

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA TINGKAT
AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh
Ayu Fani Ilmiah
NIM. 18410213

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

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA TINGKAT
AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

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

Oleh

Ayu Fani Ilmiah

NIM. 18410213

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

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWA TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG

SKRIPSI

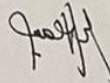
Oleh

Ayu Fani Ilmiah

NIM. 18410213

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 19740518 2005012002

Mengetahui,
Sekretaris Prodi Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 19801020215031002

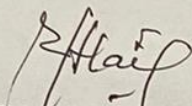
LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 25 November 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Dosen Pembimbing



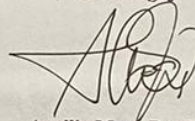
Dr. Elok Malimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 197405182005012002

Penguji Utama



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si
NIP. 197502202003122004

Ketua Penguji



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si
NIP. 199004102020122004

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

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 19761128002122001

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang betanda tangan di bawah ini :

Nama : Ayu Fani Ilmiah

NIM : 18410213

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap *Quarter life crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**" adalah benar-benar hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, terkecuali pada bagian kutipan yang saya sebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, hal tersebut bukan tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Malang, 9 Januari 2023
Penulis,



Ayu Fani Ilmiah
NIM. 18410213

HALAMAN MOTTO

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ
تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu,
dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik
bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui

(Al-Baqoroh : 216)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah dan segala nikmat-Nya. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kelak kita harapkan syafaatnya dihari kiamat. Peneliti mampu menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter life crisis* Mahasiswa Akhir UIN MaulanaMalik Ibrahim Malang” dengan lancar dan penuh berkah.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua malaikat tak bersayap saya yaitukedua orang tua saya abah Moh.Khanif dan Ibu Khopipah, S.Pdi yang selalu saya sayangi dan saya cintai yang senantiasa mendoakan saya dalam setiap sujudnya, mendukung saya dalam segi materi dan nonmateri, selalu menerima saya apa adanya dengan tidak membanding-bandingkan pencapaian saya dengan pencapaian orang lain. Kakak – kakak saya yaitu EkoAenurrofik S.Ag, Tuti Awaliyah S.Pd, M.Pd dan Rizal faozan S.Si yang selalu memberikan support dan memberikan energi positif untuk saya pada kondisi apapun. Adek saya Rahmatika yang selalu mendukung dalam hal apapun dan menemani saya dalam suka maupun duka. Ketiga ponakan saya Wafida Atmarini, Fawaz Abiyasa dan Farzan Syakil yang selalu mengembalikan mood positif dan energi positif dalam hidup saya.

KATA PENGANTAR

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan mampu terselesaikan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan rasa hormat dan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Zainuddin, MA selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Elok Halimatus Sa'diyah M.Si selaku dosen pembimbing saya yang senantiasa membimbing dengan bimbingan terbaik dan selalu memberikan motivasi kepada saya sampai penelitian ini selesai.
4. Dosen penguji seminar proposal dan dosen penguji sidang skripsi Ibu Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si dan Ibu Aprilia Mega Rosdiana, M.Si yang telah memberikan saran dan ilmu yang bisa memperkaya hasil penelitian saya.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan ilmu pengetahuan selama menempuh pendidikan S1.
6. Segenap staf dan karyawan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang senantiasa memberikan kemudahan dalam segala administrasidengan baik.

7. Seluruh responden dan semua pihak yang sudah memberikan sumbangsih dalam penelitian ini.
8. Seluruh keluarga beswar saya yang selalu memberikan doa, dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman angkatan 2018 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang seperjuangan yang saling mendukung dalamkesuksesan selama studi S1
10. Teman- teman seperjuangan di PPTQ Nurul Furqon 2 Aqliyah dan Wafiyah yang senantiasa memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believingin me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thankme for having no days off. I wanna thank me never quitting. For justbeing me all the times.

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat. Semoga Allah SWT selalu membalas bantuan dan dukungan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Malang, 9 Januari 2023

Ayu Fani Ilmiah
NIM. 18410213

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	1
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
الملخص	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. <i>QUARTER LIFE CRISIS</i>	15
1. Pengertian <i>Quarter life crisis</i>	15
2. Fase <i>Quarter life crisis</i>	17
3. Aspek-aspek <i>Quarter life crisis</i>	19
4. Faktor- Faktor Yang Memengaruhi <i>Quarter life crisis</i>	21
B. Efikasi Diri	26
1. Pengertian Efikasi Dir	26
2. Faktor-faktor Efikasi Diri.....	29
3. Aspek-aspek Efikasi Diri	31
C. Dukungan Sosial.....	32
1. Pengertian dukungan sosial.....	32
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	34
3. Sumber Dukungan Sosial.....	36
4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial.....	38

D. Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap <i>Quarter life crisis</i> ...	39
E. Hipotesis	41
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Rancangan Penelitian	43
B. Identifikasi Variabel	44
C. Definisi Operasional	45
1. <i>Quarter life crisis</i>	45
2. Efikasi Diri	45
3. Dukungan Sosial	45
D. Populasi dan Sampel	46
1. Populasi	46
2. Sampel	46
E. Teknik Pengumpulan Data	48
b. Instrumen Penelitian	49
1. Skala <i>Quarter life crisis</i>	49
2. Skala Efikasi Diri	50
3. Skala Dukungan Sosial	51
F. Validitas dan Reliabilitas Data	53
1. Uji Validitas	53
2. Uji Reliabilitas	55
G. Analisis Data	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	64
A. Gambaran Objek Penelitian	64
1. Gambaran Lokasi Penelitian	64
2. Waktu dan Tempat	65
3. Jumlah Subjek Penelitian	65
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	65
B. Pemaparan Hasil Penelitian	66
1. Uji Asumsi	66
2. Uji Deskriptif	71

3. Uji Hipotesis.....	75
4. Analisis Tambahan.....	79
5. Pembahasan.....	85
a. Tingkat Efikasi Diri Pada Mahasiswa Semester Akhir.....	85
b. Tingkat Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	87
c. Tingkat <i>Quarter life crisis</i> Mahasiswa Akhir UIN Maulana Mailik Ibrahim Malang angkatan 2018.....	89
d. Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap <i>Quarter life crisis</i> Mahasiswa Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2018	93
BAB V	97
KESIMPULAN DAN SARAN	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran	99
1. Bagi Mahasiswa	99
2. Bagi Keluarga.....	99
3. Bagi Dosen	100
4. Bagi Teman Sebaya.....	100
5. Bagi Peneliti Selanjutnya	100
6. Bagi Instansi.....	100
DAFTAR PUSTAKA.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Panduan Penilaian.....	49
Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Quarter life crisis</i>	50
Tabel 3.3 Blue Print Skala Efikasi Diri.....	52
Tabel 3.4 Blue Print Skala Dukungan Sosial.....	54
Tabel 3.5 Validitas Efikasi Diri	56
Tabel 3.6 Validitas Variabel Dukungan Sosial.....	57
Tabel 3.7 Validitas Skala <i>Quarter life crisis</i>	58
Tabel 3.8 Tabel Uji Realiabel	60
Tabel 3.9 Kategorisasi.....	62
Tabel 3.10 Uji Normalitas.....	63
Tabel 4.1 Hasil Pengujian Normalitas	71
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Linieritas Variabel Efikasi Diri dengan <i>Quarter life crisis</i>	72
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Linieritas Variabel Dukungan Sosial dengan <i>Quarter life crisis</i>	73
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Linearitas Variabel Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap <i>Quarter life crisis</i>	73
Tabel 4.5 Pengujian Multikolinearitas	75
Tabel 4.6 Pengujian Heteroskedasitas	76
Tabel 4.7 Deskripsi Skor Empirik	77
Tabel 4.8 Norma Kategorisasi	77
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Kategorisasi <i>Quarter life crisis</i>	78
Tabel 4.10 Kategorisasi Efikasi Diri.....	79
Tabel 4.11 Kategorisasi Dukungan Sosial	80
Tabel 4.12 Hasil Pengujian Regresi Berganda.....	82
Tabel 4.13 Uji t	84
Tabel 4.14 Uji t	84
Tabel 4.15 Uji F	85

Tabel 4. 16 Tabel Model Summary SE Efikasi Diri	86
Tabel 4. 17 Anova SE Efikasi Diri	86
Tabel 4.18 Correlations SE Efikasi Diri	87
Tabel 4. 19 Koefisien-koefisien Output SE Efikasi Diri	87
Tabel 4.20 Model Summary SE Dukungan Sosial	89
Tabel 4. 21 Koefisien Output Dukungan Sosial	89
Tabel 4. 22 Anova SE Dukungan Sosial.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi <i>Quarter life crisis</i>	73
Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Efikasi Diri	74
Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi Dukungan Sosial	75

ABSTRAK

Ilmiah , Ayu Fani. 18410213. Psikologi. 2022. Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter life crisis* Mahasiswa Akhir UIN MaulanaMalik Ibrahim Malang. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi rentan mengalami persoalan psikologis seperti khawatir dan cemas akan kehidupandimasa depan setelah lulus kuliah. Individu yang tidak bisa merespon lingkungan dengan baik bisa menyebabkan krisis emosional atau *quarter life crisis*. Ketika mahasiswa akhir sedang berada di fase *quarter life crisis* harus mempunyai efikasi diri atau keyakinan untuk memotivasi kepada dirinya sendiri dan membutuhkan dukungan dari lingkungan. Dukungan sosial yang diterima akan membuat mahasiswa akhir merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai orang lain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat dan pengaruh edikasi diri dan dukungan sosial terhadap quarter life crisis mahasiswa akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Motede penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan skala likert. Responden pada penelitian ini berjumlah 97 dengan kriteria mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi. Analisa data menggunakan bantuan software IBM SPSS 26 for windows.

Penelitian ini mendapatkan hasil tingkat efikasi diri dalam kategori sedang, dukungan sosial dalam kategori sedang dan quarter life crisis dalam kategori sedang pada mahasiswa akhir angkatan 2018 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil analisa uji F menunjukkan pengaruh negatif secara signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap quarter life crisis sebesar 20.7%. Aspek efikasi diripembentuk utama variabel yaitu aspek strength sebesar 8.5% dan aspek dukungan sosial pembentuk utama variabel yaitu aspek informasi 1,06%. Maka dari itu, hasil uji f tersebut bisa diartikan bahwa hipotesis dapatditerima.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Dukungan Sosial, *Quarter Life Crisis*

ABSTRACT

Ilmiah, Ayu Fani. 18410213. Psychology. 2022. Effect of Self-Efficacy and Social Support on *Quarter life crisis* of Final Students of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Advisor: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Students who are completing their final project or thesis are prone to experiencing psychological problems such as worry and anxiety about life in the future after graduating from college. Individuals who cannot respond well to the environment can cause an emotional crisis or quarter life crisis. When final students are in the quarter life crisis phase, they must have self-efficacy or confidence to motivate themselves and need support from the environment. The social support received will make final students feel valued, cared for and loved by others. The purpose of this study was to determine the level and influence of self-edification and social support on the quarter life crisis of final students at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

The method of this research is a quantitative approach using non-probability sampling with a purposive sampling technique. Retrieval of data using a Likert scale. Respondents in this study numbered 97 with the criteria of active students at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang class of 2018 who were working on their thesis. Data analysis using IBM SPSS 26 for windows software.

This study obtained results on self-efficacy levels in the moderate category, social support in the moderate category and quarter life crises in the moderate category for final students of class of 2018 at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang who are working on their thesis. The results of the F test analysis showed a significant negative effect between self-efficacy and social support on the quarter life crisis of 20.7%. The aspect of self-efficacy that forms the main variable, namely the aspect of strength, is 8.5% and the aspect of social support that forms the main variable, namely the aspect of information, is 1.06%. Therefore, the results of the f test can be interpreted that the hypothesis can be accepted.

Keywords: Self-Efficacy, Social Support, Quarter Life Crisis

المخلص

العلمي ، أبو فاني. 18410213. علم النفس. 2022. أثر الاكتفاء الذاتي والدعم الاجتماعي في أزمة الحياة الربعية لطلبة النهائية بجامعة مولانا الإسلامية الحكومية في مولانا مالك إبراهيم مالانج. كلية علم النفس. الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المستشار: د. إيلوك حليلة السعدية ، م

الطلاب الذين يكملون مشروعهم النهائي أو أطروحتهم عرضة للمعاناة من مشاكل نفسية مثل القلق والقلق بشأن الحياة في المستقبل بعد التخرج من الكلية. يمكن للأفراد الذين لا يستطيعون الاستجابة بشكل جيد للبيئة أن يتسببوا في أزمة عاطفية أو أزمة ربع سنوية. عندما يكون الطلاب النهائيين في مرحلة أزمة الحياة ربع السنوية ، يجب أن يتمتعوا بالكفاءة الذاتية أو الثقة لتحفيز أنفسهم ويحتاجون إلى دعم من البيئة. سيجعل الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الطلاب النهائيين يشعرون بالتقدير والاهتمام والحب من قبل الآخرين. كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد مستوى وتأثير التنقيف الذاتي والدعم الاجتماعي على أزمة الحياة الربعية للطلاب النهائيين في جامعة الدولة الإسلامية في مولانا مالك إبراهيم مالانج.

طريقة هذا البحث هي نهج كمي باستخدام أخذ العينات غير الاحتمالية مع أسلوب أخذ العينات هادفة. استرجاع البيانات باستخدام مقياس ليكرت. بلغ عدد المستجيبين في هذه الدراسة 97 من الطلاب النشطين في جامعة الدولة الإسلامية في مولانا مالك إبراهيم مالانج لعام 2018 الذين كانوا يعملون على أطروحتهم. تحليل البيانات باستخدام IBM SPSS 26 لبرنامج windows.

حصلت هذه الدراسة على نتائج على مستويات الكفاءة الذاتية في الفئة المتوسطة ، والدعم الاجتماعي في الفئة المتوسطة وأزمات الحياة الربعية في الفئة المتوسطة للطلاب النهائيين دفعة 2018 في جامعة مولانا الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج الذين يعملون على حل مشاكلهم. أظهرت نتائج تحليل اختبار F تأثيرًا سلبيًا معنويًا بين الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي على أزمة الحياة الربعية بنسبة 20.7%. جانب الكفاءة الذاتية الذي يشكل المتغير الرئيسي هو جانب القوة 8.5% وجانب الدعم الاجتماعي الذي يشكل المتغير الرئيسي هو جانب المعلومات 1.06%. لذلك ، يمكن تفسير نتائج اختبار f بأنه يمكن قبول الفرضية.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، الدعم الاجتماعي، أزمة الحياة الربعية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam siklus kehidupan, setiap manusia mempunyai tahapan perkembangan. Salah satu tahapan perkembangan manusia adalah dewasa. Fase dewasa dalam psikologi dibagi menjadi tiga tahapan yaitu dewasa awal, dewasa tengah dan dewasa akhir. Fase transisi remaja akhir menuju dewasa awal disebut dengan *emerging adulthood*. Individu pada fase *emerging adulthood* mulai untuk mengeksplor diri, mencoba hidup mandiri dan mengembangkan sistem dan nilai-nilai yang sudah diajarkan sebelumnya (Habibie, Syarofah, & Anwar, 2019).

Menurut Erikson, individu di fase dewasa awal mempunyai tugas untuk berkomitmen, membentuk keintiman dan berkeluarga. Pada kondisi seperti ini rentan menimbulkan krisis terutama bagi individu yang belum mempersiapkan dirinya menuju kehidupan dunia sosial (Feist & Feist, 2013). Maka dari itu individu pada tahap ini memerlukan untuk mengeksplorasi dalam karir, membentuk identitas dan status hubungan. Proses individu pada tahap ini tentu saja akan menghadapi berbagai hambatan dan tantangan yang akan menimbulkan rasa cemas, khawatir yang berlebihan sehingga mengalami krisis emosional (Purwadi & Widyantoro, 2016).

Krisis emosional disebut juga dengan *quarter life crisis*. *Quarter*

life crisis dikemukakan pertama kali oleh Robbins dan Wilner yang ditujukan untuk individu yang sedang berproses untuk melepas kenyamanan hidup sebagai pelajar menuju dunia nyata yang sebenarnya terdapat banyak tantangan. *Quarter life crisis* adalah krisis emosional berupa perasaan khawatir, cemas dan takut yang berlebihan terhadap pencapaian hidup seseorang pada usia 20-an tahun yang sedang memikirkan kehidupan dimasa depan seperti karir, relasi dan hubungan interpersonal dengan lingkungan sosial (Afnan, Fauzia & Tanau, 2020).

Dampak yang ditimbulkan ketika seseorang mengalami *quarter life crisis* salah satunya adalah depresi. Ketika seseorang belum mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan yang akan terjadi dimasa depan dan realita yang dihadapi tidak sesuai harapan karena adanya ekspektasi yang terlalu tinggi, maka seseorang akan merasa ragu dan cemas untuk menatap masa depan, merasa putus asa dan tertekan karena kemampuannya tidak memiliki standar yang sama dengan kemampuan orang lain, tidak menyukai dirinya sendiri, sulit untuk menentukan prioritas hidupnya dan seringkali membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain sehingga membuat dirinya merasa tidak berdaya (Robinson, Litman & Demetre, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Inggris oleh Robinson & Wright (2013) kepada 1.023 responden berusia 30-an mendapatkan hasil lebih dari 70% responden pernah mengalami fase *quarter life crisis* diusia 20-29 tahun. Data tersebut menunjukkan krisis lebih banyak dialami perempuan dibanding laki-laki dengan perbandingan 39% laki-laki

dan 49% perempuan. Laki laki mengalami krisis yang berhubungan dengan finansial dan pekerjaan dan Perempuan mengalami quarter life crisis yang berkaitan dengan usia pernikahan, permasalahan keluarga dan terjebak pada hubungan toxic percintaan yang tidak nyaman hingga perceraian. Survey lainnya yang dilakukan oleh LinkedIn (2017) di United States, United Kingdom, Australia dan India pada 6.014 responden mendapatkan hasil bahwa 75% responden pernah mengalami quarter life crisis pada usia 25-33 tahun.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 januari 2022 pada 38 responden mahasiswa angkatan 2018 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan diperoleh data bahwa 68,4 % responden mengkhawatirkan kehidupan mereka setelah lulus dari kuliah, 52,6% takut apabila keputusan yang diambil tidak sesuai ekspektasi, 42,1% merasa tidak percaya diri diusia dewasa awalnya, 52,6% merasa dirinya tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan hidupnya, 40,5% mengaku bahwa dirinya merasa malu dengan dirinya yang belum bisa mandiri, 52,6% mengaku bahwa dirinya sedang difase kebingungan dan kecemasan dalam menentukan karir setelah lulus kuliah, 60,5% mengaku bahwa adanya tekanan dari lingkungan sekitar dan 31,6% tidak mengalami kecemasan.

