya “ <i>aduh, penyerah ajalah capek</i> ”		
<b>S</b>	130. <u>Pasti adaa, pas lagi stress banget tuh biasanya, kadang ya gitu, nyeletuk protes ke Tuhan, “kenapa sih, kenapa harus gini, kenapa harus aku”..</u>	Terkadang ada perasaan ingin menyerah karena menganggap terlalu berat dan melelahkan (S.130)	Keadaan fisiologis dan emosional kurang baik
<b>P</b>	131. Apa yang membuat kamu yakin bisa mengatasi dengan baik sesulit apapun keadaan?		

<b>S</b>	132. Kan punya target, motivasi ada karena kita punya target dan tujuan, meskipun ya katakanlah belum jelas karena banyak pilihan tapi seenggaknya udah tau mau jadi apa lah	Memiliki target dan tujuan meskipun belum sepenuhnya jelas karena ada banyak pilihan (S.132)	Banyak rute pilihan
<b>P</b>	133. Punya prinsip hidup?		
<b>S</b>	134. Apa ya, mungkin ini sih, terus berproses, terus belajar	Kemauan untuk terus belajar dan berproses (S.134)	Proses kognitif
<b>P</b>	135. Jadi prinsip kamu itu bisa mengantarkan ke beberapa impian kamu ya?		
<b>S</b>	136. Iya, pasti, karena zaman kan terus berubah, kalau kita ga terus belajar ya gimana	Kemauan untuk terus belajar dan berproses (S.136)	Proses kognitif

### Transkrip Wawancara Subyek 3 Sesi 1

Identitas Wawancara

Tanggal wawancara : 23 November 2021



Waktu wawancara : 17.50-18.45  
 Lokasi wawancara:wawancara ke - : Rumah subyek  
 Kode wawancara : W1//S1/B  
 Interviewer : Niluh Hanis Saufa Rizqia  
 Subyek : B

	<b>Vebratim</b>	<b>Pemadatan Fakta</b>	<b>Kategori</b>
<b>P</b>	1. Assalamualaikum		
<b>S</b>	2. Waalaikumsalam		
<b>P</b>	3. Rumahmu rame anak-anak ya		
<b>S</b>	4. Iya, mereka anak TPQ mushola belakang rumah, kadang aku juga diminta ngajar si, cuma ga yang pengajar tetap		
<b>P</b>	5. Ohh, kamu disitu sukarela?		
<b>S</b>	6. Iya, lumayan <u>buat nambah pengalam, relasi juga, soalnya banyak aku liat orang-orang yang aku kenal punya pengalaman kegini ngajar sih, berguna banget ya di masa depan. Apalagi kan buat anak kuliah yang pasti bakal terjun ke lapangan. Yaa meskipun ga di jurusan Pendidikan</u>	Mengajar salah satunya karena melihat pengalaman orang lain dalam mengajar yang berguna di masa depan (B.6)	Pengalaman Orang Lain ( <i>Vicarious Experiences</i> )
<b>P</b>	7. Dari kapan?		
<b>S</b>	8. Setahunan terakhir lah		

<b>P</b>	9. Kalau aku ngomong tentang masa depan, apa hal yang pertama yang kamu pikirin?		
<b>S</b>	10. <u>Bahagiakan orangtua.</u> Aku itu selalu minta, ga yang muluk-muluk, cukup <u>supaya langkangku selalu Allah ridhoi</u> , toh semuanya aku lakuin juga untuk orangtua ku	Gambaran masa depan B adalah membahagiakan orangtuanya (B.10.a) Selalu berdo'a supaya diberikan ridho akan setiap langkah yang diambil (B.10.a)	Kedudukan keluarga penting (B.10.a) Agama dan spiritualitas baik (B.10.a)
<b>P</b>	11. Kenapa kamu pas denger kata masa depan langsung yang terpikir bahagiakan orangtua, kan masa depan adabanyak kan, kenapa kepikirannya itu?		
<b>S</b>	12. Jadi kenapa, gini logikanya, kalau aku udah berhasil bahagiain orangtuaku, <u>otomatis kan sebelum-sebelumnya karier ku insyaAllah udah bagus, pekerjaan stabil, dsb lah</u> , nah puncaknya itu ya untuk apa lagi kalo bukan untuk bahagiain ibuku. Kalau niat kita udah bener, ingin	Harapan dan tujuan tinggi untuk memiliki karier yang bagus dan pekerjaan yang stabil di masa depan (B.12)	Mimpi dan harapan baik

	memuliakan orangtua, pasti hidup kita juga akan selalu dimudahkan		
<b>P</b>	13. Impian kamu pas kecil apa sih?		
<b>S</b>	14. Impianku dulu itu <u>sebenarnya pengen jadi guru, tapi kok kesininya makin ga relate</u> gitu rasanya	Merasa apa yang dilakukan saat ini tidak sejalan dengan impian dari kecil yaitu ingin menjadi guru (B.14)	Tantangan pekerjaan dan karier
<b>P</b>	15. Berarti yang kamu lakuin saat ini udah <i>keep on track</i> belum sama impian kamu jadi guru itu?		
<b>S</b>	16. <u>Kayanya belum deh, karena kau sekarang kan ngambil jurusannya bukan pendidikan juga kan,</u> beda. Tapi gatau nanti kalau misalkan ada lowongan guru, mungkin bisa aku coba. Tapi gataulah nanti jalannya gimana	Jurusan saat ini dengan minatnya kurang sesuai (B.16)	Tantangan dibidang akademis
<b>P</b>	17. Kamu nih udah belum, sebenarnya yang kamu inginkan dalam hidup tuh apa sih, gitu, dan udah sejauh apa usaha kamu untuk menggapai itu?		
<b>S</b>	18. Ya itu tadi sih, <u>finansial</u>	Keinginan memiliki	Keuangan yang

	<p><u>cukup untuk tujuan akhir aku pengen bahagiain orangtua, ibuku, aku pengen ibuku ga khawatir lagi soal biaya gitu. Alhamdulillah sekarang udah sedikit banyak bisa ngebantu meringankan beban karena kan udah kerja juga disamping kuliah</u></p>	<p>finansial yang lebih dari keadaan saat ini untuk ibunya (B.18.a)</p> <p>Sudah mengambil satu langkah dalam meringankan beban orangtua, yaitu dengan bekerja disamping kuliah (B.18.b)</p>	<p>kurang baik (B.18.a)</p> <p>Mimpi dan harapan baik (B.18.b)</p>
<b>P</b>	<p>19. Ohh, tadi kan impian kamu pengen jadi guru ya, nah ngerasa salah jurusan ga? Kan jurusanmu Akuntansi sekarang</p>		
<b>S</b>	<p>20. <u>Agak ngerasa sih</u>, tapi yaudahlah karena dari dulu kan aku suka hitungan, jadi dulu tuh pengen ambil pendidikan ekonomi, tapi kalo di UT ngambil jurusan itu kan harus ada pengalaman ngajar dulu 1 tahun minimal, jadi gabisa. Yaudah akhirnya ke Akuntansi</p>	<p>Jurusan saat ini kurang sesuai dengan minat (B.20)</p>	<p>Tantangan dibidang akademis</p>
<b>P</b>	<p>21. Artinya jurusan yang sekarang udah sesuai sama harapan belum?</p>		
<b>S</b>	<p>22. 70% sih, sesuai harapan. Toh</p>	<p>Keluarga</p>	<p>Dukungan</p>

	udah enak juga di Akuntansi, keluarga juga mendukung penuh	mendukung keputusan B dalam mengambil jurusan saat ini (B.22)	keluarga
<b>P</b>	23. Setelah lulus kuliah udah tau belum mau kemana?		
<b>S</b>	24. <u>Nah ini masih bingung sih, karena ada beberapa pilihan kan.</u> Tapi gini, kan aku sekarang kerja di PT, sebagai orang produksi, nah nanti otomatis kalau lulus kan S1, lah misal ada lowongan disitu pengen daftar sih, entah itu <i>accounting</i> atau admin. Atau bisa juga kalau ada lowongan guru ya ngajar, sembari nyoba daftar cpns juga	Banyaknya pilihan karier dimasa depan membuat B bingung menjatuhkan pilihan (B.24)	Banyak rute pilihan
<b>P</b>	25. Berarti ada beberapa keinginan ya, bingung ga? Maksudnya yang mana nih gitu		
<b>S</b>	26. <u>Bingung sih, tapi ya coba ajalah dulu,</u> entah hasil dan jodohnya dimana itu urusan nanti yang penting jalan dan nyoba aja dulu	Banyaknya pilihan karier dimasa depan membuat B bingung menjatuhkan pilihan (B.26)	Banyak rute pilihan
<b>P</b>	27. Tapi kamu udah punya susunan rencana yang		

	mateng untuk mewujudkan beberapa keinginan itu belum? Maksudnya kamu tipe orang yang merencanakan segala sesuatu apa engga?		
<b>S</b>	28. <u>Iya, pasti. Ya salah satunya harus lulus dululah, lulus tepat waktu, belajar-belajar soal cpns juga. Dirumah kadang kan ngajar ngaji juga, nah itu juga akan sangat berguna sih, kan impian utama aku jadi guru. Buat latihan</u>	Sudah mulai merencanakan segala sesuatu untuk mewujudkan impiannya (B.28)	Mimpi dan harapan baik
<b>P</b>	29. Ada kesulitan ga dalam usaha untuk mewujudkan keinginan-keinginan kamu tadi?		
<b>S</b>	30. <u>Udah pasti kalo itu mah, banyak lika-likunya. Karena sekarang kan lagi kuliah sambil kerja, jadi agak berat juga terutama untuk bagi waktunya. Pulang kerja kan musti capek tapi masih harus nyelesin tugas kuliah, tapi langsung inget lagi kalau punya harapan yang harus diwujudkan, akhirnya</u>	Kegiatan kuliah sembari kerja membuat B sangat kelelahan membagi waktu antara keduanya (B.30.a) Cara mengembalikan semangat dengan memberi kalimat-kalimat positif pada	Keadaan fisik dan emosional tidak baik (B.30.a) Memotivasi diri sendiri (B.30.b)

	<u>semangat lagi</u>	diri sendiri (B.30.b)	
<b>P</b>	31. Penilaian orang lain itu penting ga sih buat kamu?		
<b>S</b>	32. Ya ada pentingnya ada ga nya		
<b>P</b>	33. Nah saat apa penting saat apa engga?		
<b>S</b>	34. <u>Kalau penting itu yang bisa menjadikan aku lebih baik, istilahnya penliaian atau kritik yang membangun itu penting, jadi motivasi untuk aku jadi lebih baik. Yang ga penting itu yang ga membangun, istilahnya kalau orang jawa <i>maido</i>, tanpa tau gimana kita</u>	Penilaian orang lain penting tapi tergantung konteks penilaiannya dapat membangun atau tidak (B.34)	Seleksi (B.34)
<b>P</b>	35. Nah, penilaian orang lain yang bisa kamu terima itu mempengaruhi kamu dalam membuat keputusan ga?		
<b>S</b>	36. <u>Mempengaruhi sih</u> , kan itu dari sudut pandang mereka, <u>apalagi penilaian dari keluarga, itu penting banget.</u> Tapi balik lagi ke diri sendiri sih, mungkin bisa sholat istikhoroh dulu untuk menentukan mana yang lebih baik	Penilaian dari keluarga dapat mempengaruhi B dalam mengambil keputusan (B.36.a) Untuk lebih menguatkan keputusan dengan sholat istikhoroh	Kedudukan keluarga penting (B.36.a) Agama dan spiritualitas baik (B.36.b)

		(B.36.b)	
<b>P</b>	37. Kamu tipe orang yang bisa berkomitmen sama diri sendiri ga?		
<b>S</b>	38. <u>Bisa, dan harus. Kalau gabisa berkomitmen sama diri sendiri apalagi untuk hal lain terlebih mewujudkan harapan-harapan kan butuh komitmen yang kuat</u>	Dalam mewujudkan cita-cita dibutuhkan komitmen terhadap diri sendiri (B.38)	Komitmen diri baik
<b>P</b>	39. Kalau gitu yakin ga, kalau dari karier yang kamu ingin raih itu bisa membawa kamu ke kesuksesan?		
<b>S</b>	40. <u>Kalau yakin apa ga, jujur aku lagi berusaha untuk ngeyakinin diri aku sendiri, karena yaaa masih ini, masih belum tau aku nanti akan gimana.</u> Andai kata ga mendapatkan itu, ya mungkin ada jalan lain yang lebih baik lah. Tapi yang penting usaha aja dulu	Kurang memiliki keyakinan bahwa akan dapat mencapai mimpinya (B.40)	Optimisme kurang baik
<b>P</b>	41. Menurut kamu apakah orang yang kuliah udah pasti sukses?		
<b>S</b>	42. Engga, karena jalan orang kan beda-beda, tapi salah satu jalan untuk sukses ya	Kuliah penting sebagai salah satu jalan menuju	Kedudukan pendidikan penting



	dengan kita kuliah. Kuliah tuh cuma salah satu jalan dari banyak jalan aja. Tapi dari kesemuanya tetep aja <u>kuliah ya penting</u>	kesuksesan (B.42)	
P	43. Ohh oke, setelah lulus ada yang dikhawatirin ga?		
S	44. Kalau ditanya ada apa engga <u>pasti ada, terutama masa depan ya, kaya nanti kerja dimana, bisa sukses ga, bisa bahagiain orangtua ga. Tapi yakin aja sih, kan hidup juga udah ada yang ngatur, yang penting kita ikhtiar</u>	Banyak keraguan dan kekhawatiran perihal kebelum jelasan masa depan (B.44.a) Tetapi memiliki keyakinan akan sukses jika mau berusaha (B.44.b)	Optimisme kurang baik (B.44.a) Mimpi dan harapan baik (B.44.b)
P	45. Kamu dapet ini ga sih, tuntutan dari lingkungan untuk sukses?		
S	46. Kalau dari keluarga ga ada sih, <u>mereka ga menekan tapi tetep mendukung</u> , mungkin dari <u>lingkungan sekitar aku tinggal kali ya, kaya ada aja celetukan “kuliah yang serius, biar cepet lulus, sukses”</u> semacam itulah, ya yang kadang ga enak juga didengerin, <u>jadinya kaya ada keteken gitu sih</u>	Tidak ada tuntutan dari keluarga, melainkan dukungan (B.46.a) Terdapat tuntutan untuk sukses dari lingkungan sekitar B tinggal (B.46.b)	Dukungan keluarga (B.46.a) Tertekan dengan lingkungan sekitar (sosial) (B.46.b)

P	47. Pernah ga sih, kamu ada di situasi stress dan <i>down</i> banget sampe frustasi dan kadang kepikiran untuk nyerah aja dan pikiran random “berat banget sih penati aja”?		
S	48. <u>Ya pernah lah, sering, seringnya tuh udah capek, stress kerja, tugas banyak, belum kalau ada masalah lain</u>	Sering merasa <i>down</i> serta kelelahan emosi dan fisik akibat banyaknya kegiatan (B.48)	Keadaan fisik dan emosional tidak baik
P	49. Nah cara <i>survive</i> dari perasaan dan situasi itu gimana?		
S	50. <u>Mungkin ngasih semangat ke diri sendiri sih, kaya “ayo dong semangat, masa gini aja mau nyerah” gitu</u>	Cara untuk bisa bangkit dari perasaan dan situasi tidak menyenangkan dengan memberi semangat ke diri sendiri (B.50)	Memotivasi diri sendiri
P	51. Kalau aku bilang kata pasangan atau pacar, hal yang terlintas dipikiran kamu apa?		
S	52. <u>Sekarang ga mikir pacar sih, ga mikir sama sekali, bukan prioritas, cuman kalau udah waktunya tiba pasti</u>	Untuk saat ini belum memikirkan pasangan karena bukan prioritas,	Kedudukan pasangan tidak penting