Selain pemaparan survey diatas, peneliti juga melakukan wawancara (20 Januari 2022) kepada responden untuk mengetahui deskripsi kecemasan yang dialami. Berikut hasil kutipan wawancara :

“Saya merasa bahwa usia saya yang sekarang mendapatkan banyak tekanan dari berbagai macam arah.

Saya memikirkan bahwa saya belum bisa membahagiakan kedua orangtua saya karena saya masih bergantung dengan biaya yang dikeluarkan orangtua. Saya merasa galau dan cemas ketika orang-orang menceritakan keberhasilan teman saya dengan membanding bandingkan dari segi kuantitas yang selalu diukur dengan banyaknya uang yang diperoleh. Tetapi saya mencoba menstabilkan emosi dan diri saya agar bisa melewati proses ini dengan stabil” (GL, 21 tahun).

“Saya selalu memikirkan apa yang akan saya lakukan setelah lulus kuliah, mengkhawatirkan dengan siapa saya akan menikah dan apakah saya bisa mendapatkan pekerjaan dengan mudah setelah kuliah. Keluarga saya tidak menuntut saya untuk bekerja dan membiayai kehidupan saya sekarang, akan tetapi saya selalu overthinking dengan kebaikan orangtua yang selalu membiayai saya apalagi sekarang usia saya sudah tidak kecil lagi. Merasa malu dan memikirkan bagaimana cara saya bisa membahagiakan orangtua nanti” (RA, 22 tahun)

“Saya berusaha terlihat baik baik saja didepan orang-orang sekitar terutama keluarga saya walaupun seringkali saya menangis di malam hari ketika saya masih belum bisa menjadi apapun dan overthingking mengenai beberapa goals hidup yang belum tercapai. Saya merasa tertinggal dari teman-teman yang lain dari segi pendidikan maupun karir. Karena teman seusia saya sudah bisa mandiri secara finansial dan lancar pada tugas akhirnya. Sedangkan saya belum bisa mendapatkan apa yang teman saya dapatkan sehingga membuat saya khawatir dan cemas. Saya merasa minder dengan pasangan saya yang sekarang sedang menjalani komitmen, karena dia menurut saya terlalu sempurna untuk saya yang tidak bisa apa-apa” (TM, 23 tahun).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwa mahasiswa mahasiswa merasa khawatir dan cemas akan kehidupan dimasa depan, mencemaskan keadaan dirinya, menilai dirinya negatif karena membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, mencemaskan akan hubungan interpersonal mengenai hubungan romantis lawan jenis dan mencemaskan pekerjaan dan akademik.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan, bisa disimpulkan bahwa mahasiswa angkatan 2018 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mempunyai tendensi mengalami *quarter life crisis*. Maka dari itu, penelitian ini perlu ditinjau kembali supaya bisa mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa. Fenomena *quarter life crisis* tidak boleh dikesampingkan, karena akan mempengaruhi perkembangan dan kehidupan seseorang ditahap selanjutnya apabila seseorang tidak mampu mengatasi fenomena tersebut (Arnett, 2004).

Fenomena *quarter life crisis* dikalangan mahasiswa sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2018) pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Klijaga menunjukkan sebagian besar (82%) mahasiswa BKI tingkat akhir mengalami *quarter life crisis*. Penelitian lain dilakukan oleh Hayati (2019) pada mahasiswa tingkat akhir jurusan tasawuf dan psikoterapi di UIN Sunan Gunung Djati memperoleh hasil 73,5% mahasiswa berada pada fase *Quarter life crisis* tingkat sedang.

Peneliti pada penelitian ini memilih mahasiswa akhir angkatan 2018 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai subjek penelitian karena mahasiswa sedang ditahap perkembangan usia 20 sampai 25 tahun transisi remaja akhir menuju dewasa awal yang membutuhkan pendirian hidup yang kuat. Mahasiswa tingkat akhir mengalami krisis karena adanya berbagai kesulitan yang dihadapi seperti mencari judul skripsi, keterbatasan dana untuk biaya kuliah, mengalami kecemasan ketika menghadapi dosen pembimbing, skripsi yang harus selalu direvisi, kecemasan dan kekhawatiran karir setelah lulus, dan tekanan lainnya setelah lulus dari

perkuliahan (Ameliya, 2020).

Seseorang yang berada di fase *quarter life crisis* membutuhkan strategi dan motivasi instrinsik yang kuat agar bisa keluar dari fase krisis ini. Salah satu sikap yang bisa ditumbuhkan seseorang untuk menghadapi krisis ini adalah efikasi diri atau percaya kepada kemampuan diri sendiri. Menurut Arnett (2004) faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* seseorang berasal faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang ikut andil dalam pengaruh *quarter life crisis* seseorang adalah efikasi diri. Menurut Bandura (1997) Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang atas kemampuannya bahwa dirinya bisa menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan yang menjadi harapannya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti tanggal 26 Maret 2022 kepada beberapa responden mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 menyatakan bahwa efikasi diri menjadi salah satu faktor munculnya *quarter life crisis*. Berikut hasil wawancara :

“saya merasa tertinggal dengan teman-teman satu angkatan lainnya yang sudah lulus skripsi bahkan ada yang sudah bisa lanjut S2 di kampus impiannya. tanpa saya sadari, ternyata satu tahun ini saya tidak mencapai apapun dan saya merasa membuang buang waktu saja. Gak tau kenapa saya merasa tidak percaya diri untuk segera menyelesaikan skripsi saya. Apalagi untuk menghadapi dosen yang membuat saya merasa takut. Takut apa yang saya tulis tidak memuaskan. Semua rasa takut saya rasakan. Akhirnya saya tidak percaya pada diri sendiri yang membuat saya merasa cemas dan mengkhawatirkan langkah saya selanjutnya”

“Saya tidak tahu akan menjadi apa dimasa depan. banyak kekhawatiran dalam diri saya dan membuat Saya tidak percaya akan kemampuan diri sendiri. Diusia 23 yang seharusnya sudah bisa mandiri, tapi saya belum mencapai apapun terutama skripsi saya yang masih belum selesai. Semenjak kuliah online, saya jarang berinteraksi dengan orang-orang, cenderung mengisolasi diri yang

membuat kepercayaan diri saya menurun dan takut untuk mengambil keputusan. Saat saya sedang fokus mengerjakan skripsi, ada beberapa kondisi yang membuat saya tidak fokus dan akhirnya skripsi saya terbengkalai”.

“Saya merasa insecure karena tertinggal dengan sahabat saya yang sudah selesai skripsinya. Mungkin karena 2 tahun online ini saya jarang bergaul dengan teman, mengisolasi diri membuat saya stress dan tidak percaya diri dengan kemampuan saya. Jujur bingung ketika dihadapkan dengan skripsi yang begitu susah untuk mengerjakannya apalagi dihadapkan dengan dosen pembimbing yang mungkin slow respon dll. Akhirnya saya stuck sampai semester delapan belum kunjung sempro. Disamping itu, saya memikirkan keluarga yang selalu menanyakan kelulusan saya, teman-teman dirumah yang sudah mandiri secara finansial. Intinya saya sedang difase yang menyedihkan dan susah sekarang”.

Hasil dari wawancara diatas, menunjukan mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 mengalami *quarter life crisis* karena adanya beberapa tugas yang belum diselesaikan. Faktor yang menyebabkan tidak selesainya tugas berdasarkan wawancara yaitu kepercayaan diri yang rendah. Maka dari itu peneliti memilih efikasi diri sebagai faktor intrinsik yang mempengaruhi *quarter life crisis*.

Efikasi diri mempengaruhi tingkat stress mahasiswa ketika mengalami *quarter life crisis*. Efikasi diri membuat mahasiswa menjadi lebih tahu sejauh mana usahanya dalam menyelesaikan tugas, seberapa jauh mereka sudah bersungguh sungguh dan yakin dalam menghadapi situasi yang sulit difase *quarter life crisis*. Aspek efikasi diri meliputi level, strength dan generality. Level berkaitan dengan keyakinan seseorang mengenai tingkatan kesulitan suatu tugas yang bisa dihadapi. Strength berkaitan dengan seberapa jauh keyakinan seseorang bisa melakukan suatu tugas dengan baik. Generality berkaitan dengan keyakinan seseorang atas

kemampuannya dalam melakukan tugas yang lain (Bandura, 1997)

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Firdaus & Fina (2020) dengan judul “ Hubungan Self Efficacy dengan *quarter life crisis* Pada Mahasiswa” mendapatkan hasil bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami *quarter life crisis* dengan memperoleh prosentasi 94,7% dari jumlah responden sebanyak 57 orang. Penelitian yang dilakukan oleh Afnan, Rahmi & Meydina (2020) mendapatkan hasil dari 125 mahasiswa fakultas kedokteran lambung mangkurat bahwa 88,8 % mahasiswa mempunyai tingkat stress kategori sedang. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Rahmi Rusdi (2015) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasis diri dan *stress* mahasiswa. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh variabel efikasi diri terhadap *quarter life crisis*.

Selain dari faktor internal yang mempengaruhi, faktor eksternal juga berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Menurut Arnett (dalam Mutiara, 2018) salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah dukungan sosial, dimana individu satu dengan lainnya mempunyai hubungan interpersonal yang membutuhkan dukungan satu sama lain. Dukungan tersebut berupa dukungan informasi, tingkah laku tertentu dan materi yang bisa membuat seseorang merasa terbantu ketika membutuhkan bantuan dari orang lain sehingga merasa dirinya disayangi dan dihargai.

Mahasiswa tingkat akhir membutuhkan dukungan sosial karena mempunyai banyak tuntutan dari orang terdekatnya seperti orangtua yang menuntut agar menyelesaikan perkuliahan tepat waktu, kebingungan dalam menentukan langkah kedepan yang akan diambil setelah lulus, adanya berbagai masalah akademik dan kekhawatiran lain yang akan terjadi di masa depannya yang bisa menimbulkan masalah psikologis pada mahasiswa tingkat akhir (Arnett, 2004). Tekanan-tekanan sosial dari lingkungan, keluarga, pekerjaan dan harapan-harapan dimasa depan apabila tidak mendapatkan dukungan sosial dari orang sekitar, akan menghambat perkembangan yang bisa menyebabkan frustrasi, merasa putus asa, khawatir dan depresi (Atwood & Scholts, 2008).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Maret 2022 kepada beberapa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018, menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang berpengaruh saat menghadapi quarter life crisis. berikut hasil wawancaranya:

“Skripsi saya yang tak kunjung selesai, mendapatkan protes dari keluarga. Setiap kali menelpon keluarga selalu diburu-buru mengenai skripsi, diminta untuk segera bekerja dan dibandingkan dengan anak tetangga yang sudah diterima bekerja. Belum lagi kalau menghadapi dosen, slow respon. Saya jadi bingung harus gimana?? Akhirnya saya berhenti karena terlalu pusing memikirkan hal-hal yang akan membuat saya semakin stress”

“Alhamdulillah, dengan adanya *support* dari keluarga, dosen pembimbing dan teman-teman, saya bisa menyelesaikan skripsi saya. Walaupun selesai tidak tepat 4 tahun, saya bersyukur bisa melewati tugas akhir saya dengan dukungan semua orang-orang terdekat saya”.

“Tanpa dukungan dari keluarga saya tidak bisa menghadapi semua lika-liku mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi dengan baik. Saya mengalami suatu kondisi yang sangat terpuruk ketika dosen pembimbing saya tidak menjawab chat saya selama berbulan-bulan yang membuat saya pusing harus bagaimana saya melanjutkan skripsi. Dan saya merasa tidak punya teman untuk bercerita, tidak ada teman yang bisa memberikan saya arahan untuk mengerjakan skripsi ditambah dengan orangtua yang selalu menuntut cepat lulus dengan selalu mem berikan kata-kata yang seolah-olah membanding-bandingkan dengan pencapaian kakak yang sat set sat set. Pada saat itu saya merasa putus asa dan berhenti berbulan-bulan tidak mengerjakan skripsi. Hingga akhirnya saya bertemu dengan teman yang memberi saya dukungan dan menyarankan untuk mengganti dosen pembimbing”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, menggambarkan bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim angkatan 2018 mem butuhkan dukungan sosial untuk bisa menyelesaikan skripsinya dan bisa menghadapi quarter life crisis. makadari itu, berdasarkan hasil wawancara, peneliti memilih dukungan sosial sebagai faktor ekstrinsik yang mempengaruhi quarter life crisis dalam penelitian ini.

Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* akan mencari dukungan sosial dan emosional dari orang-orang terdekatnya seperti keluarga, teman dan dosen (Smith & Renk, 2007). Kekuatan dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami *Quarter life crisis* baik berupa semangat, motivasi, perhatian, penghargaan, kasih sayang dan bantuan materi akan membuat mahasiswa merasa diperhatikan dan disayangi oleh orang-orang sehingga bisa meringankan stress yang dialami, membantu meringankan kekhawatiran yang sedang difikirkan, bisa lebih menerima diri sendiri, menerima suatu hal yang sudah dicapai tanpa membanding-bandingkan dngan pencapaian

orang lain dan bisa menyelesaikan segala tugas dikampus maupun diluar kampus dengan percaya diri dan kompeten (Dzikria et al, 2022).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tri & Sri (2013) yang dilakukan kepada 6 mahasiswa psikologi UNDIP. Dari ke enam responden tersebut menyimpulkan bahwa tidak semua mahasiswa mempunyai dukungan sosial dari sekitar dengan baik dan mereka sangat membutuhkan dukungan sosial terutama dari orang tua dan teman sebayanya yang bisa membantu mereka dalam menyelesaikan tugas akhir dan memberikan dampak yang positif pada kesehatan mental mereka. Penelitian yang dilakukan Santi (2020) kepada 50 orang responden dewasa awal, menunjukkan bahwa salah satu aspek dalam menghadapi *Quarter life crisis* membutuhkan dukungan sosial yang berasal dari orang terdekat untuk mengurangi beban permasalahan dalam hidup mereka. Penelitian dari Maziyah (2015) yang diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) NU Tuban jurusan keperawatan, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diperoleh, maka akan semakin rendah tingkat kekhawatiran dan stress.

Adanya efikasi diri yang tinggi yang dilengkapi dengan dukungan sosial maka diharapkan bisa memberikan pengaruh yang positif terhadap *Quarter life crisis*. Berdasarkan hasil dari permasalahan yang ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan hasil penelitian sebelumnya maka dari itu penulis bertujuan untuk melaksanakan penelitian mengenai **Pengaruh Efikasi diri dan Dukungan Sosial Terhadap *Quarter life crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir UIN**

Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat efikasi diri mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana tingkat *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Bagaimana pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan masalah diatas yang telah dikemukakan oleh penulis, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat efikasi diri mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Untuk mengetahui tingkat pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial

terhadap *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan sumbangsih positif baik dari teori maupun praktiknya dari hasil penelitian ini. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa digunakan untuk literature menambah wawasan pengetahuan dan bisa digunakan untuk memperdalam pengetahuan tentang efikasi diri, dukungan sosial dan *quarter life crisis*

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi mahasiswa tingkat akhir

Hasil dari penelitian ini selain untuk menambah wawasan pengetahuan, juga bisa digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam membantu menemukan solusi yang tepat dalam melewati fase *quarter life crisis*.

b. Bagi pembaca

Hasil dari penelitian ini bisa digunakan untuk menambah wawasan pengetahuan serta pembaca bisa menjadikan dirinya untuk meningkatkan efikasi diri saat mengalami *quarter life crisis* dan bisa memberikan dukungan sosial yang baik kepada teman nya yang sedang mengalami *quarter life crisis*.

c. Bagi penulis

Bisa digunakan untuk menjadi referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *QUARTER LIFE CRISIS*

1. *Pengertian Quarter life crisis*

Istilah *quarter life crisis* pertama kali dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner (2001) yang menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah sebuah kehidupan yang dihadapi Wilner yang merasa kebingungan akan kehidupan dimasa depannya setelah lulus dari perguruan tinggi. pada buku "*Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*". *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai periode kehidupan usia 20-35 tahun pada fase transisi dari "*academic world*" menuju "*real world*" dimana seseorang akan merasa cemas pada pencapaian dimasa depan seperti perencanaan karir, finansial, hubungan interpersonal, kurangnya support system dan merasa kecewa terhadap ekspektasi yang berlebihan sehingga menyebabkan gangguan psikologis (Nash & Murray, 2010).

Menurut Fisher, *quarter life crisis* adalah sebuah periode kehidupan yang tidak stabil, terjadinya banyak perubahan dan ketidakpastian hidup diusia 20-an tahun dengan berbagai peristiwa sehingga terkurasnya emosi, mental dan fisik. Diusia 20-an tahun individu akan mengalami ketakutan terhadap tujuan hidup yang meliputi karir, hubungan interpersonal dan kehidupan sosial (Fischer, 2008). Olson-Madden (2007) menyebutkan bahwa seseorang akan mengalami

quarter life crisis ketika terlalu memikirkan pencapaian hidupnya dimasa depan, membentuk identitas diri, mewujudkan setiap keinginan orang terdekatnya, berusaha menjadi bagian dari suatu kelompok atau komunitas, memilih pasangan hidup, melakukan penyesuaian diri dilingkungan sosial dan berusaha mengembangkan stabilitas emosi.