	<u>dimudahkan lah.</u> Sekarang aku fokus ke masa depan dulu, bahagiain orangtua dulu lah	ingin fokus terlebih dulu pada masa depan (B.52)	
<b>P</b>	53. Oke, kalau kita ngomongin agama dan spiritualitas, agama menurut kamu itu apa?		
<b>S</b>	54. <u>Pedoman atau petunjuk. Kan kita harus punya pegangan ya, nah itu agama kita, biar ga nyeleweng, buat rem juga misal ada yang mulai ga tepat</u>	Agama sebagai petunjuk dan pengingat supaya tidak keluar jalu dari yang dikehendaki (B.54)	Agama dan spiritualitas baik
<b>P</b>	55. Berarti seberapa penting peran agama buat kamu?		
<b>S</b>	56. <u>Penting banget sih,</u> karena kan kita diciptakan untuk beribadah ya, sebagai arahan dalam hidup kita, jadi ya penting banget	Peran agama sangat penting sebagai suatu arahan dalam hidup (B.56)	Agama dan spiritualitas baik
<b>P</b>	57. Berarti penting ya, kalau gitu aktifitas atau rutinitas ibadah kamu keseharian gimana?		
<b>S</b>	58. Gimana ya, aku kan orangnya juga biasa aja, <u>kadang tepat waktu, kadang molor, karena padatnya aktifitas sih, capek akhirnya ketiduran</u>	Kurang bisa konsisten perihal ketepatan waktu dalam beribadah karena padatnya aktifitas (B.58)	Kedisiplinan diri kurang

<b>P</b>	59. Kalau gitu ibadah menurut kamu itu sebuah kewajiban atau udah menjadi kebutuhan?		
<b>S</b>	60. <u>Kebutuhan</u> , karena kita kita hidup itu untuk mencari ridho Allah, insyaAllah kalau Allah ridho pasti dilancarkan segalanya	Ibadah merupakan kebutuhan bagi B, bukan lagi kewajiban (B.60)	Agama dan spritualitas baik
<b>P</b>	61. Jadi arti Tuhan buat kamu itu apa?		
<b>S</b>	62. Yaa sebagai suatu dzat petunjuk arah sih, <u>tempat aku mengeluh dan curhat apapun apalagi pas stress-stressnya, tempat pulang sih disaat gabisa ke manusia tapi Tuhan ada selalu</u>	Salah satu cara B meluapkan perasaan stress dengan mengadukan semuanya pada Tuhan (B.62)	Afektif
<b>P</b>	63. Tadi keinginanmu kan ada banyak ya, yakin ga bisa menggapai itu?		
<b>S</b>	64. <u>Yakin, tapi kalau yakin banget sih engga, 50/60% lah, percaya diri, yang penting udah usaha, nanti pasti dikasih jalan sama Allah</u>	Kurang yakin bisa menggapai cita-cita (B.64.a) Jika mau berusaha pasti akan diberi jalan oleh Allah (B.64.b)	Optimisme kurang baik (B.64.a) Agama dan spritualitas baik (B.64.b)
<b>P</b>	65. Dalam hidup kan ga ada yang mulus-mulus aja ya, pasti ada		

	rintangan-rintangan yang sampe bikin kita <i>down</i> misalnya, yakin ga kalau kamu di situasi itu akan bisa melewatinya dengan baik?		
<b>S</b>	66. <u>Yakin, bisa, soalnya aku pernah ngelewat in salah satu tantangan terberat sih, dan aku bisa gitu.</u> Hidup kan ga selalu tentang sedih terus, pasti kan ada <i>happy</i> nya, dibalik kesulitan pasti ada kemudahan	Perasaan yakin dapat melewati masa sulit karena pernah dalam keadaan tersebut dan berhasil melewati dengan baik (B.66)	Pengalaman keberhasilan ( <i>Mastery Experiences</i> )
<b>P</b>	67. Katamu tadi kan pernah ada situasi yang sulit banget untuk kamu pada saat itu kan, nah saat di situasi itu, gimana cara kamu untuk bisa bangkit lagi?		
<b>S</b>	68. <u>Orangtua. Aku masih ada orangtua yang punya harapan ke aku, yang harus aku bahagia in,</u> pengen ngangkat derajatnya suatu saat nanti. <u>Motivasi dari diri sendiri sih</u>	Penaruh harapan orangtua pada B menjadi salah satu cara B untuk bangkit dari keterpurukan (B.68.a)  Dan dengan cara memberikan motivasi atau kekuatan terhadap diri sendiri (B.68.b)	Sebagai tempat bergantung (B.68.a)  Memotivasi diri sendiri (B.68.b)

<b>P</b>	69. Cara orang memikirkan jalan keluar kan beda-beda ya setiap orang, kalau kamu gimana?		
<b>S</b>	70. Kalau aku ya, <u>misal gabisa nyelesein sendiri, aku akan cerita ke orangtua gimana-gimana nya, berdoa juga sih, minta solusi ke Allah gimana baiknya</u>	Meminta solusi pada orangtua ketika tidak menemukan jalan keluar (B.70.a) Atau dengan meminta solusi pada Allah ketika tidak menemuka jalan keluar (B.70.a)	Kedudukan keluarga penting (B.70.a) Agama dan spiritualitas baik (B.70.a)
<b>P</b>	71. Tadi tujuan hidupmu kan membahagiakan orangtua, nah untuk mencapai sebuah tujuan kan pasti ga lepas dari yang namanya resiko atau kemungkinan terburuknya, nah siap ga akan hal itu?		
<b>S</b>	72. Ya siap, harus siap. Namanya hidup kan banyak yang harus dilalui, banyak lika-liku, banyak tantangannya. <u>Lah untuk aku bisa ngelewatin itu ya ngeyakinin diri aja sih, menerima semuanya, lebih ke berlapang dada sambil mikirin langkah selanjutnya apa</u>	Selalu meyakinkan diri bahwa akan dapat menghadapi segala resiko dimasa depan nanti (B.72.a) Memikirkan langkah selanjutnya bagaimana jika resiko tersebut terjadi (B.72.b)	Memotivasi diri sendiri (B.72.a) Proses kognitif (B.72.b)

<b>P</b>	73. Ada ga kemampuan yang bikin kamu kaya lebih percaya diri dengan kemampuan yang kamu miliki itu?		
<b>S</b>	74. <u>Apa ya, mungkin ini, kelebihanku kayanya aku orangnya totalitas.</u> Apapun aku ngerjainnya dengan sebaik mungkin dengan semaksimal mungkin. Apapun	Totalitas dalam mengerjakan apapun (B.74)	Cukup percaya akan kemampuan diri
<b>P</b>	75. Yakin ga dengan kemampuan totalitas kamu tadi akan bisa lebih mendekatkan kamu dengan impian-impianmu?		
<b>S</b>	76. <u>Iya, yakin.</u> Karena kan orang atau prusahaan butuhnya orang yang tekun, yang rajin, yang gigih, jadi kan orang itu harus menunjukkan yang terbaik gitu	Yakin jika dengan totalitas akan dapat lebih mendekatkan pada impian (B.76)	Percaya akan kemampuan diri
<b>P</b>	77. Kamu nih tipe orang yang selalu merencanakan segala sesuatu ga?		
<b>S</b>	78. Iya, kan gabisa tiba-tiba, nanti malah ga keatur kalau ga di rencanain lebih dulu.jadi semuanya emang	Telah melakukan usaha-usaha untuk mewujudkan impiannya (B.78)	Mimpi dan harapan baik

	<p>harus direncanakan sih. Kaya misal aku pengen jadi guru, ya mulai setahunan terakhir yang aku bilang tadi kan mulai ngajar-ngajar di mushola deket rumah. Yaa meskipun ga tetep</p>		
<b>P</b>	<p>79. Berarti kamu tuh udah menyusun rencana untuk menggapai mimpi-mimpimu tadi apa belum saat ini?</p>		
<b>S</b>	<p>80. Sudah dong. <u>Yang penting lulus dulu lah, kalau ada lowongan di PT bisa daftar, sembari belajar soal-soal CPNS, dan yang barusan aku bilang, sekarang kan kadang juga latihan ngajar di mushola, itu bekal juga buat nanti kalau misal jalannya jadi guru</u></p>	<p>Hal utama dalam rencana menggapai beberapa impian B adalah lulus kuliah terlebih dulu (B.80.a) Telah melakukan usaha-usaha untuk mewujudkan impiannya (B.80.b)</p>	<p>Tantangan dibidang akademis (B.80.a) Mimpi dan harapan baik (B.80.b)</p>
<b>P</b>	<p>81. Termasuk orang yang mandiri dan disiplin ga?</p>		
<b>S</b>	<p>82. <u>Kalau mandiri sih lumayan lah ya karena kan udah kerja, tapi belum yang begitu banget, kalau disiplin 70%, aku orangnya emang bisa dibilng kurang disiplin sih, ga yang disiplin banget gitu</u></p>	<p>Karena sudah bekerja sembari kuliah, B menjadi cukup mandiri (B.82.a) Kurang bisa disiplin perihal waktu</p>	<p>Kemandirian diri cukup baik (B.82.a) Komitmen diri kurang (B.82.b)</p>



		(B.82.b)	
<b>P</b>	83. Nah itu ada pengaruhnya ga dengan kurang disiplinnya kamu itu ke usaha kamu dalam mewujudkan impian?		
<b>S</b>	84. <u>Ga disiplinnya itu kan kaya yang males, males belajar, males ngerjain tugas, ya itu, kan nanti bisa menghambat juga karena kemalessan itu,</u> karena jatuhnya dengan ga males harusnya bisa dapet 10 lah ini kecega males cuma dapetnya 8, misal	Usaha menjadi sedikit terhambat karena rasa malas yang terkadang datang (B.84)	Komitmen diri kurang baik
<b>P</b>	85. Kalau dari lingkungan keluarga ada pengaruh pengaruh ga dalam usaha kamu itu?		
<b>S</b>	86. Ibu sih, ibu tuh selalu mendukung dan men support apapun yang aku lakuin selagi itu positif	Ibu B selalu memberi dukungan terhadap apapun yang dilakukan B (B.86)	Dukungan keluarga
<b>P</b>	87. Kalau pertemanan?		
<b>S</b>	88. Kalau pertemanan ga ada sih, mungkin sekedar ngucapin semangat gitu doang	Hampir tidak ada kontribusi dari lingkungan pertemanan terhadap usaha B menggapai cita-cita (B.88)	Hubungan pertemanan kurang baik

<b>P</b>	89. Kalau dari lingkungan masyarakat?		
<b>S</b>	90. Ga ada sih, <u>malah kalau dari tetangga kadang ada aja yang omongannya agak negatif</u> , adaa aja komentarnya, meskipun udah berusaha bodo amat tapi ya <u>tetep aja kadang ngaruhin mood</u>	Mendapat cukup sering komentar tidak menyenangkan dari lingkungan sosial (B.90.a) Komentar sosial yang kurang menyenangkan terkadang menurunkan <i>mood</i> B (B.90.b)	Tertekan dengan lingkungan sosial (B.90.a) Keadaan emosional kurang baik (B.90.b)
<b>P</b>	91. Berarti lingkungan kamu saat ini itu cukup berdampak positif ga ke diri kamu, nyaman apa engga?		
<b>S</b>	92. Nyaman sih, <u>tinggal akunya sendiri pinter-piter menyesuaikan dan lebih berjuang keras lagi</u> . Tapi sampai detik ini sih ga ada efek negatifnya ke aku <u>kecuali yang tetangga tadi yang kadang ikin kesel bikin mood turun</u> . <u>Pokoknya yang paling penting keluarga sih</u>	Pandai menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan (B.92.a) Komentar sosial yang kurang menyenangkan terkadang menurunkan <i>mood</i> B (B.92.b) Keluarga, lingkungan paling penting bagi B	Identitas baik (B.92.a) Keadaan emosional kurang baik (B.92.b) Kedudukan keluarga penting (B.92.c)

		(B.92.c)	
P	93. Pas lagi di fase berat banget gitu ya, pernah terbesit pengen nyerah ga sih? Untuk sesaat aja kaya “ <i>Tuhan berat banget sih, pen nyerah aja rasanya</i> ”		
S	94. Pernah, <u>tapi balik lagi gimana pinternya kita ngembaliin motivasi kita, untuk inget tujuan awalnya tuh apa sih gitu.</u> Kalau tujuan awalku pengen bahagiain orangtua yaudah, masa gini aja udah nyerah	Cara bangkit dari perasaan ingin menyerah B adalah dengan mengembalikan semangat atau memberikan motivasi pada diri sendiri (B.94)	Memotivasi diri sendiri
P	95. Apa yang ngebuat kamu yakin kalau kamu bisa ngelewatin keadaan mau sesulit apapun?		
S	96. Balik lagi sih, pasti Allah selalu akan bantu. Pasti sesudah kesulitan selalu ada kemudahan, pasti aku bisa ngelewatin itu. Jadi keyakinan diri aja sih. <u>Orang disekitarku juga, aku tau gimana sulitnya mereka tapi mereka bisa melewati dengan baik, jadi ya aku juga</u>	Melihat bahwa orang disekitarnya mampu melewati masa sulit, membuat dirinya merasa yakin juga bisa melewati setiap masa sulit (B.96)	Pengalaman Orang Lain ( <i>Vicarious Experiences</i> )

	<u>harus bias</u>		
<b>P</b>	97. Punya prinsip hidup?		
<b>S</b>	98. Punya		
<b>P</b>	99. Apa?		
<b>S</b>	100. Sesulit apapun aku selalu usahain untuk membantu orang lain, menjadi manusia yang bermanfaat untuk orang lain, pokoknya bermanfaat bagi sekitar lah hidup aku		
<b>P</b>	101. Jadi apakah prinsip kamuitu berkontribusi dalam usaha kamu menggapai impianmu?		
<b>S</b>	102. Iya, <u>jadi aku kan sering lihat di youtube tuh ya, orang-orang sukses berbaginya juga Alhamdulillah banyak juga, nah itu semacam aku jadikan motivasi sih.</u> Soalnya pasti untuk bisa membantu orang lain dalam skala besar kan butuh finansial yang besar juga, nah itu jadi pelecute aku juga salah satunya	Melihat beberapa figure yang sukses dapat membantu lebih banyak, dijadikan B motivasi untuk bisa sukses yang membantu banyak orang sebagaimana prinsip B (B.102)	Pengalaman Orang Lain ( <i>Vicarious Experiences</i> )

## LAMPIRAN 2

### Pedoman Wawancara

#### A. Pedoman Umum

Pedoman umum merupakan pedoman wawancara yang bertujuan untuk mengetahui gambaran umum subyek penelitian yang meliputi:

1. Nama
2. Tempat, tanggal Lahir
3. Usia
4. Alamat
5. Jenis kelamin
6. Riwayat keluarga
7. Riwayat pendidikan

#### **B. Pedoman Khusus**

Pedoman umum merupakan pedoman wawancara yang bertujuan untuk mengetahui gambaran dinamika *self efficacy* subyek saat menghadapi *quarter life crisis*. Adapun pertanyaan disesuaikan dengan aspek yang terdapat dalam variabel (pertanyaan mengadopsi dari karya skripsi oleh Firdaus Muttaqien, Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun angkatan 2015).

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Pertanyaan</b>
Quarter Life Crisis	Mimpi dan Harapan	Tidak memiliki mimpi dan harapan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jika saya berbicara tentang masa depan, apa hal yang terlintas di pikiran anda?</li> <li>2. Apakah impian anda sejak kecil? Dan apakah yang anda lakukan saat ini sudah <i>keep on track</i> untuk menggapai impian itu?</li> <li>3. Apakah anda sudah memahami keinginan anda sendiri dan sudah sejauh mana usaha anda mencapainya?</li> </ol>
		Bingung akan memulai mimpi dan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda sudah memiliki rencana yang matang untuk</li> </ol>

		harapan	<p>mewujudkan mimpi dan harapan anda? (<i>jika sudah, diminta untuk menceritakan rencananya, namun jika belum, ditanya kembali “apa yang membuat anda merasa bingung atau belum yakin untuk memulai?”</i>)</p> <p>2. Apakah anda merasa kesulitan dalam usaha untuk mewujudkan mimpi dan harapan tersebut? Bisa diceritakan?</p>
		Tidak adanya jaminan sukses pada saat masa kuliah	<p>1. Apakah menurut anda dengan kuliah dapat menjamin keuksesan? Berikan alasannya!</p> <p>2. Apa yang anda khawatirkan ketika nanti sudah lulus kuliah?</p>
	Tantangan dibidang akademis	Salah memilih jurusan	<p>1. Apakah anda mengalami kesulitan dalam hal perkuliahan? jika iya, bagaimana cara anda mengatasinya?</p> <p>2. Apakah selama kurang lebih 7 semester ini, anda merasa bahwa anda berada di jurusan yang tepat ?</p>
		Tidak sesuai dengan minat	Apakah jurusan anda saat ini sudah sesuai dengan minat dan harapan anda?
		Tidak bisa berkomitmen dengan diri sendiri	Apakah anda tipe orang yang bisa atau kurang bisa berkomitmen dengan diri sendiri? Bisa berikan