Quarter life crisis atau krisis seperempat abad adalah sebuah istilah psikologi yang biasanya dialami oleh seseorang yang berusia 20 hingga 30 tahun berkaitan pada kondisi emosional seperti kecemasan, kekhawatiran, keraguan akan kemampuan dirinya sendiri serta kebingungan saat menentukan arah hidup. Tekanan dalam diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar, tidak memiliki tujuan hidup sangat berpengaruh pada masa dewasa awal seseorang sehingga mengalami krisis seperempat abad (Tirto. Id, 2020)

Quarter life crisis menurut Thorspecken (2005) adalah sebuah respon kebingungan dan terjebak yang dialami seseorang dimasa emerging adulthood karena memikirkan karir yang akan dipilih dan mempertanyakan identitas diri. Apabila seseorang merespon fase *quarter life crisis* dengan negatif, maka akan merasakan putus asa sehingga menunda pekerjaan dan karir yang menyebabkan stres hingga depresi.

Quarter life crisis adalah fase terjadinya sebuah benturan disaat memasuki masa dewasa yang realistis nya banyak terjadi tuntutan agar menjadi seseorang yang bermanfaat, produktif dan banyak

mengambil keputusan (Duara, 2018). Dalam buku yang berjudul *An After Collage Guide to Life*, Melisa lulusan dari Universitas Ohio mengatakan bahwa *quarter life crisis* adalah fase dimana seseorang berada pada usia 20-an tahun yang sedang merasakan takut, cemas dan khawatir mengenai kehidupan dimasa depan yang meliputi karir, hubungan dan finansial.

Dari pemaparan diatas, bisa diambil kesimpulan bahwa *quarter life crisis* merupakan sebuah respon perubahan emosional seseorang yang dialami pada transisi remaja akhir menuju dewasa awal yang menyebabkan adanya perasaan khawatir, cemas, kebingungan dan memikirkan ketidakpastian hidup dimasa depan seperti pekerjaan, karir, hubungan sosial dan relasi percintaan lawan jenis. Proses mahasiswa akhir merupakan masa transisi dari kehidupan diperkuliahan menuju kehidupan masa depan yang lebih nyata yang dapat menimbulkan perubahan perasaan emosional yang biasa dialami oleh rentang usia 20 tahun hingga 30 tahun.

2. Fase *Quarter life crisis*

Quarter life crisis menurut Robinson (2015) memiliki empat fase yaitu:

a. Terkunci

Seseorang terindikasi mengalami krisis pada pertumbuhan yang diketahui melalui serangkaian komitmen dalam susunan kehidupan yang tidak diinginkan lagi namun keadaan ini belum termasuk dalam perubahan realistis. Kondisi ini tertuju pada perasaan tidak berdaya dan perasaan terjebak. Seseorang yang

mengalami fase terkunci pada lingkungannya mempunyai ciri-ciri:

- a) adanya suatu hubungan yang sudah tidak diinginkan lagi
- b) mengalami kehidupan karir yang menimbulkan tertekan.

Pada fase ini seseorang mempunyai perasaan yang dibentuk dalam melakukan adaptasi yang sesuai dengan peran. Biasanya perilaku yang muncul yaitu bertujuan untuk menuruti harapan orang lain dan sebisa mungkin menyembunyikan tekanan. Menyembunyikan tekanan bisa menimbulkan stres dan bisa membuat perasaan terjebak dan dibatasi semakin meningkat.

b. Separation atau time out

Seseorang pada fase pertama memulai untuk menjauhkan diri baik secara psikis maupun fisik yang berhubungan dengan hubungan sosial maupun pekerjaan. Fase pemisahannya yaitu seseorang merasakan krisis emosi meliputi perasaan bersalah, merasa sedih dan kecemasan. Tahapan time out, seseorang akan mencoba untuk meluangkan waktu agar bisa merenungkan keadaan dimasa transisi.

c. Menjelajahi

Seseorang akan memulai kembali untuk berkomitmen pada diri sendiri dan memulai untuk menata tujuan hidup yang ingin dicapai. Maka dari itu, pada tahap ini seseorang mengembangkan tatanan kehidupan agar sesuai dengan nilai dirinya sendiri.

d. Mencoba berkomitmen kembali

Seseorang pada tahap ini menjadi lebih kuat dari masa

sebelum krisis dan memulai untuk memperbaiki dan memperbarui komitmen untuk jangka panjang dan merencanakan rencana yang lebih baik dan jelas.

Maka bisa disimpulkan bahwa seseorang pada fase pertama merasa kesulitan saat memutuskan suatu hal pada hidupnya. Fase kedua akan mulai muncul motivasi yang berasal dari sendiri maupun orang lain. Fase ketiga mencoba memulai untuk melakukan suatu pekerjaan baru. Fase ke empat saat sudah memulai sesuatu hal yang baru kemudian menguatkan diri dengan membuat pondasi yang lebih kokoh.

3. Aspek-aspek *Quarter life crisis*

Quarter life crisis mempunyai tujuh dimensi menurut Robins & Wilner (2001) yaitu :

a. Bingung dalam mengambil keputusan

Seseorang pada proses perkembangan menuju dewasa, akan menjadikan individu dituntut untuk bisa mandiri dalam menentukan keputusan yang tepat pada hidupnya. Apabila pilihan semakin banyak, akan menjadikan kebingungan dan bisa mempengaruhi kehidupan dimasa depan.

b. Putus asa

Seseorang akan merasa tidak percaya diri pada kemampuannya sendiri karena banyaknya kegagalan yang harus dialaminya sehingga merasa segala sesuatu yang sudah dilakukan

menjadi sia-sia. Apabila teman sebaya yang sudah lebih sukses dibanding dirinya, maka juga akan mempengaruhi kondisi psikologisnya.

c. Menilai dirinya negatif

Perasaan cemas, khawatir, tertekan dan kebimbangan dalam mengambil keputusan pada setiap hal yang diinginkan akan menjadikan individu merasa tidak mampu untuk menghadapi segala tantangan yang ada.

d. Terjebak pada kondisi yang sulit

Pengambilan keputusan oleh individu sangat dipengaruhi oleh situasi tempat tinggal dan kondisi lingkungan sekitar. Sehingga mempengaruhi pada cara mengambil keputusan yang akan dipilih untuk maju atau mundur.

e. Merasakan cemas

Harapan-harapan yang didapatkan pada usia dewasa membuat individu mengalami perasaan khawatir apabila harapan-harapan yang diberikan kepadanya tidak berjalan dengan lancar dan tidak tercapai sesuai ekspektasi. Individu menuntut dirinya untuk bisa sempurna agar harapan yang diberikan kepadanya bisa terealisasi dengan baik, hal ini menyebabkan ketidak nyamanan pada diri sendiri dan terbayang kegagalan yang selalu menghantuinya.

f. Merasa tertekan

Semakin hari, individu merasakan bahwa setiap tantangan yang dihadapainya semakin berat sehingga mengakibatkan adanya ketergangguan pada aktifitasnya yang lain menjadi tidak berjalan lancar. Setiap tantangan atau masalah hidup yang hadir pada dirinya membuat individu merasa tersiksa apalagi adanya tuntutan mahasiswa semester akhir untuk mencapai target setelah lulus.

g. Merngkhawatirkan hubungan interpersonal

Seseorang yang hidup di Indonesia pada umumnya akan menikah pada usia sebelum tiga puluh tahun. Sehingga merasa khawatir akan hubungan terkait dengan lawan jenis. Individu akan menanyakan kepada dirinya sendiri mengenai segala hal yang berhubungan dengan pernikahan seperti kapan dia akan menikah? Dengan siapa akan menikah? Dan memikirkan hubungan antara dirinya dengan teman, keluarga dan karirnya.

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami quarter life crisis mempunyai aspek-aspek seperti kebimbangan dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri dengan pertimbangan yang membuat dirinya menjadi takut dan bingung, merasa putus asa pada setiap pekerjaan atau aktifitas ketika tidak mendapatkan hasil yang memuaskan, merasa ragu akan kemampuan sendiri sehingga menilai dirinya dengan negatif pada setiap kegiatan yang dilakukan, terjebak pada situasi yang sulit sehingga tidak tahu harus bagaimana dirinya keluar dari situasi tersebut, merasa cemas karena membayangkan kegagalan yang

akan terjadi pada hidupnya, merasa tertekan ketika masalah yang dihadapi semakin hari bertambah semakin rumit dan kekhawatiran relasi interpersonal dirinya dengan teman, keluarga, pasangan dan karirnya.

4. Faktor- Faktor Yang Memengaruhi *Quarter life crisis*

Menurut Arnett (2004), seseorang yang mengalami *quarter life crisis* tidak terjadi secara begitu saja, melainkan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*. Adanya faktor internal dan eksternal yang bisa mempengaruhi *quarter life crisis*, antara lain.

a. Faktor Internal

Quarter life crisis dipicu karena keadaan diri sendiri yang sedang difase emerging adulthood yang bisa mempengaruhi munculnya *quarter life crisis*. Berikut faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis*:

1) *Identity Eksploration*

Seseorang mulai mengeksplor diri lebih serius agar bisa lebih fokus dalam mempersiapkan diri untuk mulai kehidupan dimasa selanjutnya mulai dari percintaan, pekerjaan dan relasi. Dimasa ini juga seseorang mulai untuk memikirkan sesuatu yang sebelumnya belum difikirkan dengan serius. Rangkaian pencarian identitas seseorang menyebabkan munculnya kekhawatiran, kecemasan dan kebingungan sebab yang akhirnya identitas diri bisa membangun kesadaran diri pada pilihan-pilihan hidupnya. Keadaan yang seperti itu rentan terjadinya *quarter lifecrisis*.

2) *Instability*

Pada tahap emerging adulthood membuat adanya perubahan-perubahan yang berlangsung lama. Perubahan yang terjadi dipicu karena adanya beberapa hal seperti gaya hidup. misalnya seseorang berusia 21 ditahun 1970 sudah mulai disibukan dengan pernikahan, kehamilan, sudah menyelesaikan sekolah, pekerjaan dan lain-lain. Tetapi seiring berkembang zaman, keadaan semakin berubah dimana usia 21 sekarang masih disibukan dengan masalah yang berkaitan dengan akademik, percintaan, pekerjaan, kekhawatiran untuk bisa hidup mandiri dan lain sebagainya. Seseorang yang mengalami perubahan-perubahan tersebut akan lebih bersiap diri ketika ada perubahan yang tidak sesuai dengan apa yang sudah direncanakan.

3) *Being Self-Focused*

Sesorang yang sedang diusia 20 an tahun sedang mencoba untuk bisa mandiri dalam hidupnya, mulai dari mengambil keputusan sendiri, mencoba bertanggung jawab atas segala keputusan yang diambil dan membangun pondasi yang lebih kuat dimasa dewasanya. Banyaknya keputusan yang harus diambil seseorang akan berpengaruh pada masa depannya. Walaupun orang lain ikut andil dalam pengambilan keputusan, pada akhirnya dirisendirilah yang harus memutuskan semuahal, kerena dirisendirilah lebih paham apa yang sesuai dan dibutuhkan.

4) *Feeling In Between*

Tahap ini adalah perasaan yang berada antara remaja dan dewasa. Seseorang dimasa dewasa yang belum secara penuh menjadi dewasa sehingga dituntut untuk bisa memenuhi kriteria menjadi dewasa secara penuh. Mungkin ketika dilihat secara usia, sudah memasuki fase dewasa, tetapi ketika dilihat secara sikap dan pengambilan keputusan belum memenuhi kriteria menjadi dewasa.

5) *The Age Of Possibilities*

Pada tahapan ini, terdapat kemungkinan besar seseorang mempunyai peluang yang baik pada kehidupannya seperti relasi, pekerjaan dan hubungan sosial lainnya. Ketika seseorang mendapat harapan yang tinggi akan masa depannya, dimana harapan merupakan sebuah hal yang terpenting dalam kehidupan seseorang, namun harapan yang diinginkan semakin besar, seseorang akan memikirkan bagaimana cara untuk mendapatkan harapan tersebut, sehingga muncul perasaan yang khawatir dan takut ketika harapannya tidak sesuai ekspektasi.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan luar seseorang yang bisa mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu :

1) Pertemanan, Percintaan dan Keluarga

Seseorang yang sudah dewasa yang belum menjalin hubungan dengan lawan jenis akan mempertanyakan dirinya

apakah sudah siap untuk menikah, dengan siapa akan menikah, dan apakah dia orang yang tepat untuk mendampingi dirinya untuk seterusnya. Dalam relasi keluarga, seseorang akan menjadi sadar dan merasa cemas karena tidak ingin untuk merepotkan dengan dibiayai kedua orangtuanya, sehingga muncul keinginan untuk bisa hidup mandiri walaupun dalam segi finansial belum mampu untuk membiayai kehidupan sendiri. Selanjutnya relasi pertemanan dimasa dewasa akan memiliki pertemanan yang semakin sedikit dan mulai mempertanyakan siapa teman yang bisa dipercaya untuk teman baiknya.

2) Pekerjaan dan Karier

Seseorang yang memasuki dunia pekerjaan merasa kondisi yang sangat berbeda antara kehidupan di universitas dan di pekerjaan. Dimana dunia pekerjaan terdapat banyak persaingan dan tekanan yang harus dihadapi dalam beradaptasi dengan pekerjaannya. Banyak yang merasakan stres yang dialami pada dunia pekerjaannya.

3) Akademik

Seseorang menjadi ragu dengan bidang akademik yang sedang ditempuh dibangku perkuliahan, apakah bidang ini akan menunjang dan membuatnya mendapatkan pekerjaan setelah lulus atau tidak. Banyak seseorang yang akhirnya tidak memilih untuk melanjutkan pendidikan di bangku perkuliahan karena alasan finansial, keluarga dan merasa dirinya akan lebih sukses

untuk memulai membuka usaha sendiri atau bekerja dengan orang lain, karena berfikir sukses tidak harus dengan menempuh pendidikan tinggi.

4) Media sosial

Seseorang yang aktif dalam menggunakan aplikasi media sosial akan merasa cemas ketika melihat berbagai konten yang disajikan oleh para kreator media sosial yang akan membuat seseorang tertarik sehingga akan memaksakan dirinya untuk mengikuti trend masa kini dan bisa saja memabanding bandingkan dirinya dengan orang lain.

5) Perubahan zaman

Pada era modern yang maju sekarang ini, semua orang menjadi lebih instan dalam melakukan pekerjaan. Seseorang yang mengalami *quarter life crisis* akan merasa dirinya hebat daripada orang lain ketika terlihat lebih *fashionable*, memakai barang bermerk seolah-olah akan bisa dipandang lebih sukses dari yang lainnya.

Berdasarkan pemaparan yang sudah disebutkan diatas, bisa disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor internal dan eksternal yang menyebabkan *quarter life crisis*. faktor-faktor internalnya yaitu identity eksploration (seseorang mencoba untuk mengeksplorasi identitas dirinya), Instability (ketidakstabilan yang dihadapi individu karena berbagai perubahan yang terjadi

pada dirinya), being self focused (individu memulai untuk fokus pada tujuan hidupnya), feeling in between (perasaan yang belum siap untuk menjadi dewasa, the age of possibilities (mempertanyakan harapan dan mimpi-mimpinya dimasa depan). faktor-faktor eksternalnya yaitu relasi sosial antara teman, pasangan dan keluarga, memikirkan kehidupan masa depan mengenai pekerjaan dan karir, merasa ragu pada bidang akademik yang sedang dilakukan, merasa cemas karena terlalu berlebihan ketika menanggapi postingan di media sosial dan perubahan zaman sekarang membuat seseorang ingin melakukan semua hal dengan instan yang akhirnya terjadi penyesalan dalam hidup.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri dikenalkan oleh Bandura. Bandura mendefinisikan efikasi diri dalam bukunya yang berjudul *Social Foundations of Thought and Action* (1986: 391) menyatakan “*Self-efficacy is defined as people's assessment of their ability to organize and carry out a series of actions necessary to achieve a specified type of performance*”. Self-efficacy didefinisikan sebagai penilaian orang tentang kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai jenis kinerja yang ditentukan.

Bandura menambahkan definisi efikasi diri mengacu pada

keyakinan seseorang pada suatu kemampuan yang ada pada dirinya dalam melakukan suatu performa dengan sesuai apa yang dituju dalam hidupnya. Efikasi diri menurut Bandura sebagai suatu harapan diri atau keyakinan diri, sedangkan pengharapan diri pada hasil yang akan dicapai merupakan ekspektasi hasil (Alwisol, 2009). Bandura menyebutkan bahwa efikasi diri mempunyai tiga dimensi diri yaitu level (tingkatan sederhana, sedang dan sulit pada kemampuan seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan yang sedang dihadapi), generality (kepercayaan seseorang pada potensi yang dimilikinya pada situasi tugas yang beragam), dan strenght (keyakinan seseorang pada kekuatan yang dimilikinya) (Zulkaida et al., 2007)

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang atas kemampuannya untuk menguasai suatu kondisi sehingga memperoleh hasil yang menguntungkan (Santrock, 2012). Efikasi diri adalah suatu kepercayaan subjektif seseorang mengenai kemampuannya dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang sedang dihadapinya dan mampu mengatasi permasalahannya dengan baik (Dewi, 2017).

Efikasi diri menurut Baron & Bryne yaitu seseorang memiliki keyakinan yang mendorong dirinya untuk mengerjakan tugas dan meyakini kemampuan dalam melewati berbagai hambatan yang dihadapinya (Aulia & Indrawati, 2017). Efikasi diri menurut Gist dan Michell (2011) yaitu keyakinan diri seseorang yang menghasilkan perilaku yang lebih baik dari orang lain yang mempunyai kemampuan sama. Karena efikasi diri sangat berpengaruh pada pilihan, tujuan,

problem solving dan kerja keras untuk mencapai tujuan.

Kesimpulan yang bisa diambil berdasarkan dengan beberapa pengertian yang sudah disebutkan diatas, bahwa efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang pada kemampuan dirinya yang mampu atau tidak untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya serta menghadapi segala hambatan yang terjadi saat proses menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang diberikan kepadanya agar tercapai tujuan dan terget hidupnya.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Efikasi Diri

Efikasi diri seseorang bisa untuk dipelajari, dirubah, di inginkan dan diturunkan dengan cara mencampur beberapa kombinasi dari empat unsur yaitu pengalaman dalam menguasai sesuatu, modeling social, persuasi social dan kondisi fisik dan emosi (Alwisol, 2009)

a. Pengalaman dalam menguasai sesuatu

Pengalaman dalam menguasai sesuatu adalah pencapaian seseorang dimasa lalu. Efikasi diri seseorang dipengaruhi paling kuat oleh performa masa lalu seseorang. Efikasi diri meningkat karena adanya prestasi (masa lalu) yang bagus sedangkan efikasi diri bisa menurun ketika seseorang mengalami kegagalan pada suatu hal yang sudah diperjuangkan secara maksimal.

b. Pengalaman vikarius

Pengalaman vikarius didapatkan melalui model sosial. Seseorang bisa meningkatkan efikasi diri ketika mengetahui keberhasilan orang lain, namun efikasi diri dapat menurun ketika

dirinya dan orang lain memiliki kemampuan yang sama, tapi dirinya gagal dalam melakukan suatu usaha yang sama. Ketika mengetahui dirinya dan orang lain memiliki kemampuan yang berbeda, maka pengaruh vikairus yang didapatkan tidak besar. Kebalikannya apabila seseorang melihat dirinya dan orang lain memiliki kemampuan yang sama, tapi orang lain lebih dahulu mengalami kegagalan, maka dirinya tidak mau melakukan hal yang sama karena takut gagal seperti kegagalan yang dihadapi orang lain.

c. Persuasi sosial

Seseorang mendapatkan persuasi dari orang lain bisa mempengaruhi efikasi diri karena pemberi persuasi yang meyakinkan ketika menjabarkan realistik dari sesuatu hal yang dipersuasikan.

d. Keadaan emosi

Efikasi diri seseorang bisa dipengaruhi oleh keadaan emosi ketika melakukan suatu pekerjaan atau kegiatan. Efikasi diri akan menurun apabila emosi yang dimiliki kuat seperti rasa cemas, takut dan stress. Namun efikasi diri dapat meningkat apabila emosi yang terjadi tidak berlebihan.

Penjelasan yang sudah dipaparkan diatas menyimpulkan bahwa efikasi diri memiliki empat faktor yang dapat memengaruhinya yaitu pertama, pengalaman dalam menguasai sesuatu yaitu ketika seseorang mempunyai pengalaman berhasil dalam melakukan suatu

tujuan yang diinginkan dimasa lalu, maka efikasi diri akan meningkat; kedua, pengalaman vikairus yaitu ketika seseorang melihat orang lain yang mempunyai kemampuan setara dengannya sukses dalam menyelesaikan tugasnya, maka efikasi dirinya akan meningkat; ketiga persuasi sosial adalah seseorang mendapatkan keyakinan yang kuat dari orang lain dengan mendapatkan dukungan; keempat, kondisi fisik dan emosi yaitu kondisi fisik dan psikologi yang bisa memengaruhi efikasi diri saat menyelesaikan suatu kegiatan.

3. Aspek-aspek Efikasi Diri

Bandura (1997) menyebutkan aspek- aspek efikasi diri yang terbagi menjadi tiga dimensi yaitu antara lain :

a. Level

Pada aspek ini berkaitan erat dengan tingkat kesulitan suatu tugas, sampai sejauh mana seseorang merasa dirinya mampu atau tidak saat menyelesaikan beberapa tugas yang dihadapinya. Tugas-tugas yang dihadapi setiap orang mempunyai tingkatan kesulitan yang berbeda-beda karena setiap orang mempunyai efikasi diri yang berbeda. Setiap orang menyikapi tingkatan kesulitan dengan respon yang berbeda karena sesuai dengan tingkatan yang sederhana, sedang ataupun sulit berdasarkan standar diri masing-masing. Kemampuan seseorang bisa diketahui dengan melihat dari caranya menyelesaikan setiap kesulitan tugas yang dihadapinya.

b. Strength

Pada aspek ini keyakinan pada setiap individu berkaitan erat

dengan keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya. Seseorang tidak mudah untuk menyerah dalam menyelesaikan tugas ketika mempunyai keyakinan yang tinggi. Aspek ini juga berkaitan dengan level, dimana seseorang merasa kesulitan pada penyelesaian tugas, maka keyakinan yang dimilikinya menjadi lemah.

c. Generality

Pada aspek ini berkaitan dengan sejauh mana seseorang mempunyai keyakinan untuk menyelesaikan pekerjaannya. Semua serangkaian kegiatan seseorang berkaitan erat dengan keyakinan. Maka dari itu seseorang dituntut agar bisa yakin pada kemampuan sendiri saat dihadapkan oleh kegiatan dengan berbagai situasi yang bervariasi.

Kesimpulan pemaparan diatas menyatakan bahwa efikasi diri mempunyai tiga aspek yaitu level (tingkat kesulitan pada setiap tugas yang dihadapi), strenght (kuatnya keyakinan dalam menyelesaikan setiap tugas), generality (kemampuan untuk meyakinkan diri agar bisa menyelesaikan tugas pada setiap kondisi).

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian dukungan sosial

Sarafino (2011) menjelaskan dukungan sosial dalam bukunya yang berjudul *Health Psychology Biopsychological Interactions* "Social support refers to the comfort, attention, appreciation, or assistance available to a person from another person or group". Artinya "Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan,

perhatian, penghargaan atau bantuan yang tersedia untuk seseorang dari orang lain atau kelompok lain” (Jarmitia, dkk 2016).

Sarafino (2011) menyatakan bahwa seseorang yang mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang sekitar akan menjadi lebih percaya bahwa dirinya dicintai, dihargai dan merasa dirinya dianggap oleh orang-orang dalam kelompoknya, keluarganya yang membantunya apabila membutuhkan bantuan mereka. Dukungan sosial berkaitan erat pada dua hal yaitu dukungan yang diberikan orang lain melalui tindakan (berupa pemberian saran, nasihat atau informasi lainnya) dan dukungan yang diberikan oleh orang lain yang dampaknya bisa dirasakan (seperti merasa dirinya dianggap, diterima, dihargai, dicintai dan ditolong saat membutuhkan bantuan orang lain).

Menurut Tailor (2018) dukungan sosial adalah cerminan informasi yang didapatkan dari orang lain bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihormati dan dihormati. Informasi dukungan biasanya didapatkan dari orang-orang terdekat seperti teman, guru, pasangan dan keluarga. Smet (dalam Putu & Luh , 2018) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pertolongan dan bantuan yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya saat melakukan interaksi, sehingga dukungan sosial bisa memberikan manfaat kepada seseorang yang menerimanya. Pernyataan ini sejalan dengan Garmenzy & Rutter (dalam Putri, 2011) menyatakan bahwa kecemasan adalah salah satu penyebab stress, namun kecemasan bisa

menurun dengan adanya dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang terdekat.

Baron & Byrne (dalam Oktaviana, 2018) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan interaksi fisik maupun psikis dari orang-sekitar yang akan membuat yakin dalam menjalani hidup. Kuantitas dukungan sosial akan bertambah atau berkurang sesuai dengan banyaknya interaksi sosial seseorang dengan orang-orang terdekat disekelilingnya. Gottlieb (dalam Imam & Ivan, 2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang terdiri dari informasi verbal maupun non verbal berupa saran, nasihat dan bantuan yang nyata serta memberikan manfaat emosional dan perilaku positif.

Berdasarkan definisi dukungan sosial diatas, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial adalah bantuan verbal atau non verbal dari orang lain melalui interaksi sosial positif sehingga memberikan dampak positif berupa nasihat, perhatian, kasih sayang dan bantuan nyata lain nya yang membuat seseorang merasa dicintai dan dihargai dalam hidupnya. Ketika seseorang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya, maka akan lebih mudah untuk menghadapi masalah yang ada.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial mempunyai beberapa bentuk mulai dari dukungan moril sampai dukungan yang bersifat materil. Dukungan sosial mempunyai lima bentuk yang diambil dari buku Sarafino (2011) dengan judul *Health Psychology Biopsychological*

Interactions yaitu :

a. Dukungan Emosional/ Emotional Support

Dukungan emosional atau penghargaan mencakup perhatian, empati, kepedulian, penghargaan positif dan dorongan motivasi. Dukungan sosial ini memberikan kenyamanan, perasaan memiliki dan dicintai terhadap seseorang saat keadaan stress.

b. Dukungan penghargaan/ esteem support

Dukungan penghargaan merupakan salah satu bentuk dukungan yang diperoleh dari ekspresi positif seseorang yang menunjukkan persetujuan atau validasi dari pemikiran atau ide atau perasaan yang sedang dialaminya dengan membandingkan individu lain yang mungkin sedang mengalami perasaan yang sama atau lebih buruk. Individu yang diberikan dukungan penghargaan akan mendapatkan perasaan yang berharga, kompeten dan bermakna atas dirinya sendiri.

c. Dukungan instrumental/ instrumental support

Dukungan instrumental merupakan dukungan yang berkaitan dengan bantuan seseorang secara langsung seperti meminjamkan uang, menolong untuk mendapatkan pekerjaan dan menolong dalam melakukan pekerjaan. Dukungan ini membutuhkan materi dan kesediaan dalam membantu seseorang agar memudahkan pekerjaannya.

d. Dukungan informasi/ informational support

Dukungan informasi ini meliputi dorongan nasihat, saran, arah dan umpan balik dalam merespon pada sesuatu yang dilakukan seseorang. Dukungan ini diberikan untuk memudahkan seseorang untuk menuntaskan suatu permasalahan yang dihadapi. Biasanya dukungan informasi diberikan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga ataupun profesional lainnya.

e. Dukungan jaringan sosial/ network support

Dukungan kelompok melibatkan ketersediaan orang lain yang bisa menghabiskan waktu bersama sehingga memunculkan perasaan keanggotaan dalam suatu kelompok yang saling menghargai minat dan kegiatan sosial. Seseorang yang mempunyai dukungan kelompok akan merasa diterima dengan kelompoknya sehingga kebutuhan terhadap dukungan sosialnya terpenuhi.

Pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial menurut Sarafino (2011) mempunyai lima aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial.

3. Sumber Dukungan Sosial

Sumber dukungan sosial seseorang didapatkan dari interaksi seseorang dengan teman sebaya, guru sekolah dan keluarga (Listyowati, 2012)

a. Teman Sebaya

Seseorang mendapatkan dukungan sosial yang bersumber dari

teman sebaya sepanjang masa transisi remaja, hal ini dikarenakan waktu yang dihabiskan dimasa remaja lebih banyak dibandingkan rentang waktu dalam kehidupan lainnya. Dukungan yang berasal dari teman sebaya berupa perhatian, kasih sayang, empati, nasihat dan penghargaan positif (Sasmita & Rustika, 2015).

b. Guru Sekolah

Setiap individu mendapatkan hak untuk mengikuti pendidikan formal disekolah. Maka dari itu sekolah adalah sebuah tempat institusi pendidikan dengan tujuan untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan memperdalam kemampuan akademisnya (Lisyowati, Andayani & Karyanta, 2012). Siswa mendapatkan dukungan dari guru ketika berada disekolah berupa dukungan emosional, pemberian informasi, pemberian penghargaan dan guru memberikan dukungan kepada siswa nya ketikan siswa sedang menghadapi suatu masalah (Fransisca, Suryanto & Matulesy, 2020).

c. Keluarga

Dukungan sosial keluarga yang didapatkan seseorang dari keluarga merupakan suatu dukungan yang memberikan rasa nyaman dan aman secara fisik dan psikis dengan melalui pemberian informasi baik secara verbal maupun non verbal, mendapatkan rasa dihargai dan dicintai keluarga (ayah, ibu, saudara, kerabat maupun seisi rumah lainnya) (Dewi, 2017).

4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial

Myers (2012) menyebutkan bahwa dukungan positif yang diberikan oleh seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor yang penting yaitu:

- a. Empati, adalah suatu kondisi psikologis seseorang dimana perasaan dan pikirannya seperti ditempatkan pada pikiran dan perasaan orang lain. Hal ini bertujuan sebagai cara untuk meringankan beban dan menambah kesejahteraan orang lain.
- b. Norma dan nilai sosial, digunakan sebagai bimbingan seseorang saat melakukan dan menyelesaikan tugas kewajibannya.
- c. Pertukaran sosial, yaitu suatu hubungan seseorang dengan orang lainnya dengan perasaan timbal balik seperti kasih sayang, cinta, pelayanan dan informasi. Seseorang akan merasa puas dengan hubungan interpersonalnya ketika mendapatkan keseimbangan pada pertukaran sosialnya.

D. Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan sebuah fase ketidakstabilan emosi yang terjadi pada usia 18-29 tahun menyebabkan terjadinya perubahan konstan karena banyaknya pilihan hidup dan tantangan dimasa depan yang belum jelas sehingga menyebabkan panik dan cemas yang berlebihan (Robbins & Wilner, 2001). Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Atwood & Scholiz bahwa seseorang diusia 20-an tahun yang mengalami *Quarter life crisis* mempunyai karakteristik emosional yang ragu dengan kemampuan sendiri, merasa terisolasi, tidak berdaya dan takut mengalami

kegagalan (Black, 2010). Robbins & Wilner (2001) dalam bukunya yang berjudul '*Quarter life crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*' menggambarkan bahwa masa setelah lulus perguruan tinggi merupakan kondisi paling sulit sehingga menimbulkan perasaan khawatir, stress dan bahkan depresi. Biasanya seseorang yang sudah lulus dari perguruan tinggi akan kesulitan dan ragu ragu untuk menentukan pekerjaan, finansial dan relasi sosial lainnya.

Setiap individu mempunyai respon yang berbeda dalam melaksanakan tugas perkembangan, sehingga tidak semua individu bisa melewati dan mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi pada fase ini. Apabila seseorang mempersiapkan diri dengan baik dalam perubahan yang terjadi, maka bisa melaluinya dengan siap untuk menjadi seseorang yang dewasa. Namun beberapa orang akan merasa pada fase ini merupakan fase tersulit yang penuh dengan kegelisahan yang tidak bisa mengatasinya dan belum siap untuk tumbuh menjadi dewasa (Afnan, 2020).

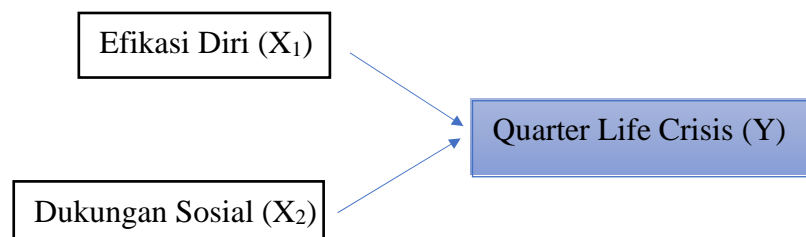
Menurut Arnett (dalam Ameliya, 2020) faktor yang mempengaruhi *Quarter life crisis* seseorang berasal faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang ikut andil dalam pengaruh quarter life crisis seseorang adalah efikasi diri. Seseorang akan berhasil dalam melewati *Quarter life crisis* bergantung dengan tingkatan efikasi diri yang dimilikinya, ketenangan saat menghadapi masalah dan cara yang tepat dalam mengambil keputusan. Efikasi diri mempengaruhi tingkat stress mahasiswa ketika mengalami *Quarter life crisis* karena adanya efikasi diri membuat mahasiswa menjadi lebih ter arahkan dan lebih tahu sejauh mana

usahanya dalam menyelesaikan tugas, seberapa jauh mereka sudah bersungguh-sungguh dan yakin dalam menghadapi situasi yang sulit difase *Quarter life crisis*.

Menurut Arnett (dalam Mutiara, 2018) salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi *Quarter life crisis* adalah dukungan sosial, dimana individu satu dengan lainnya mempunyai hubungan interpersonal yang membutuhkan dukungan satu sama lainnya. Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *Quarter life crisis* akan mencari dukungan sosial dan emosional dari orang-orang terdekatnya seperti keluarga, teman dan dosen (Smith & Renk, 2007). Kekuatan dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami *Quarter life crisis* baik berupa semangat, motivasi, perhatian, penghargaan, kasih sayang dan bantuan materi akan membuat mahasiswa merasa diperhatikan dan disayangi oleh orang-orang sehingga bisa meringankan stress yang dialami, membantu meringankan kekhawatiran yang sedang difikirkan, bisa lebih menerima diri sendiri, menerima suatu hal yang sudah dicapai tanpa membanding-bandingkan dngan pencapaian orang lain dan bisa menyelesaikan segala tugas dikampus maupun diluar kampus dengan percaya diri dan kompeten (Dzikria et al, 2022).

Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 mempunyai kecenderungan mengalami quarter life crisis berdasarkan dengan hasil pra survey penelitian menggunakan kuesioner dan wawancara pada 32 responden. Adanya faktor internal dan eksternal yang

mempengaruhi quarter life crisis yaitu efikasi diri dan dukungan sosial dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi quarter life crisis yang sedang dialami mahasiswa angkatan 2018. Makadari itu, efikasi diri dan dukungan sosial bisa memberikan pengaruh terhadap quarter liofe crisis mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018, yang berarti ketika seseorang bisa mengembangkan efikasid diri dan mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya akan mengurangi terjadinya *quarter life crisis*.



Gambar 2.1 Skema Penelitian

Keterangan:

X_1 : Variabel bebas 1

X_2 : Variabel bebas 2

Y : Variabel terikat

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian landasan teori dan masalah penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1 = Efikasi diri mempunyai pengaruh terhadap *Quarter life crisis*

H2 = Dukungan sosial mempunyai pengaruh terhadap *Quarter life crisis*

H3 = Efikasi diri dan dukungan sosial mempunyai pengaruh terhadap
Quarter life crisis

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dilakukan menggunakan sebuah cara agar bisa mendapatkan kesimpulan penelitian. Maka dari itu, desain penelitian dirancang agar peneliti bisa membuat hipotesis, menerapkan pada hasil analisis data, mendapatkan kesimpulan serta memberikan saran (Arikunto, 2015).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana metode kuantitatif merupakan sebuah studi empiris yang memfokuskan hasil dengan berupa angka-angka, lalu akan dilakukan analisis dengan menggunakan statistik. Penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif menguji variabel yang dapat diukur lalu mendeskripsikan suatu fakta tersebut menggunakan statistik (Syahrudin & Salim, 2012). Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi yang bertujuan untuk mendapatkan tingkatan hubungan antar beberapa variabel tanpa menambah, mengubah dan memanipulasi data. Pada penelitian analisis korelasional berusaha untuk mengetahui hubungan maupun pengaruh antara dua variabel atau lebih (Muhson, 2006).