			contoh konkretnya?
	Agama dan Spiritualitas	Tidak mengeti makna dari adanya agama	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jika menyinggung perihal agama dan spritualitas, menurut anda, apa arti agama bagi anda?</li> <li>2. Apakah peran agama penting dalam hidup anda?</li> </ol>
		Spiritualitas yang kurang baik	Bagaimana aktifitas ibadah keseharian anda? ( <i>apakah sering tepat waktu atau tidak, serta apakah menjalankan ibadah hanya karena sebuah kewajiban atau memang menikmati dan menganggap sudah seperti kebutuhan dalam hidup?</i> )
		Kurang adanya kebutuhan Tuhan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurut anda, apa arti Tuhan bagi anda?</li> <li>2. Bagaimana gambaran Tuhan didalam hidup anda?</li> </ol>
	Kehidupan dan Pekerjaan Karier	Gelisah akan masa depan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda mendapat suatu tuntutan dari lingkungan di sekitar anda yang mengharuskan anda berhasil baik dari segi pendidikan maupun karier?</li> <li>2. Saat berpikir tentang masa depan, baik itu menyelesaikan kuliah, pekerjaan atau pernikahan, pernahkah anda merasa frustrasi, panik, khawatir, tidak tahu arah, putus asa, stress atau bahkan ingin bunuh diri. Kalau iya, kira-kira apa penyebabnya? Apakah</li> </ol>

			sampai sekarang masih seperti itu ? Kalau sekarang tidak lagi, kira-kira seperti apa cara anda mengatasinya ?
		Ragu dalam memilih pekerjaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda sudah memiliki suatu jenjang karier yang ingin anda lakukan/apakah karier impian anda?</li> <li>4. Apakah anda bingung dalam menetapkan pilihan dalam memilih pekerjaan yang ingin anda lakukan atau ambil? Jika iya, bagaimana cara ada mengatasinya?</li> <li>2. Apakah penilaian dari orang lain terhadap apa yang anda lakukan itu penting bagi anda sehingga mempengaruhi keputusan yang anda buat?</li> </ol>
		Karir yang akan diambil tidak menjamin	Apakah anda yakin bahwa pekerjaan atau karier impian anda dapat membawa anda menggapai kesuksesan? Jika iya, bagaimana anda bisa yakin?
		<i>Relationship</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bila saya mengatakan kata pasangan atau pacar, apa yang akan anda pikirkan ? Seberapa penting hal itu menurut anda saat ini?</li> <li>2. Apakah anda tertarik untuk</li> </ol>



			memikirkan pasangan hidup?
Self Efficacy	Proses Kognitif	Pemikiran yang ingin dicapai	Ketika mendapat suatu masalah, bagaimana cara anda untuk menyelesaikan masalah tersebut (mencari jalan keluar)?
		Berpikir positif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda yakin bahwa anda dapat meraih impian anda? Apa yang membuat anda yakin?</li> <li>2. Apakah anda yakin bahwa anda dapat melewati setiap tantangan dalam hidup dengan baik? Apa yang membuat anda yakin bahwa anda dapat mengatasi hal tersebut?</li> </ol>
		Memiliki tujuan yang jelas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda sudah memiliki suatu tujuan hidup yang jelas?</li> <li>3. Apakah anda siap dengan segala konsekuensi/resiko dari setiap pilihan atas usaha untuk mencapai tujuan anda tersebut? Bagaimana anda menyiapkan diri agar siap dengan segala resiko?</li> </ol>
	Proses Motivasi	Kemampuan pada diri sendiri	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa motivasi terbesar anda untuk sukses?</li> <li>2. Menurut anda, adakah kemampuan yang dapat membuat anda meningkatkan kepercayaan diri anda?</li> <li>3. Apakah anda yakin dengan kemampuan tersebut dapat</li> </ol>

			mewujudkan impian yang anda miliki?
		Perilaku pada masa ini	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa kegiatan keseharian anda?</li> <li>2. Apakah keseharian anda tersebut dapat membantu untuk anda mewujudkan impian anda?</li> </ol>
		Memiliki rencana yang baik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda tipe orang yang selalu memiliki sebuah rencana matang untuk setiap hal yang anda lakukan?</li> <li>2. Sudahkah anda menyusun suatu rencana dalam usaha mewujudkan impian anda tersebut? Bisa diceritakan?</li> </ol>
	Proses Afektif	Pengaturan diri sendiri	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda termasuk orang yang mandiri dan disiplin? (<i>jika iya, diminta menceritakan contoh penerapannya dalam kehidupan sehari-hari</i>)</li> <li>2. Menurut anda apakah manfaat dari model pengaturan diri tersebut? Adakah manfaatnya terhadap usaha mewujudkan impian anda?</li> </ol>
		Tindakan yang disebabkan oleh pengaruh lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adakah pengaruh yang diberikan dari lingkungan keluarga terhadap perjuangan anda mewujudkan impian anda? Bisa diceritakan?</li> <li>2. Adakah pengaruh yang diberikan dari lingkungan pertemanan</li> </ol>

			<p>terhadap perjuangan anda mewujudkan impian anda? Bisa diceritakan?</p> <p>3. Adakah pengaruh yang diberikan dari lingkungan masyarakat sekitar terhadap perjuangan anda mewujudkan impian anda? Bisa diceritakan?</p>
		Mengatur emosi	<p>1. Pernahkah suatu waktu merasa bahwa ini terlalu berat dan muncul rasa ingin menyerah?</p> <p>2. Apa yang membuat anda yakin dapat mengatasi dengan baik sesulit apapun keadaan anda saat itu?</p>
	Proses Seleksi	Pemahaman terhadap lingkungan	Apakah menurut anda lingkungan disekitar anda saat ini sudah memberikan dampak positif terhadap anda? Seperti apa?
		Kenyamanan tempat tinggal	<p>1. Apakah anda nyaman dan menyukai lingkungan dimana anda berada saat ini? Mengapa?</p> <p>2. Adakah pengaruh negative dari lingkungan-lingkungan tersebut pada diri anda? Seperti apa?</p>
		Prinsip pribadi individu	<p>1. Apa prinsip hidup anda?</p> <p>2. Apakah prinsip tersebut dapat mengantarkan anda untuk lebih dekat dekat dengan impian anda? Bisa diceritakan?</p>

**LAMPIRAN 3**

Triangulasi Sumber (Ahli)

**SURAT REKOMENDASI EXPERT JUDGEMENT**

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Titian Hakiki, M.Si  
Jabatan/Profesi : Karyawan Wiraswasta

Menyatakan telah menjadi Expert Judgement atas skala ..... dalam skripsi yang disusun oleh:

Nama : Niluh Hanis Saufa Rizqia  
NIM : 18410095  
Fakultas : Psikologi UIN Malang  
Judul : Dinamika Self Efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 18 Januari 2021



(Titian Hakiki, M.Si.)