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang mana populasinya merupakan semester akhir angkatan 2018 semua jurusan yang ada di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam penelitian ini menggunakan teknik

analisis regresi berganda. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu dua variabel bebas (X1 dan X2) dan satu variabel terikat (Y). mengacu pada rancangan penelitian, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis*.

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah atribut, nilai atau sifat dari seseorang maupun objek atau pekerjaan yang memiliki variasi yang berbeda sehingga peneliti memutuskan untuk mempelajari kemudian mengambil kesimpulan (Sugiyono, 2012). Pada penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu :

1. Variabel Terikat atau Dependent Variabel

Variabel terikat biasa disebut dengan variabel konsekuen, output dan kriteria dimana variabel terikat dipengaruhi oleh variabel bebas, sehingga variabel terikat sangat berkaitan erat dengan variabel bebas.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah *Quarter life crisis*

2. Variabel Bebas atau Independent Variabel

Variabel bebas merupakan variabel prediktor, antecedent, eksogen dan stimulus. Variabel bebas mempengaruhi variabel terikat sehingga variabel terikat bisa muncul atau berubah. Variabel bebas ditentukan oleh peneliti dan biasanya disengaja untuk dimanipulasi supaya efeknya kepada variabel lain bisa diamati dan diukur. Pada penelitian ini menggunakan efikasi diri dan dukungan sosial sebagai variabel bebas.

C. Definisi Operasional

Martono (2010) menjelaskan definisi operasional adalah penjelasan mengenai suatu variabel dan merupakan pedoman penting bagaimana suatu variabel diukur, sebagai suatu informasi ilmiah yang digunakan peneliti untuk menggunakan variabel yang diteliti. Adapun definisi operasional untuk variabel penelitian adalah :

1) *Quarter life crisis*

Quarter life crisis merupakan krisis emosional yang terjadi pada fase transisi remaja akhir menuju dewasa awal. Pada fase ini, seseorang mengalami perubahan emosional yang berkaitan dengan perasaan cemas, putus asa, tertekan dan merasa tidak berdaya karena ketidaksiapan seseorang untuk menghadapi kehidupan masa depan yang lebih kompleks dengan segala tantangan yang akan dihadapi.

2) Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang atas kemampuannya sendiri dalam menghadapi dan menyelesaikan tugasnya dalam segala kondisi. Efikasi diri berkaitan dengan perilaku seseorang untuk menghadapi hambatan-hambatan yang terjadi agar bisa menyelesaikan tugas sehingga mencapai tujuan yang diharapkan.

3) Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal berupa pemberian bantuan dengan melibatkan antara aspek perhatian, penilaian, bantuan, emosional, penghargaan, bantuan instrumental dan informasi yang didapatkan seseorang melalui interaksi sosial dengan orang lain ataupun lingkungan.

D. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi secara umum terdiri dari subjek atau objek, dimana peneliti mempunyai karakteristik tertentu untuk ditetapkan sebagai populasi agar bisa dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Populasi pada suatu kelompok harus mempunyai ciri khas atau karakteristik yang sama dan berbeda terhadap kelompok subjek lain (Azwar, 2007). Penelitian ini mengambil populasi mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan tahun 2018 berjumlah 3158 mahasiswa. Data diperoleh dari bagian akademik pusat kemahasiswaan UIN Maliki Malang.

2) Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik tertentu. Sampel yang diambil harus berkaitan dan sesuai dengan karakteristik populasinya. Apabila sampel sesuai dengan karakteristik populasinya, maka bisa mempresentasikan populasi (Sugiyono, 2012). Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin dari jumlah populasi. Rumusnya adalah:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel N = ukuran populasi

e = kelonggaran sampel yang ditolerir apabila ada kesalahandalam

pengambilan sampel. Nilai kelonggaran pada penelitian ini sejumlah 10%. Hasil yang diperoleh yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{3.158}{1 + 3.158 (10\%)^2} = \frac{3.158}{1 + 3.158 (0.1)^2}$$

$$n = \frac{3.158}{1 + 3.158 (0.001)} = 96.930$$

Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 3.158. Maka peneliti mengambil perhitungan sampel menggunakan rumus slovin, dengan nilai kelonggaran 10% yang menghasilkan jumlah sampel 97 responden.

3) Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling*. Menurut Sugiyono (2012), teknik *non probability sampling* adalah teknik penarikan sampel yang tidak semua anggota populasi mendapatkan kesempatan untuk dijadikan sampel penelitian. Jenis *non probability sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *accidental sampling*. Sampel insidental adalah salah satu cara pengambilan sampel secara kebetulan, yaitu siapa saja yang menerima angket penelitian bisa menjadi responden apabila memenuhi kriteria sebagai sumber data.

Adapun kriteria sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018

yang berusia 20 tahun sampai 25 tahun dan sedang mengerjakan skripsi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu metode untuk memperoleh dan mengumpulkan data penelitian dengan menggunakan instrumen penelitian (Sugiyono, 2009). Instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang digunakan oleh peneliti agar data terkumpul dan sistematis (Arikuto, 2010). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Definisi dari skala adalah sekumpulan pertanyaan yang diberikan kepada subjek penelitian untuk memperoleh data atau informasi subjek yang mengungkapkan konstruk psikologi (Azwar, 2011).

Model penskalaan pada penelitian ini menggunakan skala likert dimana model skala likert berisi tentang pernyataan sikap yaitu sesuatu pernyataan mengenai objek sikap (Azwar, 2011). Pengukuran dalam skala terdiri dari empat pilihan respon : sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Bobot nilai pada tiap respon berbeda, demikian juga pada jenis aitem favorable dan unfavorable yang digambarkan dalam tabel 3.1 :

Tabel 3.1
Panduan Penilaian

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner skala *Quarter life crisis*, skala efikasi diri dan skala dukungan sosial berdasarkan aspek-aspek masing masing skala. Peneliti menggunakan *google form* untuk membagikan kuesioner penelitian secara online. Berikut skala penelitian yang digunakan:

1) Skala *Quarter life crisis*

Skala *Quarter life crisis* yang diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir pada penelitian ini menggunakan skala yang pernah digunakan oleh Habibie (2019) yang diadaptasi dari teori Robbins dan Wilner (2001) dengan menggunakan tujuh aspek yaitu keraguan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak pada situasi sulit, cemas, tertekan dan khawatir mengenai hubungan interpersonal. Penelitian ini menggunakan skala likert yang berjumlah 18 aitem terdiri dari jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Tabel 3.2

Blue Print Skala *Quarter life crisis*

Aspek	Indikator	Aitem		Nomor	Total
		Favorable	Unfavorable		
Kebingungan dalam mengambil keputusan	Ragu untuk menentukan pilihan	Saya bingung apa yang akan saya lakukan <u>setelah wisuda</u>	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan (8)	1, 8, 14	3
	Mempertanyakan keputusan yang telah diambil	Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karir saya			
Putus Asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	Saya tidak bisa melakukan banyak hal untuk mempengaruhi <u>masa depan saya</u>	Saya tetap optimis walaupun banyak kegagalan yang dihadapi (15)	2, 9, 15	3
	Merasa gagal dalam hidup	Rasanya ingin menyerah ketika apa yang saya inginkan tidak sesuai ekspektasi			

Penilaian diri negatif	Berlebihan dalam menganalisis diri	Saya merasa malu dengan diri saya Saya merasa tidak ada yang istimewa dalam diri	Saya menerima segala kekurangan dalam diri (3)	17, 10, 5, 3	4
	Merasa tidak puas dalam hidupnya	Saya merasa insecure ketika melihat pencapaian teman			
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa dalam situasi yang sulit Kesulitan dalam menentukan tujuan hidup	Saya merasa lelah dengan harapan yang tidak sesuai ekspektasi	Saya tidak memaksakan diri untuk melakukan sesuatu yang tidak mampu saya lakukan (11)	4, 11	2
Merasa cemas	Khawatir yang berlebihan	Saya sering overthinking dengan apa yang akan terjadi pada masa depan	Saya tidak menghabiskan waktu untuk berpikir tentang sesuatu di luar kendali saya. (18)	6, 12, 18	3
Tertekan	Merasa tertekan hidup semakin berat	Saya merasa tertekan ketika ditanya pertanyaan karir, pernikahan dll			
Khawatir dengan hubungan interpersonal	Khawatir akan ubungan Teman, keluarga dan pasangan	Saya khawatir mengecewakan karena tidak sesuai harapan keluarga Saya merasa khawatir ketika saya belum memiliki pasangan	Saya merasa sedih karena circle pertemanan semakin menghilang dengan kesibukan masing masing (13)	7, 16, 13	3
Total		12	6		18

2) Skala Efikasi Diri

Skala penelitian yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek efikasi diri dari Bandura (1997). Efikasi diri mempunyai 3 aspek yaitu level (tingkatan kualitas tugas), strength (kekuatan keyakinan) dan generality (generalitas). Skala efikasi diri pada penelitian ini terdiri dari 10 item terdiri dari item favorable dan unfavorable.

Tabel 3.3

Blue Print Skala Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Aitem			Total
		Favorable	Unfavorable	Nomor	
Level/	Yakin dapat	Saya yakin bisa	Saya menghindari tugas-	1, 6, 4,	4

Magnitude	menghadapi tugas yang sulit	menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha Saya tidak menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi walaupun sulit	tugas yang sulit Saya menyerah sebelum mencoba	8	
Kekuatan/ Strength	Mempunyai kekuatan dalam diri sendiri	Saya tidak mudah putus asa dalam mengerjakan skripsi Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat memperoleh hasil yang maksimal	Saya mudah menyerah ketika menghadapi hambatan dalam mengerjakan skripsi Saya ragu dengan kemampuan diri sendiri	7, 9, 2, 5	4
Generalitas/ Generality	Mempunyai keyakinan untuk menyelesaikan permasalahan dalam segala kondisi	Saya bisa menyelesaikan semua permasalahan hidup dengan optimis	Saya tidak mampu menangani setiap masalah yang saya alami	3, 10	2
Jumlah	5		5		10

3) Skala Dukungan Sosial

Skala pengukuran dukungan sosial menggunakan aspek-aspek berdasarkan teori dukungan sosial oleh Sarafino (2011). Aspek-aspek dukungan sosial yakni emotional support (dukungan emosional), informational support (dukungan informasi), appraisal support (dukungan penghargaan), instrumental support (dukungan instrumen) dan dukungan jaringan sosial. Penyusunan skala ini terdapat 14 item yang terdiri dari item favorable dan unfavorable.

Tabel 3.4
Blue Print Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Item		Nomor	Total
		Favorable (F)	Unfavorable (UF)		
Dukungan Emosional	Perhatian	Perhatian dari keluarga membuat saya nyaman	Keluarga seringkali membandingkan saya dengan saudara lain	1, 13,	3
	Peduli	Disaat saya mengalami kesulitan, teman-teman banyak yang peduli		11	
	Empati dan kasih sayang				

Dukungan Penghargaan	Menghargai Diterima Penilaian positif	Keluarga saya selalu menghargai apapun keputusan dan pencapaian saya	Keluarga saya selalu mencemooh ketika saya mengalami kegagalan Teman-teman kurang menghargai pendapat saya.	7, 9, 10	3
Dukungan Instrumental	Bantuan berupa materi Bantuan berupa tindakan	Dosen pembimbing membantu ketika saya ketika mendapat kesulitan dalam skripsi Orang tua selalu memfasilitasi apa saja yang dibutuhkan dalam proses menyusun skripsi.	Teman-teman tidak mau membantu saya dalam skripsi	12, 14, 8	3
Dukungan Informasi	Membantu menyelesaikan masalah Memberikan nasihat atau bimbingan	Dosen pembimbing memberikan informasi yang diperlukan untuk skripsi saya. Saya mendapat nasihat dari keluarga jika saya melakukan kesalahan.	Saya tetap melakukan apa yang saya inginkan tanpa mendengarkan nasihat orang lain	3, 6, 5	3
Dukungan Jaringan Sosial	Ikut aktif dalam kelompok Memberikan rasa kebersamaan	Teman-teman selalu mengingatkan saya untuk tidak menunda merevisi	Circle pertemanan semakin hilang sehingga saya semakin jarang berinteraksi	2, 4	2
	dalam kelompok	skripsi setelah bimbingan.	dengan teman-teman		
	Jumlah	8	6		14

D. Validitas dan Reliabilitas Data

1) Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti keabsahan dan keakuratan skala yang diukur. Data akan menjadi lebih akurat apabila mempunyai validitas yang tinggi sehingga menghasilkan gambaran variabel yang cermat. Apabila data yang dihasilkan tidak

akurat akan membuat validitas rendah. Validitas mempunyai konsep yang mengacu pada kelayakan, kecermatan dan ketepatan (Azwar,2011)

Penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* untuk menguji validitas menggunakan komputer seri program SPSS(statistical product and service solution) 26 for windows dalam proses perhitungan validitas. Item bisa dikatakan valid apabila mempunyai nilai r hitung $>$ r tabel dan korelasi rxy (corrected item) dengan total correlation .0,3 ($r \geq 0,30$). Akan tetapi jika jumlah yang diinginkan belum tercapai, maka bisa diturunkan menjadi 0,25 atau 0,20 (Azwar, 2011). Berikut hasil validitas menggunakan program SPSS 26 for windows:

Tabel 3.5
Validitas Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	Aitem	Koefisien Korelasi	Ket
1.	Tingkat kualitas tugas (Magnitude)		1	0.595	Valid
			2	0.726	Valid
		Yakin dapat menghadapi tugas yang sulit	3	0.631	Valid
2.	Kekuatan keyakinan (Strength)	Mempunyai keyakinan pada pencapaian dalam diri sendiri	4	0.579	Valid
			5	0.521	Valid
			6	0.690	Valid
			7	0.631	Valid
3.	Generalitas (Generality)	Mempunyai keyakinan untuk menyelesaikan permasalahan dalam segala kondisi	8	0.772	Valid
			9	0.505	Valid
			10	0.585	Valid
Total Keseluruhan			10	0.202	Valid

Pada tabel 3.5 bisa dijelaskan bahwa semua aitem Efikasi Diri pada penelitian ini valid. Maka dari itu, menunjukkan bahwa skala penelitian ini dikatakan valid karena semua aitem skala Efikasi Diri dinyatakan valid. Rentang koefisien korelasi pada uji validitas skala

efikasi diri berada diatas 0.202.

Tabel 3.6
Validitas Variabel Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	Aitem	Koefisien korelasi	Ket
1.	Dukungan Emosional	Perhatian	1	0,657	Valid
		Peduli	2	0,483	Valid
		Empati dan kasih sayang	3	0.783	Valid
2.	Dukungan Informasi	Menghargai	4	0.172	Gugur
		Diterima Penilaian positif	5	0.062	Gugur
3.	Dukungan Instrumental	Bantuan berupa materi	6	0.597	Valid
		Bantuan berupa tindakan	7	0.638	Valid
			8	0.607	Valid
4.	Dukungan Informasi	Membantu menyelesaikan masalah	9	0.485	Valid
		Memberikan nasihat atau bimbingan	10	0.438	Valid
			11	0.191	Gugur
5.	Dukungan Jaringan Sosial	Ikut aktif dalam kelompok	12	0.524	Valid
		Memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok	13	0.569	Valid
			14	0.524	Valid
Jumlah			14	2	Valid

Pada tabel 3.6 bisa jelaskan bahwa aitem yang gugur berjumlah 3 dan aitem yang valid berjumlah 11 dari 14 aitem. Maka bisa ditarik kesimpulan bahwa aitem skala dukungan sosial pada penelitian ini valid karena mewakili ke 5 aspek variabel dukungan sosial. Rentang nilai koefisien pada uji validitas skala dukungan sosial penelitian ini berada diatas 0.202.

Tabel 3.7
Validitas Skala *Quarter life crisis*

No	Aspek	Indikator	Aitem	Koefisien Korelasi	Ket
1.	Kebingungan dalam mengambil keputusan	Ragu untuk menentukan pilihan.	1	0.555	Valid
		Mempertanyakan keputusan yang telah diambil	2	0.552	Valid
			3	0.241	Valid
2.	Putus Asa	Merasa yang	4	0.581	Valid

		dilakukan sia-sia. Merasa gagal dalam hidup	5	0.592	Valid
3.	Penilaian diri negatif	Berlebihan dalam	6	0.589	Valid
		menganalisis diri	7	0.513	Valid
		Merasa tidak puas dalam hidupnya	8	0.470	Valid
4.	Terjebak dalam situasi yang sulit	Kesulitan dalam	9	0.451	Valid
		menentukan tujuan	10	0.497	Valid
		hidup	11	0.076	Gugur
5.	Merasa cemas	Khawatir yang	12	0.508	Valid
		berlebihan	13	0.325	Valid
6.	Tertekan	Merasa tertekan	14	0.586	Valid
		hidup semakin berat	15	0.136	Gugur
7.	Khawatir dengan hubungan interpersonal	Khawatir akan	16	0.368	Valid
		hubungan dengan	17	0.652	Valid
		teman, keluarga dan pasangan	18	0.148	Gugur
Jumlah keseluruhan			18	2	Valid

Penjelasan dari tabel 3.7 bisa dijelaskan bahwa ada 4 aitem gugur dan 14 aitem yang valid dari 18 jumlah aitem. Pernyataan ini bisa ditarik kesimpulan bahwa aitem penelitian ini masih bisa dikatakan valid karena semua aitem mewakili ke-7 aspek variabel *Quarter life crisis*.