**SURAT REKOMENDASI EXPERT JUDGEMENT**

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini:

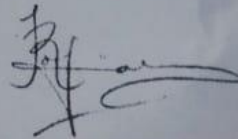
Nama : Nyimas Robbiany Pandanarum, M.Psi, Psikolog  
Jabatan/Profesi : Dosen/ Psikolog  
Instansi : STKIP PGRI Sumenep, LPA kab Sumenep, LK3 Dinsos Kab Sumenep

Menyatakan telah menjadi Expert Judgement atas skripsi yang disusun oleh:

Nama : Niluh Hanis Saufa Rizqia  
NIM : 18410095  
Fakultas : Psikologi UIN Malang  
Judul : Dinamika Self Efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 18 Januari 2021



(Nyimas Robbiany Pandanarum, M.Psi, Psikolog)

## Verbatim Triangulasi Sumber (Keluarga)

## Subyek 1

Pertanyaan Penelitian	Informan		Pola
Bagaimana pola didik yang diterapkan orangtua A ketika A kecil hingga remaja	<p><b>Informan 1 (ibu A)</b></p> <p>Orangtua mendidik dengan tegas, disiplin, dan cenderung menggunakan sedikit kekerasan untuk mendisiplinkan perilaku. Memberlakukan beberapa peraturan yang harus dipatuhi, dan jika melanggar akan diberikan sebuah hukuman (fisik). Hal tersebut merupakan cara mendidik yang diajarkan oleh</p>	<p><b>Informan 2 (adik A)</b></p> <p>Sering melihat sang kakak dimarahi, dipukul, bahkan hingga dicambuk menggunakan benda-benda seperti sabuk, karet, dan tali, sedangkan dirinya tidak pernah diperlakukan kasar sama sekali. Mendidik dengan sangat disiplin yang cenderung keras, terutama terkait dengan akademis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendidik dengan sangat tegas dan disiplin, serta menggunakan kekerasan, seperti: memarahi, memukul, dan mencambuk</li> <li>• Mewarisi cara mendidik dari orangtuanya terdahulu</li> <li>• Adanya perbedaan</li> </ul>

	orangtuanya sejak dulu.		perlakuan orangtua terhadap A dan adiknya
Bagaimana A dalam menangani atau mengontrol emosinya	<p><b>Informan 1 (ibu A)</b></p> <p>A merupakan individu yang termasuk sulit dalam mengontrol emosinya, serta sering memendam perasaannya seorang diri.</p> <p>Pada saat kondisi emosionalnya sedang tidak stabil, A akan menangis sendirian dikamarnya untuk meluapkan emosi yang selama itu ia timbun.</p>	<p><b>Informan 2 (adik A)</b></p> <p>A merupakan orang yang jika marah adalah meledak-ledak. Emosinya seringkali tidak terkonntrol, termasuk ketika <i>down</i>. A akan banyak merenung seperti sedang berfikir untuk jalan keluar dari masalahnya. Jika tidak bisa mengatasi, biasanya A akan jatuh sakit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit mengontrol emosi</li> <li>• Suka memendam emosi</li> <li>• Ketika emosi cenderung meledak-ledak</li> <li>• Menangis untuk meluapkan segala macam emosi yang ada</li> <li>• Serta berfikir untuk menemukan jalan keluar dari setiap permasalahan yang dihadapi</li> </ul>
Bagaimana	<b>Informan 1 (ibu A)</b>	<b>Informan 2 (adik A)</b>	• Terlihat



<p>hubungan A dengan lingkungan sosial tempat ia tinggal</p>	<p>Jarang berinteraksi dengan tetangga sekitar rumah. Ketika berinteraksi terlihat kurang nyaman, karena menurut A, tetangganya terlalu banyak berkomentar terhadap hidupnya. A pernah berkata pada ibunya bahwa ia sedikit tertekan dengan ekspektasi tinggi yang tetangganya letakkan pada dirinya karena hal tersebut menjadi sebuah tekanan dan tuntutan bagi A.</p>	<p>Ketika berada dirumah, A hampir tidak pernah terlihat bersosialisasi dengan para tetangga kecuali pada saat melayani diwarung rumahnya. Serta pernah suatu waktu terlihat kesal dengan “omongan” tetangga ketika kembali kerumah, namun tidak tau pasti “omongan” seperti apa yang membuatnya kesal.</p>	<p>jarang bersosialisasi dengan tetangga disekitar rumah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika bersosialisasi, terlihat kurang nyaman</li> <li>• Mendapatkan ekspektasi tinggi yang berakhir menjadi tuntutan dan tekanan bagi A</li> <li>• Pernah terlihat kesal akibat ulah “omongan” dari salah seorang tetangga</li> </ul>
<p>Apakah A sering <i>down</i> dan terpuruk,</p>	<p><b>Informan 1 (ibu A)</b> Sering mendengar A menangis dari arah</p>	<p><b>Informan 2 (adik A)</b> Pernah bercerita tentang ketakutan dan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering menangis</li> <li>• Moodnya sering buruk</li> </ul>

jika iya, apa penyebabnya	kamarnya. Sering mendapati A dalam kondisi <i>mood</i> yang buruk. Yang paling sering menjadi penyebabnya adalah banyak mengkhawatirkan tentang karirnya yang sedang merintis sebagai <i>content creator</i> , perkuliahan terutama baru-baru ini adalah tentang skripsi.	kekhawatirannya terkait masa depan kepada sang adik. Banyak kebingungan dan keraguan yang dirasakan oleh A terkait masa depannya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banyak kekhawatiran, kebingungan, dan keraguan yang dirasakan oleh A terkait masa depannya karier dan pendidikan)</li> </ul>
---------------------------	---	--	---

## Subyek 2

Pertanyaan Penelitian	Informan		Pola
Bagaimana perasaan dan kondisi S setelah ditinggal sang Ayah meninggal	<b>Informan 1 (Ibu S)</b>  Karena pada saat meninggalnya sang ayah, S masih berusia sekitar enam tahun, maka perubahan yang	<b>Informan 2 (Kakak perempuan S)</b>  Terlihat perubahan meskipun usia beberapa tahun dibawah sang kakak, tetapi sudah menjadi sosok yang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjadi sosok yang lebih bertanggungjawab terhadap keluarga</li> <li>• Keinginan membahagiakan ibunya dengan memperbaiki</li> </ul>

	<p>ditunjukkan sewaktu kecil adalah sering menangis mencari keberadaan ayahnya setiap hari.</p> <p>Semakin bertumbuh dewasa, pernah suatu waktu ia berkata pada ibunya bahwa ingin membahagiakan ibunya dengan berjanji memperbaiki perekonomian keluarga lantaran sang ayah sudah tiada.</p>	<p>bertanggungjawab untuk keluarga seperti tidak pernah melewatkan membantu sang ibu di ladang, mengerjakan pekerjaan rumah, dan lain-lain disamping aktifitas-aktifitasnya.</p>	<p>keadaan ekonomi keluarga</p>
<p>Bagaimana S dalam menangani atau mengontrol emosinya</p>	<p><b>Informan 1 (Ibu S)</b></p> <p>Sering menceritakan masalah atau suatu hal yang sedang dihadapi pada ibunya, kemudian sang ibu biasanya memberikan nasihat-nasihat serta kalimat-kalimat yang menguatkan S. Sering mendapati S</p>	<p><b>Informan 2 (Kakak perempuan S)</b></p> <p>S akan merasa lebih baik dan kembali tersenyum ketika ia mendapatkan kata-kata motivasi dari kakaknya setelah S mencurahkan segala isi hati kepada kakaknya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendapatkan limat-kalimat afirmasi positif dari ibu dan kakak perempuannya (persuasi sosial)</li> <li>• Mengadukan permasalahannya pada Tuhan</li> </ul>

	menangis dalam ibadahnya (ketika berdo'a setelah sholat).		
Bagaimana hubungan S dengan lingkungan sosial tempat ia tinggal	<b>Informan 1 (Ibu S)</b> Jarang bersosialisasi dengan tetangga sekitar rumah. Cukup sering mendapati beberapa tetangga yang melontarkan kalimat tuntutan pada sang anak untuk sukses setelah lulus kuliah.	<b>Informan 2 (Kakak perempuan S)</b> Keluarganya sering mendapatkan ejekan dari tetangga disekitar rumah dikarenakan kondisi finansial keluarga mereka, sehingga membuat sang adik juga sangat jarang bersosialisasi dengan para tetangga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sangat jarang bersosialisasi dengan lingkungan sosial</li> <li>• Banyak mendapatkan ejekan dari lingkungan sosial</li> <li>• Banyak mendapatkan tuntutan dari lingkungan sosial</li> </ul>
Apakah S sering <i>down</i> dan terpuruk, jika iya, apa penyebabnya	<b>Informan 1 (Ibu S)</b> Cukup sering, sejauh yang ibu S ketahui, setiap cerita yang S ceritakan pada ibunya adalah permasalahan yang terkait dengan sekolah, serta kegelisahan yang	<b>Informan 2 (Kakak perempuan S)</b> Cukup sering, sejauh sang adik yang di ceritakan kepadanya, paling sering adalah perihal permasalahan organisasi, percintaan, dan terkait masa depan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering berada dalam situasi <i>down</i> dan terpuruk</li> <li>• Penyebab terbesarnya seperti permasalahan organisasi, percintaan, serta overthinking</li> </ul>

	menyangkut masa depan. Sering merasa overthinking dan ragu jika nanti ia akan gagal.		dan keraguan perihal masa depan
--	---	--	---------------------------------

### Subyek 3

<b>Pertanyaan Penelitian</b>	<b>Informan</b>		<b>Pola</b>
Bagaimana perasaan dan kondisi B setelah ditinggal sang Ayah meninggal	<b>Informan 1 (Ibu B)</b>  Meninggalnya sang ayah menjadi pukulan terberat dalam hidup B. Setelah lulus tingkat sekolah menengah atas, ia memutuskan untuk bekerja demi membantu perekonomian keluarga dan membantu sang ibu selepas kepergian sang ayah.  B pernah mengatakan bahwa	<b>Informan 2 (Kakak perempuan B)</b>  Kakak B mengaku bahwa sang adik menjadi pribadi yang semakin bertanggungjawab dan pekerja keras. Bahkan suatu waktu pernah berkata jika ia seperti memiliki kewajiban terhadap sang ibu karena kakak-kakaknya telah memiliki kehidupan masing-masing (berumah tangga).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B sangat terpukul atas meninggalnya sang ayah</li> <li>• B memutuskan untuk bekerja selepas lulus SMA guna membantu perekonomian keluarga</li> <li>• B berjanji pada ibunya bahwa ia akan membahagiakan sang ibu dengan kesuksesannya kelak</li> <li>• Merasa</li> </ul>

	ia berjanji akan membahagiakan ibunya dengan kesuksesannya nanti.		memiliki tanggung jawab terhadap sang ibu
Bagaimana B dalam menangani atau mengontrol emosinya	<p><b>Informan 1 (Ibu B)</b></p> <p>B adalah anak yang dalam emosinya tidak pernah terlihat meledak-ledak. Menurut sang ibu, ketika B sangat kelelahan setelah pulang bekerja dan masih harus melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa dan satu hal lainnya, namun B tetap berusaha kuat dan semangat.</p> <p>B sangat dekat dengan Tuhan, mungkin hal itu menjadi salah satu faktor juga.</p>	<p><b>Informan 2 (Kakak perempuan B)</b></p> <p>Sang kakak pernah sekali mendapati adiknya memberi kata-kata semangat untuk dirinya sendiri.</p> <p>B merupakan anak yang kuat meskipun kehidupannya sangat sulit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan kalimat-kalimat afirmasi positif terhadap dirinya sendiri</li> <li>• Menyandarkan segala kesulitan dalam hidupnya pada Tuhan</li> </ul>
Bagaimana hubungan B	<b>Informan 1 (Ibu B)</b>	<b>Informan 2 (Kakak perempuan B)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sempat pernah diremehkan dan</li> </ul>

<p>dengan lingkungan sosial tempat ia tinggal</p>	<p>Pada saat B memutuskan untuk bekerja sembari kuliah sejak sebelum semester pertama dimulai, banyak dari tetangga sekitar rumah yang berkomentar negatif dan mengejek. Sangat jarang bersosialisasi dengan lingkungan sosial</p>	<p>Jarang keluar rumah dan terlihat tidak pernah berkumpul dengan para tetangga kecuali disaat-saat melayani pembeli yang datang ke warung</p>	<p>diejek oleh tetangga sekitar rumah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sangat jarang bersosialisai</li> </ul>
<p>Apakah B sering <i>down</i> dan terpuruk, jika iya, apa penyebabnya</p>	<p><b>Informan 1 (Ibu B)</b></p> <p>Cukup sering B cerita dan berkeluh kesah pada sang ibu ketika sedang tidak baik-baik saja. Ibu B pernah tidak sengaja mendapati buku diary sang anak yang kebetulan pada halaman tersebut tertulis segala kekhawatiran, kegelisahan, dan</p>	<p><b>Informan 2 (Kakak perempuan B)</b></p> <p>Cukup sering terkadang B cerita pada kakak perempuannya terkait permasalahannya di tempat kerja dan kuliah</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyebab terbesar adalah perasaan gelisah, khawatir, dan takut jika masa depan tidak sesuai dengan yang ia harapkan</li> <li>• Permasalahan dalam kerja dan kuliah</li> </ul>

	ketakutan sang anak terkait masa depan, seperti akan berhasil atau tidak, akan sukses atau tidak, dan lain sebagainya		
--	--	--	--



**LAMPIRAN 4**

## Pedoman Observasi

1. Mengamati dari dekat kondisi lokasi penelitian
2. Mengamati secara langsung keadaan sekitar lokasi penelitian (lingkungan sosial)
3. Mengamati kondisi keluarga subyek

**LAMPIRAN 4**  
Informed Consent

## INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : A

Tempat, Tanggal Lahir : Ds. Karangtuban, Kec. Kalidawir, Kab. Tulungagung

Alamat : Tulungagung, 22 Desember 1999

Intansi : UIN Malang

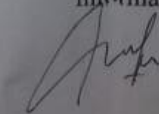
Menyatakan kesediaan dengan sukarela untuk menjadi informan serta penjaminan kerahasiaan oleh peneliti akan setiap data yang diperoleh dalam penelitian skripsi yang dilakukan oleh Mahasiswi semester 7 (tujuh) jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Nama : Niluh Hanis Saufa Rizqia

NIM : 18410095

Nganjuk, 23 Oktober 2021

Informan,



## INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : ~~Suzana~~ ~~Agustina~~ ~~Rusdiana~~  
Tempat, Tanggal Lahir : Nganjuk, 16 Desember 2021  
Alamat : Tamansari, Dadapan, Ngronggot  
Intansi : IAIN Kediri

Menyatakan kesediaan dengan sukarela untuk menjadi informan serta penjaminan kerahasiaan oleh peneliti akan setiap data yang diperoleh dalam penelitian skripsi yang dilakukan oleh Mahasiswi semester 7 (tujuh) jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Nama : Niluh Hanis Saufa Rizqia  
NIM : 18410095

Nganjuk, 23 Oktober 2021

Informan,

*Stw*

## INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : ~~B~~ ~~XXXXXXXXXXXX~~  
Tempat, Tanggal Lahir : Nganjuk, 21 Agustus 1999  
Alamat : DS DEMANGAN, TANOM, NGANJUK  
Intansi : UT-UPBJI MALANG

Menyatakan kesediaan dengan sukarela untuk menjadi informan serta penjaminan kerahasiaan oleh peneliti akan setiap data yang diperoleh dalam penelitian skripsi yang dilakukan oleh Mahasiswi semester 7 (tujuh) jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Nama : Niluh Hanis Saufa Rizqia  
NIM : 18410095

Nganjuk, 23 Oktober 2021

Informan,



**LAMPIRAN 5****Bukti Konsultasi Skripsi**

Nama : Niluh Hanis Saufa Rizqia  
 NIM : 18410095  
 Fakultas : Psikologi  
 Jurusan : Psikologi  
 Dosen Pembimbing : Fuji Astutik, M.Psi  
 Judul Skripsi : Dinamika Self Efficacy Saat Menghadapi Fase Quarter  
 Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir

No.	Tanggal	Hal yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1.	20 September 2021	Redaksi judul	
2.	27 September 2021	Revisi BAB 1	
3.	28 September 2021	Revisi BAB 1	
4.	6 Oktober 2021	Revisi BAB 1	
5.	8 Oktober 2021	Revisi BAB 2 dan 3	
6.	11 Oktober 2021	Memperbaiki kalimat-kalimat yang kurang tepat	
7.	16 Desember 2021	Revisi BAB 4 Triangulasi	
8.	24 Desember 2021	Revisi BAB 2 Revisi BAB 4	
9.	31 Desember 2021	Revisi bagan di BAB 4 Revisi BAB 2	
10.	1 Januari 2022	Revisi bagan di BAB 4	
11.	2 Januari 2022	Revisi bagan di BAB 4	