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* artinya dipercaya. Maka reliabilitas adalah mengetahui sejauh mana alat ukur bisa dipercaya. Hal ini berkaitan dengan hasil pengukuran yang konsisten atau keajegan hasil pengukuran skala. Dalam pengukuran bisa mendapatkan hasil yang dipercaya apabila pengukuran dilakukan berulang kali kepada subjek yang sama dan memperoleh hasil yang relatif sama dengan aspek yang belum berubah pada diri subjek. Pengukuran tidak bisa dikatakan reliabel apabila terjadi perbedaan yang besar dalam waktu ke waktu. Sehingga pengukuran yang tidak reliabel tidak bisa dikatakan akurat

(Azwar, 2011).

Penelitian ini menggunakan pendekatan konsisten internal dengan menggunakan prosedur *Alpha Cronbach* dalam koefisien *alpha*. Koefisien korelasi antar 0 dan 1,00 yang mana bisa dikatakan reliabel jika nilainya $> 0,6$ (Wiratman Sujerwen, 2014). Alat tes akan semakin reliabel apabila koefisien korelasi semakin tinggi mendekati 1 (Azwar, 2011). Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(\frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

r_{11} : reliabilitas instrumen

K : banyaknya butiran pertanyaan atau soal

$\sum a_b^2$: jumlah varians butiran

$\sum a_1^2$: variansi total

Penelitian ini menghitung rumus reliabilitas diatas menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) 26 for windows.

Tabel 3.8

Tabel Uji Realiabel

Variabel	Jumlah item awal	Jumlah item valid	Koefisien Alpha	Ket
<i>Quarter life crisis</i>	18	14	0.677	Reliabel
Efikasi Diri	10	10	0.823	Reliabel
Dukungan Sosial	14	11	0.714	Reliabel

Berdasarkan tabel 3.8 bisa diketahui bahwa nilai reliabilitas pada

variabel penelitian mahasiswa UIN Malang Angkatan 2018 memperoleh alpha pada masing-masing variabel yaitu 0.67 pada variabel *Quarter life crisis*, 0.823 pada variabel efikasi diri dan 0.714 pada variabel dukungan sosial. Hal itu menunjukkan bahwa nilai alpha cronbach pada masing-masing variabel > 0.60 maka dapat disimpulkan semua variabel pada penelitian ini dinyatakan reliabel.

E. Analisis Data

Analisis data mempunyai tujuan untuk merumuskan masalah serta menguji hipotesis yang telah ada. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda yaitu teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari dua atau lebih variabel bebas terhadap variabel terikat.

1) Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif yaitu menjelaskan data hasil penelitian yang telah dikumpulkan dengan menggambarkan data tanpa membuat kesimpulan (Sugiyono, 2012). Data mentah yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan tahapan sebagai berikut:

- a. Menghitung mean hipotetik(μ) melalui rumus :

$$\mu = \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min}) \Sigma k$$

Keterangan μ : rata-rata hipotetik

$i \text{ max}$: skor maksimal aitem

$i \text{ min}$: skor minimal aitem

Σ : jumlah aitem

- b. Menghitung standar deviasi hipotetik (σ) melalui rumus:

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} + X_{min})$$

Keterangan σ : deviasi standar

X_{max} : skor maksimal subjek

X_{min} : skor minimal subjek

- c. Kategorisasi

Kategorisasi variabel dukungan sosial, efikasi diri dan

Quarter life crisis dapat dilihat melalui rumus berikut:

Tabel 3.9 Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

2) Uji Asumsi Klasik

- a. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah suatu pengujian yang dilakukan untuk membuktikan bahwa data penelitian berdistribusi normal pada statistik inferensial atau tidak (Azwar, 2017, h. 204). Penelitian ini menggunakan uji kolmogorow Smirnov untuk menguji normalitas data. Hasil signifikan diperoleh ketika menunjukkan signifikan (sig). Data yang berdistribusi normal mempunyai signifikan (sig) $p > 0,05$ dan data yang berdistribusi tidak normal mempunyai signifikan (sig) $p < 0,05$. Pengujian kolmogorow smirnov dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 26 for windows 11.

Tabel 3.10

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test

Unstandardiz e.d Residual		
N		97
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.582094620
Most Extreme Difference	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.051
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

Dari data tabel 3.10 diatas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas menggunakan one sample kolmogrov smirnov test, diketahui nilai signifikansi $0.200 > 0.5$ maka bisa disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Variabel bisa diketahui mempunyai hubungan yang linear atau tidak dengan menggunakan uji linieritas. Nilai linieritas variabel yang linier yaitu apabila nilai signifikansinya < 0.05 . Penelitian ini menggunakan SPSS versi 26 for windows untuk membantgu uji linieritas dengan batas nilai signifikan $0,05$.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskeastisitas adalah salah satu bagian uji regresi, yang melihat dari ketidaksamaan variasi residual pada satu pengamatan terhadap pengamatan lain dengan menunjukkan nilai yang berbeda-beda (Ghozali, 2018, h. 137). Model regresi bisa dianggap baik jika pada pengujian tidak ditemukan

heteroskedastisitas (Ghozali, 2018, h. 137). Pengujian ini dilakukan pada semua variabel bebas terhadap nilai mutlak errornya dengan regresi metode *glejser* (Aditya, dkk, 2019, h.63). Model regresi bisa dikatakan tidak mengalami heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi > 0.05 . Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka mengalami heteroskedastisitas. Pengujian ini menggunakan bantuan SPSS versi 26 for windows 11.

d. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah bagian dari pengujian model regresi yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel bebas (X_1 dan X_2) (Ghozali, 2018, h. 105). Model regresi dikatakan baik apabila hasil pengujian dan variabel bebas tidak terjadi adanya korelasi. Uji multikolinearitas mempunyai dua syarat pengambilan keputusan yaitu :pertama, mengacu pada nilai *Tolerance* dimana tidak terdapat multikolinearitas apabila nilai *tolerance* > 0.10 . Sedangkan jika nilai *tolerance* < 0.10 maka terjadi multikolinearitas. Kedua, mengacu pada *variance Inflation factor* (VIP) yaitu jika nilai *VIP* < 10.00 maka tidak terdapat multikolinearitas. Namun jika nilai *VIP* $> 10,00$ maka terdapat multikolinearitas. Pengujian ini menggunakan bantuan SPSS versi 26 for windows 11.

3) Uji Regresi Berganda

Analisis regresi merupakan suatu pengujian yang dilakukan

untuk mengetahui berapa banyak jumlah perubahan nilai variabel terikat, apabila nilai variabel bebas dinaikan atau diturunkan (Sugiyono, 2007, h. 260). Peneliti menggunakan analisis regresi berganda yang mana analisis ini digunakan untuk memprediksi apakah terjadi perubahan variabel terikat apabila dua atau lebih variabel bebas dinaikan dan diturunkan nilainya (Sugiyono, 2007, h.275). Analisis regresi berganda penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 26 for windows 11.

4) Uji Hipotesis

Peneliti melakukan uji hipotesis dengan tujuan untuk menguji keabsahan hipotesis yang diambil oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda menggunakan SPSS 26 for windows.

a. Uji R^2 atau Determinasi

Uji determinasi adalah pengukuran yang dilakukan sebagai upaya untuk mengetahui pengaruh kontribusi model untuk menerangkan variasi variabel Y (Ghozali, 2018). Dari pengujian R^2 bisa mengetahui berapa besar kontribusi pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y. peneliti menggunakan SPSS 26 for windows untuk melakukan uji R^2 .

b. Uji t Parsial

Uji t parsial memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y)

secara parsial. Untuk melihat pengaruh yang dihasilkan variabel bebas terhadap variabel terikat dengan melihat signifikan (sig) yang terdapat pada output coefficients. Pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) bisa diterima apabila nilai (Sig) $< 0,05$. Jika nilai (Sig) $> 0,05$ maka hipotesis pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) ditolak (Devia, 2021).

Cara lain untuk uji t juga bisa dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dan t tabel. Hipotesis bisa diterima apabila t hitung $>$ t tabel. Cara untuk menentukan t tabel dengan mencari derajat atau degree of freedom dahulu menggunakan rumus $df = n - k$, keterangan n adalah jumlah responden dan k adalah jumlah variabel (bebas dan terikat) (Devia, 2021).

c. Uji F Simultan

Uji F mempunyai tujuan agar bisa mengetahui pengaruh secara simultan (bersama-sama) dari dua variabel yaitu variabel bebas (X1 efikasi diri dan X2 dukungan sosial) terhadap variabel terikat (Y quartel life crisis). Untuk mengetahui hipotesis diterima atau ditolak mengacu pada nilai Signifikan (Sig). Hipotesis diterima atau secara simultan kedua variabel bebas berpengaruh pada variabel terikat apabila nilai Signifikan (Sig) $< 0,05$ yang terdapat pada output Anova. Hipotesis ditolak atau secara simultan kedua variabel bebas tidak berpengaruh terhadap variabel terikat apabila nilai Signifikan (Sig) $> 0,0$. Uji F simultan

bisa juga dilakukan dengan menggunakan rumus $F_{hitung} > F_{tabel}$ membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} (Devia, 2021)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Malang disebut sebagai kota pendidikan, karena mempunyai beberapa jumlah perguruan tinggi ternama baik negeri maupun swasta. Salah satu perguruan negeri yang terletak di Malang adalah Universitas Islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang atau bisa disebut UIN Malang. Nama Maulana malik ibrahim merupakan salah satu ulama walisongo atau biasa disebut sunan Gresik. Berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim didirikan pada tanggal 21 Juni 2004 yang bertujuan untuk menjadi wadah lembaga pendidikan tinggi islam yang berada dibawah naungan Departemen Agama.

UIN Malang mempunyai salah satu ciri khas yang berbeda dari UIN lainnya yaitu seluruh sivitas akademika agar dapat menguasai bahasa arab dan bahasa inggris, maka seluruh mahasiswa juga harus mengikuti pengembangan keilmuan yang harus menguasai bahasa arab dan inggris dengan mengikuti perkuliahan bahasa arab dan inggris selama satu tahun. Selain program bahasa, universitas juga mempunyai program pendidikan wajib ma'had atau pesantren kampus selama satu tahun bagi mahasiswa baru yang wajib tinggal di ma'had. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mempunyai dua kampus. Kampus satu terletak di Kota Malang digunakan khusus sebagai tempat pembelajaran bagi

mahasiswa program sarjana atau S1. Sedangkan kampus dua terletak di Kota Batu digunakan khusus sebagai tempat pembelajaran khusus mahasiswa pascasarjana dan fakultas kedokteran S1. Untuk saat ini, memiliki tujuh fakultas yaitu fakultas humaniora, fakultas ilmu tarbiyah, fakultas psikologi, fakultas syariah, fakultas ekonomi, fakultas sains dan teknologi, fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan serta pascasarjana.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa UIN Malang angkatan 2018 dari berbagai fakultas dengan menyebarkan kuesioner melalui google form yang dibagikan secara online. Waktu yang digunakan untuk menyebarkan kuesioner dimulai pada tanggal 1 September 2022 hingga tanggal 10 September 2022.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Jumlah subjek penelitian pada penelitian ini berjumlah 97 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang sesuai kriteria atau ketentuan yang telah dibuat peneliti (Sugiono, 2016). Kriteria yang ditentukan untuk dijadikan sampel adalah :

- a. Mahasiswa UIN Malang angkatan 2018
- b. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala efikasi diri, dukungan sosial dan *Quarter life crisis* melalui google form untuk disebarkan kepada responden yang memenuhi kriteria yang dibutuhkan

penelitian. Kuesioner dibagikan kepada responden dengan cara online melalui WA karena dampak covid-19 sehingga mayoritas mahasiswa angkatan 2018 masih berada diluar Malang dan tidak memungkinkan untuk peneliti membagikan satu persatu responden karena waktu dan tempat yang sulit dijangkau.

B. Pemaparan Hasil Penelitian

Hasil penelitian memaparkan beberapa jenis analisis yang dilakukan setelah memperoleh data dari responden penelitian.

1) Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menemukan distribusi normal atau tidak pada regresi kedua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Penelitian ini menggunakan uji *Kolmogrov-Sminov Test* dengan nilai signifikansi 5% atau 0,05 dalam pengujian data uji normalitas.

Hasil dari uji normalitas dikategorikan normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 dan apabila dibawah 0,05 maka dikatakan tidak normal. Berikut tabel hasil olah data kuesioner pada uji statistik:

Tabel 4.1

Hasil Pengujian Normalitas

One-Sample Kolmogrov-Sminov Test

One Sample Kolmogrov Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
	N	97
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000

	Std. Deviation	5.82094620
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.051
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal
- b. Calculated from the data
- c. Lilliefors Significance Correction
- d. This is a lower bound of the significance

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS 26 for windows mendapatkan hasil nilai signifikansi 0,200 yang sesuai dengan pernyataan keputusan pengambilan sebelumnya yaitu data bisa dikatakan normal apabila nilai sig. > 0,05. Maka bisa disimpulkan bahwa data dari ketiga variabel di atas dinyatakan normal.

b. Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki identifikasi linear atau tidak secara signifikan. Hasil uji linearitas bisa diterima atau terpenuhi apabila mendapatkan nilai signifikan > 0.05. Apabila nilai signifikan < 0.05 maka tidak diterima atau tidak terpenuhi.

Tabel 4.2

**Hasil Pengujian Linieritas Variabel Efikasi Diri dengan
*Quarter life crisis***

ANOVA Table							
			Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig
<i>Quarter life</i>	Between Groups	<u>(Combined)</u>	<u>1346.012</u>	<u>19</u>	<u>70.843</u>	<u>1.980</u>	<u>.019</u>
		<u>Linearity</u>	<u>829.719</u>	<u>1</u>	<u>829.719</u>	<u>23.193</u>	<u>.000</u>

crisis* Efikasi Diri	Deviation From Linearity	516.293	18	28.683	.802	.692
	Within Groups	2754.628	77	35.774		
	Total	4100.639	96			

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel 4.2 memperoleh hasil nilai deviation from linearity $0.692 > 0.05$ yang berarti kedua variabel mempunyai hubungan yang linier. Maka bisa disimpulkan bahwa variabel efikasi diri dan variabel *Quarter life crisis* mempunyai hubungan yang linear.

Tabel 4.3

**Hasil Pengujian Linieritas Variabel Dukungan Sosial
dengan *Quarter life crisis***

ANOVA Table							
			Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig
<i>Quarter life crisis*</i> Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	588.819	20	29.441	.637	.872
		Linearity	262.500	1	262.500	5.681	.020
		Deviation From Linearity	326.319	19	17.175	.372	.991
	Within Groups		3511.820	76	46.208		
	Total		4100.639	96			

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel 4.3 memperoleh hasil nilai deviation from linearity $0.991 > 0.05$ yang berarti kedua variabel mempunyai hubungan yang linier. Maka bisa disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial dan *Quarter life crisis* mempunyai hubungan yang linear.

Tabel 4.4

**Hasil Pengujian Linearitas Variabel Efikasi Diri dan
Dukungan Sosial terhadap *Quarter life crisis***

Variabel	Sampel	Sig.	Keterangan
<i>Quarter life crisis</i> *Efikasi Diri	97	0.692	Linear
<i>Quarter life crisis</i> *Dukungan Sosial	97	0.991	Linear

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah bagian dari pengujian model regresi yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel bebas (X_1 dan X_2) (Ghozali, 2018, h. 105). Model regresi dikatakan baik apabila hasil pengujian dan variabel bebas tidak terjadi adanya korelasi. Uji multikolinearitas mempunyai dua syarat pengambilan keputusan yaitu :pertama, mengacu pada nilai *Tolerance* dimana tidak terdapat multikolinearitas apabila nilai *tolerance* > 0.10 . sedangkan jika nilai *tolerance* < 0.10 maka terjadi multikolinearitas. Kedua, mengacu pada variance Inflation factor (VIP) yaitu jika nilai VIP < 10.00 maka tidak terdapat multikolinearitas. Namun jika nilai VIP $> 10,00$ maka terdapat multikolinearitas. Pengujian ini menggunakan bantuan SPSS versi 26 for windows 11. Hasil output uji multikolinearitas dengan menggunakan metode Tolerans dan VIP bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.5
Pengujian Multikolinearitas

	Coefficients						
	Unstandardized Coefficients		Std. Coefficients		t	Sig.	Tolerance
Model	B	Std. Error	Beta				
(Constant)	62.330	5.330		11.789	.000		1.226
Efikasi Diri	-.535	.130	-.418	-4.113	.000	.816	1.226
Dukungan Sosial	-.092	.127	-.074	-.723	.471	.816	

Hasil dari uji multikolinearitas 4.5 menunjukkan bahwa VIP

untuk variabel X1 dan X2 < 10.00 dan nilai tolerance > 0.10. maka bisa disimpulkan bahwa variabel bebas penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas, maka model regresi penelitian ini dikatakan baik.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas adalah salah satu bagian uji regresi, yang melihat dari ketidaksamaan variasi residual pada satu pengamatan terhadap pengamatan lain dengan menunjukkan nilai yang berbeda-beda (Ghozali, 2018, h. 137). Model regresi bisa dianggap baik jika pada pengujian tidak ditemukan heteroskedastisitas (Ghozali, 2018, h. 137). Pengujian ini dilakukan pada semua variabel bebas terhadap nilai mutlak errornya dengan regresi metode *glejser* (Aditya, dkk, 2019, h.63). Model regresi bisa dikatakan tidak mengalami heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi > 0.05. Jika nilai signifikansi < 0,05 maka mengalami heteroskedastisitas. Pengujian ini menggunakan bantuan SPSS versi 26 for windows 11.

Tabel 4.6
Pengujian Heteroskedastisitas

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Std. Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)		3.622	3.002		1.206	.231
1.	Efikasi Diri	.087	.073	.135	1.189	.237
	Dukungan Sosial	-.035	.071	-.055	-.485	.629

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil dari nilai signifikansi variabel efikasi diri sebesar 0.231 > 0.05 dan nilai hasil signifikansi variabel dukungan sosial sebesar 0.629 > 0.05. Maka

bisa disimpulkan bahwa hasil dari pengujian dua variabel bebas tidak terjadi heteroskedastisitas yang artinya model regresi dikategorikan baik.