**LAMPIRAN 6**

Bukti Dokumentasi Wawancara Bersama Subyek

**Subyek 1****Subyek 2**







**Subyek 3**



### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Sujudi Muhammad & Ginting Bengkel, Quarterlife Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara, *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, Vol. 2, No. 2, Desember 2020
- Afnan, Fauzia Rahmi, & Utami Tanau Meydisa, Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis, *Jurnal Kognisia*, Volume 3 Nomor 1, Februari 2020
- Agus Kurniawan & Muhammad Khafid & Amin Pujiati, 2016, Pengaruh Lingkungan Keluarga, Motivasi, Dan Kepribadian Terhadap Minat Wirausaha Melalui Self Efficacy, *Journal of Economic Education* Vol 5 No 1
- Alec, Fisher. 2008. *Berpikir Kritis Sebuah Pengantar*. Jakarta : Erlangga
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UM Press, 2004.
- Amalia Risna, Suroso & Titi Pratitis Niken, *Psychological Well Being, Self Efficacy Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*
- Anidar Jum. *Teori Belajar Menurut Aliran Kognitif Serta Implikasinya Dalam Pembelajaran*
- Annet, Jeffrey J. 2004. *Emerging Adulthood : The Winding Road From The Late Teens Trough The Twenties*. New York : Oxford University Press, Inc.
- Ardiyani Fitri, 2017, Pengaruh Self Efficacy, Reward And Punishment, Dan Asimetri Informasi Terhadap Budgetary Slack: Studi Eksperimen Pada Konteks Penganggaran Partisipatif, *Jurnal: Nominal*, Vol 6 No 1
- Arifa Insani Anggai, 2015, Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Perilaku Berisiko Terhadap Kesehatan Pada Remaja, Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy, The Exercise of Control*. New York:W. H. Freeman and Company
- Baihaqi, Psikiatri (Konsep dan Gangguan-gangguan), (Bandung: Refika Aditama, 2005)
- Black, A. (2010). Halfway between somewhere and nothing: An exploration of the quarter life crisis and life satisfaction among graduate students. Thesis for Master of Education, University of Arkansas. Proquest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 1484631.
- Bogdan dan Taylor, 2010 J. Moleong, Lexy. 1989. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya.
- Byock, S. D. (2010). *The Quarter-life Crisis and the Path to Individuation in the First Half of Life*. California: Pacifica Graduate Institute.
- Deddy, Mulyana. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Desy, 2015, Kiat Menghadapi Quarter Life Crisis, [ugm.ac.id](http://ugm.ac.id), diakses tgl 28 September 2021, <https://www.ugm.ac.id/id/berita/21247-kiat-menghadapi-quarter-life-crisis>
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. by Ridwan Max Sijabat, Edisi kelima (Jakarta: Erlangga, 1980)
- Emosi Negatif dan Penyebabnya, tersedia di [www.psychologymania.com/2012/06/emosi-negatifdan-penyebabnya.html](http://www.psychologymania.com/2012/06/emosi-negatifdan-penyebabnya.html), diakses pada tanggal 12 Desember 2021
- Feist, J & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian*, edisi 7. Jakarta: Salemba Humanika

- Fimela. 2017. "Berani Menagis Dan Meluapkan Emosi, Dampaknya Luar Biasa!". Fimela.com, <https://www.fimela.com/beauty/read/3768436/berani-menangis-dan-meluapkan-emosi-dampaknya-di-luar-dugaan>, diakses 10 Desember pukul 20:12
- Hudria. 2021. Dampak Psikologis Kehilangan Orang Tua Pada Remaja (Studi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Jambi). Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi
- Hurlock, E.B (2002). Psikologi Perkembangan. 5th edition. Erlanga: Jakarta.
- Izzah Shohifatul, 2012, Perbedaan Tingkat Self-Efficacy Antara Mahasiswa Fakultas Psikologi Dan Sains Dan Teknologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang, Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang, [http://etheses.uin-malang.ac.id/2231/1/08410092\\_Pendahuluan.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/2231/1/08410092_Pendahuluan.pdf), diakses tgl 01 Okt 2021 pukul 11:02
- John W. Santrock, Life Span Development-13<sup>th</sup> ed.: Perkembangan Masa Hidup, Edisi Ketigabelas Jilid II (Jakarta: Erlangga)
- Karlistiyaningsih Beta, pandemic covid-19 dan dampaknya pada quarter life crisis, <https://stikesyarsi-pontianak.ac.id/pandemi-covid-19-dan-dampaknya-terhadap-quarter-life-crisis/>
- Kurniasari Alit. 2019. Dampak Kekerasan Pada Kepribadian Anak Impact Of Violence In Children's Personality. Sosio Informa Vol. 5, No. 01
- Kusumastuti Adhi & Mustamil Khoiron Ahmad, 2019, Metode Penelitian Kualitatif, Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo

- Lucky Al Kahfi Ramadhani & Hamidah, Hubungan Antara Centrality Of Religiosity Dan Depresi Pada Emerging Adult, Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental <http://url.unair.ac.id/3cb97dc0>, e-ISSN 2301-7082
- Miles, B. Mathew dan Michael Huberman. 1992. Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru. Jakarta: UIP.
- Moleong, Lexy J. 2007. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyanaa Boyke. 2013. Hubungan Konsep Diri, Komitmen, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas. Cakrawala Pendidikan, November 2013, Th. XXXII, No. 3
- Munттаqien Firdaus & Hidayati Fina, Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015, Psikoislamedia Jurnal Psikologi Volume 05 Nomor 01, 2020
- Nash, R.J., & Murray, M.C., (2010). Helping College Students Find Purpose : The Campus Guide to Meaning-Making. San Fransisco : Jossey Bass. ISBN: 978-0470408148
- Nuraida.2018. *DISFUNGSI KELUARGA ( STUDI KASUS KENAKALAN REMAJA DI CAPI DESA GOLO BILAS KABUPATEN MANGGARAI BARAT)*. Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh gelar sarjana Pendidikan Pada program Studi Pendidikan Sosiologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Makassar
- Nurhidayati & Chairani Lisyia. 2014. Makna Kematian Orangtua Bagi Remaja (Studi Fenomenologi Pada Remaja Pasca Kematian Orangtua). Jurnal Psikologi, Volume 10 Nomor 1, Juni 2014

Proposal Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJM) Desa Karangtalun Tahun 2018, diperoleh pada tanggal 30 Mei 2018

Raco J.R, Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya, 2010, Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana

Ratri Hayuning, 2021, Mencemaskan Masa Depan, Kenali 4 Gejala Mengalami Quarter Life Crisis, yoursay.suara.com, <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2021/05/18/095148/mencemaskan-masa-depan-kenali-4-gejala-mengalami-quarter-life-crisis>, diakses 05 Oktober 2021 pukul: 10.30

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties. New York : Tarcher Penguin. ISBN: 978-1585421060

Robbins, Stephen P. (2001). Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi, Jilid 1, Edisi 8, Prenhallindo, Jakarta

Silfiani, 2015, Pengaruh Framing Effect Terhadap Pengambilan Keputusan Investasi Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Akuntansi 2012 Universitas Negeri Yogyakarta, Skripsi: Prodi Akuntansi, Jurusan Pendidikan Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Yogyakarta

Sri Indrawati Endang. 2014 . Profil Keluarga Disfungsional Pada Penyandang Masalah Sosial Di Kota Semarang. Jurnal Psikologi Undip Vol.13 No.2 Oktober 2014, 120-132

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : ALFABETA

Triantoro Safaria, Manajemen Emosi, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)

Wahyu Puspitarani, Karyono, & Endang Sri Indrawati, Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Sikap Terhadap Polusi Udara Pasar Unggas Pada Pekerja Pasar Rejomulyo Semarang

2017. Desa Dadapan – Ngronggot. Jatim Tulis, [btcpace.blogspot.com](http://btcpace.blogspot.com),  
<https://btcpace.blogspot.com/2017/01/desa-dadapan-ngronggot.html>

<http://repo.iain-tulungagung.ac.id/10493/7/BAB%20IV.pdf>

<http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.pdf>

[http://etheses.uin-malang.ac.id/1491/6/10410144\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1491/6/10410144_Bab_2.pdf)

<http://scholar.unand.ac.id/77920/2/BAB%20I.pdf>

<http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.pdf>

<http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.pdf>

[http://etheses.uin-malang.ac.id/1491/6/10410144\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1491/6/10410144_Bab_2.pdf)

[http://repository.upi.edu/27951/4/S\\_PPB\\_1104137\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/27951/4/S_PPB_1104137_Chapter1.pdf)

[http://repository.upi.edu/27951/4/S\\_PPB\\_1104137\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/27951/4/S_PPB_1104137_Chapter1.pdf)  
[http://repository.upi.edu/27951/4/S\\_PPB\\_1104137\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/27951/4/S_PPB_1104137_Chapter1.pdf)