2) Uji Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan sebagai cara untuk mengetahui jawaban dari rumusan masalah serta untuk mencapai tujuan pada penelitian. Data yang ditampilkan pada uji deskriptif ini harus disusun dengan rapi agar memudahkan pada proses interpretasi. Hasil penilaian dari laporan statistik deskriptif berupa means, standar deviasi dan kategorisasi.

a. Skor Empirik

Skor empirik adalah data berbentuk jumlah angka yang diperoleh dari perhitungan kuesioner dan bertujuan untuk mengetahui tingkat rendah, sedang dan tinggi pada setiap variabel penelitian. Data skor empirik yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4..7
Deskripsi Skor Empirik

Variabel	Min	Max	Mean	Standar Deviation
<i>Quarter life crisis</i> (Y)	24	57	42.37	6.53
Efikasi Diri (X1)	13	40	30.65	5.10
Dukungan Sosial (X2)	22	53	44.07	5.23

Skala *Quarter life crisis* pada penelitian ini mempunyai hasil skor item minimal 24 dan maksimal 57 dengan mean sekitar 42,37 dan standar deviasi sebesar 6,53. Skala Efikasi Diri mempunyai hasil skor item minimal 13 dan maksimal 40 dengan hasil mean 30,65 dan standar deviasi 5,10. Skala Dukungan Sosial mempunyai skor item minimal 22 dan skor minimal 53 dengan hasil mean 44,07 dan

standar deviasi 5,23.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Berikut yang menjelaskan skor norma hipotetik dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

Tabel 4.8
Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

Penelitian ini mengkategorisasikan data dengan nilai mean dan satandar deviasi pada setiap variabel. Setelah diperoleh hasilnya maka dikelompokan menggunakan SPSS 26 for windows menjadi tiga kategorisasi data yaitu: tinggi, sedang dan rendah. Berikut penjelasan kategorisasi datanya:

1. *Quarter life crisis*

Batas masing-masing katergori dibagi menjadi 3 setelah menemukan skor pada masing-masing katergori norma yang berlaku. Berikut penjelasan secara rinci mengenai skala *Quarter life crisis* :

Tabel 4.9

Distribusi Frekuensi Kategorisasi *Quarter life crisis*

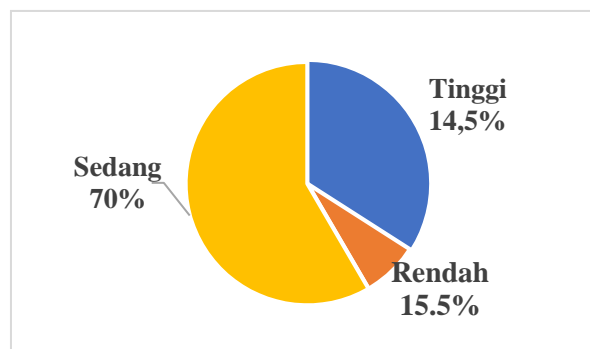
Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	>48.9	14	14.5%
Sedang	35.9 – 48.9	68	70%
Rendah	< 35.9	15	15.5%
Total		97	100%

Berdasarkan tabel 4.9 diperoleh hasil bahwa mahasiswa

dengan *Quarter life crisis* dengan tingkat tinggi sebanyak 14 mahasiswa dari 97 responden awal. Mahasiswa tingkat sedang berjumlah 68 mahasiswa dari 97 responden dan tingkat rendah berjumlah 15 mahasiswa dari 97 responden. Penjelasan lebih lanjut dan jelas bisa lihat diagram dibawah ini:

Gambar 4.1

Diagram Kategorisasi *Quarter life crisis*



Dari diagram 4.1 menjelaskan bahwa mahasiswa dengan *Quarter life crisis* tingkat tinggi berjumlah 14,5% dari 14 responden, kategori tingkat sedang memperoleh presentasi hasil 70% dari 68 responden dan tingkat rendah memperoleh presentase hasil 15,5 % dari 15 responden.

2. Efikasi Diri

Berikut penjelasan hasil kategorisasi skala Efikasi Diri :

Tabel 4.10

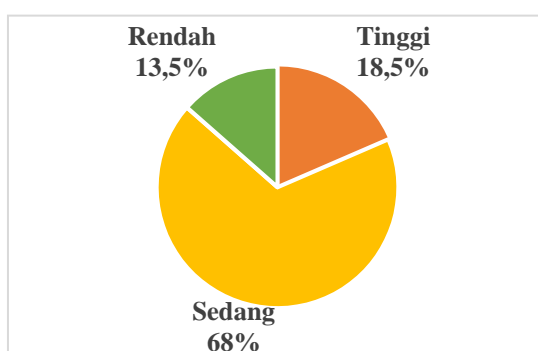
Kategorisasi Efikasi Diri

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	>35.75	18	18.5%
Sedang	25.55-35.75	66	68%
Rendah	< 25.55	13	13.5%
Total		97	100%

Berdasarkan tabel 4.10 menjelaskan hasil kategorisasi variabel Efikasi Diri dengan tingkat tinggi 18 mahasiswa dengan persentase 18.5%, tingkat sedang berjumlah 66 mahasiswa dengan persentase 68% dan tingkatan rendah memperoleh 13 mahasiswa dengan persentase 13.5%.

Gambar 4.2

Diagram Kategorisasi Efikasi Diri



Kategorisasi yang bisa dilihat pada diagram 4.2 menjelaskan bahwa hasil kategorisasi tingkat tinggi Efikasi Diri mendapatkan hasil presentase 18,5% dari 18 responden, kategorisasi tingkat sedang mendapatkan hasil presentase 68% dari 66 responden dan tingkat rendah mendapatkan hasil presentase 13,5% dari 13 responden.

3. Dukungan Sosial

Berikut penjelasan hasil kategorisasi skala Dukungan Sosial:

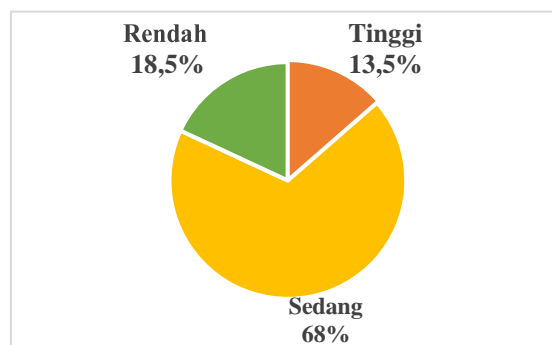
Tabel 4.11 Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	>49.30	13	13.5%
Sedang	39.5 – 49.30	66	68%
Rendah	< 39.5	18	18.5%
Total		97	100%

Hasil kategorisasi berdasarkan tabel 4.11 menggambarkan variabel dukungan sosial hasil dari mahasiswa tingkat tinggi sebanyak 13 mahasiswa dengan presentase 13,5%, tingkat sedang sebanyak 66 mahasiswa dengan presentase 68% dan tingkat rendah sebanyak 18 mahasiswa dengan presentase 18,5%.

Gambar 4.3

Diagram Kategorisasi Dukungan Sosial



Berdasarkan diagram 4.3 hasil kategorisasi variabel dukungan sosial hasil dari mahasiswa tingkat tinggi sebanyak 13 mahasiswa dengan presentase 13,5%, tingkat sedang sebanyak 66 mahasiswa dengan presentase 68% dan tingkat rendah sebanyak 18 mahasiswa dengan presentase 18,5%.

3) Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linear Berganda

Penelitian ini melakukan uji analisis regresi linear berganda menggunakan SPSS statistic 26. Untuk mengetahui pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter life crisis* bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.12

Hasil Pengujian Regresi Berganda

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std.Error	Beta	t	Sig
1	(Constant)	15.656	4.593		3.409	.001
	Efikasi Diri	.687	.114	.422	6.007	.000
	Dukungan Sosial	.199	.058	.242	.3440	.001

a. Dependent Variabel: *Quarter life crisis* (Y)

Berdasarkan tabel 4.12 nilai nilai koefisien yang terdapat pada unstandardized coefficients B, maka bisa dipaparkan pada persamaan regresi berganda sebagai berikut :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

$$Y = 26.540 + 0.106 + (-0.014) + e$$

Keterangan:

Y = Variabel dependent (*Quarter life crisis*)

a = Konstanta

b₁ = koefisien regresi variabel X₁

b₂ = koefisien regresi variabel X₂

X₁ = Variabel independent 1 (Efikasi Diri)

X₂ = Variabel independent 2 (Dukungan Sosial)

e = d error

Kesimpulan yang diambil dari model regresi tersebut yaitu sebagai berikut:

- i. Nilai konstanta “a” yaitu 62.834 yang menunjukkan bahwa *Quarter life crisis* akan bernilai 62.834 jika tidak dipengaruhi oleh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. Maka dikatakan bahwa X₁ dan X₂ bernilai nol.

- ii. Nilai “ b_1 ” koefisien regresi Efikasi Diri (X_1) mendapatkan nilai 0.000 yang mempunyai arti apabila terjadi peningkatan variabel X_1 dengan besar satu satuan maka variabel *Quarter life crisis* (Y) akan menurun sebesar 0.000.
- iii. Nilai “ b_2 ” koefisien regresi Dukungan Sosial (X_2) mendapatkan nilai 0.471 yang mempunyai arti apabila terjadi peningkatan variabel (X_1) sebesar satu satuan maka variabel *Quarter life crisis* (Y) menurun sebesar 0.471.
- iv. “e” merupakan faktor lain dari diluar penelitian yang tidak bisa diamati (error)

b. Uji t (Parsial)

Uji t dilakukan agar bisa mengetahui adanya pengaruh parsial (sendiri) atau tidak antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Apabila nilai sig < 0.05, atau t hitung > t tabel maka terdapat pengaruh variabel X terhadap Y. Namun jika sig > 0.05, atau t hitung < t tabel maka tidak ada pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

1. Pengaruh Efikasi Diri dan *Quarter life crisis*

Tabel 4.13

pengaruh Efikasi Diri terhadap *Quarter life crisis*

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	62.834	5.330		11.789	.000
	X_1	-.535	.130	-.418	-4.113	.000
	X_2	-.092	.127	-.074	-.723	.471

a. Dependent Variable: QUARTERLIFE CRISIS (Y)

Keterangan :

t_{hitung}	Signifikansi	T_{tabel}
-4.113	0.000	1.986
$T_{tabel} = t(\alpha/2; n-k-1) = t(0.05/2; 97-2-1) = t(0.025; 93) = 1.986$		

Dari hasil uji t pada tabel 4.13 menunjukkan nilai t hitung (-4.113) < t tabel (1.986) dan nilai sig. (0.000) < 0.05 maka bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh Efikasi Diri terhadap *Quarter life crisis*.

2. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Quarter life crisis*

Tabel 4.14

		Coefficients ^a				
Model		Unstd. Coefficients		Std. Coef	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	62,834	5,330		11,789	0,000
	Efikasi Diri	-0.535	0,130	-0,418	-4,113	0,000
	Dukungan Sosial	-0.092	0,127	-0,074	-0,723	0,471

Keterangan :

t_{hitung}	Signifikansi	T_{tabel}
-723	0.000	1.986
$T_{tabel} = t(\alpha/2; n-k-1) = t(0.05/2; 97-2-1) = t(0.025; 93) = 1.986$		

Hasil dari tabel 4.14 diketahui bahwa t_{hitung} (-0.723) < t_{tabel} (1.986) dan nilai signifikansi (0.000) < (0.05). disimpulkan bahwa H_2 diterima. Sehingga secara parsial Dukungan Sosial berpengaruh terhadap *Quarter life crisis*.

c. Uji F

Uji F dilakukana agar bisa mengetahui ada atau tidaknya pengaruh secara bersamaan (simultan) variabel X (Efikasi Diri dan Dukungan Sosial) terhadap variabel Y (*Quarter life crisis*). Kriteria yang digunakan yaitu 0.05. Terdapat pengaruh variabel

X secara simultan terhadap variabel Y jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau nilai signifikansi < 0.05 . Apabila nilai sig > 0.05 atau $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka tidak ada pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y.

Tabel 4.15

Model	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig	
1	Regression	847.3831	2	423.946	12.250	.000 ^b
	Residual	3252.808	94	34.604		
	Total	4100.639	96			

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.455 ^a	.207	.190	5.88255

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial (X2), Efikasi Diri (X1)

Hasil dari tabel 4.15, diketahui bahwa $F_{hitung} 12.250 > 3.092 t_{tabel}$ dan nilai signifikansi sebesar $.000 < 0.05$ sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa secara simultan terdapat pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial sebesar 20,7 % terhadap *Quarter life crisis* dan 70,3% dipengaruhi oleh variabel lain.

4) Analisis Tambahan

a. Pengaruh Setiap Aspek Efikasi Diri terhadap *Quarter life crisis*

Analisis tambahan ini bertujuan agar bisa mengetahui sumbangan efektifitas setiap aspek efikasi diri terhadap *Quarter life crisis*. Menurut Bandura (1997, h. 43-45) efikasi diri mempunyai 3 aspek yaitu level (tingkat kesulitan), strength (kekuatan keyakinan) dan generality (generalitas). Berikut hasil pengujian parsial analisis pengujian kepada setiap aspek efikasi diri yang menggunakan SPSS

26 for windows:

Tabel 4. 16

Model Summary SE Efikasi Diri

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of the Estimate
1	.471	.222	.196	5.85870

Tabel 4. 17 Anova SE Efikasi Diri

ANOVA						
Model		Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	908.476	3	302.825	8.822	.000 ^b
	Residual	3192.163	93	34.324		
	Total	4100.639	96			

Tabel 4.18 Correlations SE Efikasi Diri

		QLC	Level	Strength	Generality
Cross Product	QLC	4100.639	-521.990	-653.082	4100.639
	Level	-521.990	504.371	368.031	164.505
	Strength	-653.082	368.031	513.753	134.959
	Generality	-265.680	164.505	134.959	148.660
Sig (1-tailed)	QLC		.000	.000	.001
	Level	.000		.000	.000
	Strength	.000	.000		.000
	Generality	.001	.000	.000	
N	QLC	97	97	97	97
	Level	97	97	97	97
	Strength	97	97	97	97
	Generality	97	97	97	97

Tabel 4. 19 Koefisien-koefisien Output SE Efikasi Diri

Aspek Efikasi Diri	B (Unstandardized coefficients)	Cross Product	Regresi	Sumb. Efektif Total
Magnitude	0,011	504.371	908.476	5,59%
Strength	1,059	368.031		
Generality	-0,838	164.505		

Berikut Rumus untuk mengetahui sumbangan efektifitas (SE)

aspek efikasi diri:

$$SE.x_i = \frac{b_{xi} \cdot \text{cross product} \cdot R^2}{\text{Regression}}$$

Keterangan :

bxi	: Koefisien b aspek x
CP	: Cross Product aspek x
Regression	: Nilai regresi
R2	: Sumbangan efektif total

$$\begin{aligned}
 1. \text{ SE}_{\text{Level}} &= \frac{0.011 \times 504.371 \times 20}{908.476} \times 100\% = 0.12\% \\
 2. \text{ SE}_{\text{strength}} &= \frac{-1.059 \times 368.031 \times 20}{908.476} \times 100\% = 8,5\% \\
 3. \text{ SE}_{\text{Generality}} &= \frac{-0.838 \times 164.505 \times 20}{908.476} \times 100\% = -3,03\%
 \end{aligned}$$

Pengaruh aspek-aspek dari variabel efikasi diri terhadap *Quarter life crisis* berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil aspek level sebesar 0,12%, aspek strength berjumlah 8,5% dan aspek generality berjumlah -3,03%. Bisa simpulkan bahwa pengaruh aspek strength (kekuatan keyakinan) berpengaruh lebih besar dibanding dengan aspek level (tingkat kesulitan tugas) dan aspek generality (generalitas). Maka hasil ini bisa diartikan bahwa mahasiswa mahasiswa akan lebih mampu melewati masa krisisnya apabila mempunyai keyakinan yang kuat pada dirinya. Sehingga apabila mahasiswa semester akhir yang mempunyai keyakinan diri yang kuat akan lebih mudah melewati krisis pada hidupnya. Nilai koefisien beta pada aspek strength menunjukkan negatif, maka semakin tinggi aspek strength maka semakin rendah *Quarter life crisis* yang dihadapi mahasiswa.

b. Pengaruh Setiap Aspek Dukungan Sosial Terhadap *Quarter life*

crisis.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of the Estimate
1	.392	.154	.107	6.17539

Tabel 4. 21
Koefisien Output Dukungan Sosial

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	55.969	5.403		10.359	.000
Emosional	.186	.464	.046	.400	.690
Penghargaan	-1.932	.501	-.305	-2.582	.011
Instrumental	-.430	.538	-.106	-.798	.427
Informasi	.826	.578	.178	1.429	.156
Jaringan Sosial	-1.129	.489	-.230	-2.309	.023

Tabel 4. 22
Anova SE Dukungan Sosial

ANOVA						
Model		Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	630.312	5	126.062	3.306	.009 ^b
	Residual	3470.327	91	38.135		
	Total	4100.639	96			

Tabel 4. 23
Correlations SE Dukungan Sosial

	QLC	Emosional	Penghargaan	Instrumental	Informasi	Jaringan Sosial
Cross Product	QLC	4100.639	-104.639	-284.691	-176.918	-48.134
	Emosional	-104.639	248.639	108.691	115.918	74.134
	Penghargaan	-284.691	108.691	228.021	116.072	92.258
	Instrumental	-176.918	115.918	116.0727	249.753	132.402
	Informasi	-48.134	74.134	92.258	132.402	190.722
	Jaringan Sosial	-217.216	19.216	32.186	44.649	38.320
Sig. (2-tailed)	QLC	.312	.003	.087	.596	.010
	Emosional	.312	.000	.000	.001	.362
	Penghargaan	.003	.000	.000	.000	.109
	Instrumental	.087	.000	.000	.000	.033
	Informasi	.596	.001	.000	.000	.036
	Jaringan Sosial	.010	.362	.109	.033	.036
N	QLC	97	97	97	97	97
	Emosional	97	97	97	97	97
	Penghargaan	97	97	97	97	97

Instrumental	97	97	97	97	97	97
Informasi	97	97	97	97	97	97
Jaringan Sosial	97	97	97	97	97	97

Berikut total sumbangan efektifitas (SE) dukungan sosial yakni:

1. $SE_{emosional} = \frac{0.186 \times 248.639 \times 11}{630.312} \times 100\%$
 $= 0.80\%$
2. $SE_{penghargaan} = \frac{-1.293 \times 108.691 \times 11}{630.312} \times 100\%$
 $= -2.2\%$
3. $SE_{instrumental} = \frac{-0.430 \times 115.918 \times 11}{630.312} \times 100\%$
 $= 0.86\%$
4. $SE_{Informasi} = \frac{0.820 \times 74.134 \times 11}{630.312} \times 100\%$
 $= 1.06\%$
5. $SE_{Jaringan\ sosial} = \frac{-1.129 \times 19.216 \times 11}{630.312} \times 100\%$
 $= -0.317\%$

Berdasarkan tabel pengujian diatas, maka diketahui bahwa pengaruh aspek dukungan emosional terhadap *Quarter life crisis* sebesar 0.80%, pengaruh aspek dukungan penghargaan terhadap *Quarter life crisis* sebesar -2,2%, pengaruh dukungan instrumental terhadap *Quarter life crisis* sebesar -0.86%, pengaruh dukungan informasi terhadap *Quarter life crisis* sebesar 1.06% dan pengaruh dukungan jaringan sosial terhadap *Quarter life crisis* sebesar -0.317%. Dari hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa pengaruh dukungan informasi memberikan pengaruh besar dibanding dengan aspek dukungan sosial lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa aspek informasi memberikan pengaruh lebih besar terhadap *Quarter life crisis* yakni

pemberian dukungan informasi berupa saran, arahan, penilaian, nasehan dan saran yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi difase *Quarter life crisis*. Pada tabel koefisien beta pada aspek informasi menunjukkan nilai negatif maka semakin tinggi aspek informasi maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

e. Pengaruh Setiap Aspek *Quarter life crisis*.

Berikut sumbangan efektifitas (SE) *quarter life crisis*:

1. $SE_{\text{kebingungan dalam mengambil keputusan}} = \frac{0,150 \times 335,340 \times 98}{4042,968} \times 100\% = 1,2\%$
2. $SE_{\text{putus asa}} = \frac{1,059 \times 113,175 \times 98}{4042,968} \times 100\% = 2,9\%$
3. $SE_{\text{berlebihan menganalisis diri}} = \frac{1,112 \times 229,423 \times 98}{4042,968} \times 100\% = 6,1\%$
4. $SE_{\text{terjebak situasi sulit}} = \frac{0,768 \times 157,216 \times 98}{4042,968} \times 100\% = 7,3\%$
5. $SE_{\text{merasa cemas}} = \frac{0,960 \times 157,216 \times 98}{4042,968} \times 100\% = 3,6\%$
6. $SE_{\text{tertekan}} = \frac{1,185 - 20,887 \times 98}{4042,968} \times 100\% = 0,5\%$
7. $SE_{\text{khawatir hubungan interpersonal}} = \frac{0,923 \times 37,691 \times 98}{4042,968} \times 100\% = 0,8\%$

Berdasarkan hasil pengujian diatas mendapatkan hasil aspek kebingungan dalam mengambil keputusan pada *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir UIN Maliki Malang sebesar 1,2, aspek putus asa pada *quarter life crisis* memperoleh hasil 2,9%, aspek berlebihan menganalisis memperoleh hasil 6,1%, aspek terjebak situasi yang sulit sebesar 7,3%, aspek merasa cemas pada *quarter life crisis*

memperoleh hasil sebesar 3,6%, aspek tertekan pada *quarter life crisis* memperoleh hasil sebesar 0,5% dan aspek khawatir hubungan interpersonal memperoleh hasil 0,8%. Pada pengujian tersebut, aspek terjebak pada situasi yang sulit memperoleh hasil paling besar dibandingkan dengan aspek lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir UIN Maliki Malang merasa kebingungan dalam mengambil keputusan dimasa depan yang berkaitan dengan karir, relasi dan hal lainnya.

5) Pembahasan

Hasil dari pengujian data penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis*. Hal ini diketahui dari hasil uji F bahwa $F_{hitung} (12,250) > F_{tabel} (3,092)$ dan nilai signifikansinya $(0,000) < (0,05)$. Maka bisa ditarik kesimpulan bahwa H_1 diterima. Penelitian ini membuktikan adanya pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis*.

a) Tingkat Efikasi Diri Pada Mahasiswa Semester Akhir

Berdasarkan hasil analisis pada mahasiswa angkatan 2018 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 97 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terdiri dari tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Kategori tingkat tinggi berjumlah 18 mahasiswa dengan persentase 18.5%, tingkat sedang berjumlah 66 mahasiswa dengan persentase 68% dan tingkatan rendah memperoleh 13 mahasiswa dengan persentase 13.5%. Maka

bisa disimpulkan bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 mempunyai efikasi diri dalam kategori sedang.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian milik Rizkia (2021) yang melakukan penelitian tingkat efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 mendapatkan tingkat efikasi diri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mempunyai keyakinan terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Walaupun mahasiswa harus dihadapkan dengan berbagai masalah akademik selama proses mengerjakan skripsi seperti kesulitan saat mencari referensi dan kesulitan saat melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing.

Pada kategori tingkat tinggi yang diperoleh penelitian ini mendapatkan hasil sebesar 18,5% dengan jumlah 14 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan, Titin & Anisa (2019) pada mahasiswa angkatan 2015 Universitas Sultan Agung Semarang yang sedang mengerjakan skripsi yang menyatakan bahwa mahasiswa mempunyai tingkat efikasi diri yang tinggi. Seseorang yang mempunyai mempunyai efikasi diri yang tinggi, akan mempunyai motivasi, dorongan semangat dan mempunyai kemampuan kognitif sehingga bisa melakukan suatu tindakan positif saat menghadapi tuntutan pada kondisi apapun

(Ghufron & Risnawati, 2014).

Penelitian ini melakukan analisis tambahan setiap aspek untuk mengetahui lebih rinci tingkat efikasi diri Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi. Aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura (1997) terdiri dari *level*, *strength* dan *generality*. Berdasarkan hasil analisa penelitian ini mendapatkan hasil bahwa aspek *strength* merupakan aspek yang mendominasi yaitu sebesar 8,5%. Hal ini diartikan bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi mempunyai keyakinan yang baik dalam menyelesaikan setiap tugas yang dihadapi walaupun terdapat banyak hambatan. Hal ini disebabkan oleh pengalaman masa lalu yang dapat menyelesaikan tugas sehingga meningkatkan efikasi diri dimasa sekarang. Sejalan dengan teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa pengalaman yang dilakukan terus-menerus bisa membuat seseorang semakin menguasai tugas atau tingkah laku dan meningkatkan efikasi diri.

b) Tingkat Dukungan Sosial Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Angkatan 2018

Sarafino (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah pemberian dukungan dengan berupa rasa kenyamanan, rasa peduli, penghargaan dan bantuan yang diterima seseorang dari orang lain ketika mengalami suatu kondisi yang sulit. Seseorang yang diberikan dukungan akan merasa dirinya dicintai, dihargai, dan

diperhatikan oleh orang lain. Dukungan sosial mempunyai 5 aspek yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan penghargaan.

Berdasarkan analisa penelitian yang dilakukan, mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi terdapat tiga kategorisasi yaitu tinggi, sedang dan rendah. Mahasiswa yang mempunyai dukungan sosial tingkat tinggi sebanyak 13 mahasiswa dengan presentase 13,5%, tingkat sedang sebanyak 66 mahasiswa dengan presentase 68% dan tingkat rendah sebanyak 18 mahasiswa dengan presentase 18,5%. Maka bisa disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mempunyai tingkat dukungan sosial sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ana, Sitti & Faradilla (2021) yang melakukan penelitian pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di kota Makassar mendapatkan tingkat dukungan sosial yang sedang. Hal ini menunjukan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mempunyai dukungan sosial yang baik. Dukungan sosial yang diperoleh oleh mahasiswa bisa membuat mahasiswa merasa dipedulikan, dihargai, dicitai dan merasa bahwa masih banyak orang disekelilingnya yang masih peduli sehingga bisa meminimalisir stres mahasiswa (Huberty, 2012).

Kategori tingkat tinggi pada penelitian ini diperoleh hasil sebesar 13,5 pada 13 mahasiswa. Hal ini sejalan dengan Oktariana

(2018) yang mendapatkan hasil kategori dukungan sosial tingkat tinggi. Mahasiswa yang mempunyai dukungan sosial tinggi mempunyai pikiran yang lebih positif pada setiap situasi yang sulit dibandingkan dengan individu yang mempunyai dukungan sosial rendah. Mahasiswa yang menerima semua dukungan sosial bisa membantu dalam mengatur dirinya sendiri.

Penelitian ini melakukan analisis tambahan setiap aspek agar bisa mengetahui lebih rinci tingkat dukungan sosial mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2011) yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumen, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Berdasarkan analisa penelitian ini, diketahui bahwa aspek dukungan informasi sebesar 1,6%. Hal ini diartikan bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2018 membutuhkan dukungan yang berupa arahan, penilaian positif, nasihat dan bimbingan informasi-informasi lainnya yang berkorelasi dengan penyelesaian masalah akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

c) Tingkat *Quarter life crisis* Mahasiswa Angkatan 2018 UIN Maulana Mailik Ibrahim Malang yang sedang Mengerjakan Skripsi

Quarter life crisis (QLC) adalah suatu krisis emosional yang dialami seseorang pada usia 20-an atau lebih tepatnya usia 18-29 tahun yang sedang di fase transisi remaja menuju dewasa atau dikenal dengan *emerging adulthood*. Pada fase *emerging adulthood*,

seseorang mencoba untuk mengeksplorasi diri terhadap lingkungannya dengan cara yang berbeda-beda. Pada saat eksplorasi diri, tidak semua individu mengalami *quarter life crisis* di masa emerging adulthood karena sudah mempersiapkan diri dan merasa senang ketika mengeksplor kehidupan barunya. Namun banyaknya pilihan yang dihadapi pada lingkungan eksternal dan kebingungan untuk mengambil keputusan yang tepat, cenderung membuat seseorang merasa cemas, tertekan, hampa dan akhirnya stres bahkan depresi. (Robbins, 2001).

Individu yang tidak mampu untuk melewati tahap perkembangannya dengan baik, maka akan mengalami beberapa masalah psikologis, merasa kehilangan arah dan mengalami *quarter life crisis*. Nash dan Murray (2010) menyatakan bahwa seseorang yang mengalami *QLC* menghadapi masalah terkait mimpi, harapan, tantangan yang berkaitan dengan akademik, spiritualitas, pekerjaan dan karir. Mahasiswa rentan mengalami *quarter life crisis* karena adanya tuntutan yang dihadapi dimasa mendatang. Umumnya tuntutan yang terjadi pada mahasiswa adalah tuntutan dari orang tua agar segera menyelesaikan tugas akhir dan tuntutan mengenai langkah yang akan diambil setelah lulus (Arnett, 2004).

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, memperoleh hasil bahwa *QLC* pada mahasiswa angkatan 2018 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi terdiri dari tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pada kategori *QLC*

tingkat tinggi berjumlah 14,4% dengan 14 responden, kategori tingkat sedang memperoleh presentasi hasil 70% dengan 68 responden dan tingkat rendah memperoleh presentase hasil 15,5 % dengan 15 responden. Kategori dengan prosentasi paling banyak dibanding yang lainnya adalah kategori sedang. Maka bisa disimpulkan bahwa mahasiswa angkatan 2018 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fina & Firdaus (2020) yang melakukan penelitian *quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *quarter life crisis*. Permasalahan yang umum dihadapi mahasiswa akhir yaitu adanya berbagai kesulitan dalam mencari judul skripsi, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, kesulitan dalam revisi yang terus menerus, hingga tuntutan yang mengharuskan lulus tepat waktu dan tuntutan lain setelah lulus kuliah (Riewanto, 2003).

Pada kategori tingkat tinggi yang diperoleh pada penelitian ini sebesar 14,4% dengan jumlah 14 orang. Seseorang yang mengalami *quarter life crisis* tingkat tinggi berisiko buruk pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis yang bisa menyebabkan depresi. Pada

kasus yang serius, ketika seseorang mengalami *quarter life crisis* tingkat tinggi akan menyebabkan terjadinya tindakan kekerasan hinggabunuh diri (Robbins, 2001).

Selanjutnya, untuk mengetahui lebih rinci terkait quarter life crisis pada mahasiswa angkatan 2018 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, maka akan dijelaskan analisis pada masing-masing aspek quarter life crisis. menurut Robbins (2001) aspek-aspek quarter life crisis terdiri dari tujuh aspek yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, cemas, tertekan, terjebak pada situasi yang sulit, putus asa, menilai diri negatif dan khawatir akan hubungan interpersonal. Berdasarkan hasil analisa penelitian ini, diketahui bahwa terjebak situasi yang sulit merupakan aspek quarter life crisis yang mendominasi yaitu sebesar 7,3%.

Hal ini diartikan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Maulana Ibrahim Malang angkatan 2018 mengalami kondisi terjebak pada situasi yang sulit. Individu yang mengalami quarter life crisis akan dihadirkan berbagai macam harapan dan keinginan yang ingin dicapai. Namun individu sulit untuk mengambil keputusan mana yang harus diambil sehingga terjebak pada situasi yang sulit. Pada situasi ini memang tidak mudah untuk dihadapi bahkan banyak individu yang semakin larut pada kebingungan yang akhirnya tidak berujung menemukan solusi (Robbins, 2001). Temuan ini sejalan dengan hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti. Sekitar lebih dari 3 mahasiswa angkatan 2018 UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang mengungkapkan bahwa mereka mengalami kondisi terjebak pada situasi yang sulit. Di mana mereka merasa adanya banyak tuntutan yang membuat kesulitan dalam mengambil keputusan sehingga banyak harapan yang terjadi tidak sesuai realita yang diharapkan.

d) Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter life crisis* Mahasiswa Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2018

Berdasarkan hasil analisa data yang sudah dilakukan mendapatkan hasil pengaruh efikasi diri dan dukungan terhadap *Quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 secara simultan dengan nilai F_{hitung} $12.250 > 3.092$ t_{tabel} nilai signifikansi sebesar $.000 < 0.05$. hal ini menunjukkan bahwa secara simultan efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap *Quarter life crisis*. Nilai koefisien regresi Efikasi Diri -0.535 dan dukungan sosial sebesar -0.092 yang diartikan bahwa variabel bebas berpengaruh negatif yaitu apabila terjadi peningkatan efikasi diri dan dukungan sosial maka tingkat *Quarter life crisis* akan menurun. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima artinya “adanya pengaruh antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis*”. Pada hasil analisis masing-masing variabel ditemukan hasil bahwa pengaruh negatif antara efikasi diri sebesar 5,6% dan dukungan sosial 0,22% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel dari luar penelitian.

Seseorang akan berhasil dalam melewati *Quarter life*

crisis bergantung dengan tingkatan efikasi diri yang dimilikinya, ketenangan saat menghadapi masalah dan cara yang tepat dalam mengambil keputusan. Keterkaitan *quarter life crisis* dan efikasi diri dikuatkan dengan teori Bandura (1994) yang menjelaskan bahwa efikasi diri sangat berpengaruh kepada tindakan seseorang saat menentukan sebuah pilihan. Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan melakukan segala tugas yang dihadapi dengan mandiri serta percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki tanpa harus bergantung dengan orang lain (Sulaiman & Purwoko, 2021). Apabila seseorang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi mengalami kegagalan, tidak akan menganggap bahwa kemampuannya yang kurang, melainkan usaha yang dilakukan yang tidak maksimal (Agustiono & Hariastuti, 2021).

Efikasi diri mempengaruhi tingkat stress mahasiswa ketika mengalami *Quarter life crisis*. Efikasi diri membuat mahasiswa menjadi lebih tahu sejauh mana usahanya dalam menyelesaikan tugas, seberapa jauh mereka sudah bersungguh sungguh dan yakin dalam menghadapi situasi yang sulit difase *Quarter life crisis*. Maka dari itu mahasiswa bisa memilih untuk menyibukan diri dengan melakukan suatu hal yang bermanfaat dalam hidupnya (Bandura, 1997).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Firdaus & Fina (2020) dengan judul “ Hubungan Self Efficacy dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa” mendapatkan hasil bahwa mahasiswa

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami *Quarter life crisis* dengan memperoleh prosentasi 94,7% dari jumlah responden sebanyak 57 orang. Penelitian yang dilakukan oleh Afnan, Rahmi & Meydina (2020) dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang berada dalam fase *Quarter life crisis*” mendapatkan hasil dari 125 mahasiswa fakultas kedokteran lambung mangkurat bahwa semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah stress yang dialami mahasiswa yang sedang mengalami *Quarter life crisis*, begitu sebaliknya. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Rahmi Rusdi (2015) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan *stress* mahasiswa.

Dukungan sosial mempengaruhi *quarter life crisis* karena individu satu dengan lainnya mempunyai hubungan interpersonal yang membutuhkan dukungan satu sama lain. Dukungan tersebut berupa dukungan informasi, tingkah laku tertentu dan materi yang bisa membuat seseorang merasa terbantu ketika membutuhkan bantuan dari orang lain sehingga merasa dirinya disayangi dan dihargai.

Mahasiswa tingkat akhir membutuhkan dukungan sosial karena mempunyai banyak tuntutan dari orang terdekatnya seperti orangtua yang menuntut agar menyelesaikan perkuliahan tepat waktu, kebingungan dalam menentukan langkah kedepan yang akan diambil setelah lulus, adanya berbagai masalah akademik dan

kekhawatiran lain yang akan terjadi di masa depannya yang bisa menimbulkan masalah psikologis pada mahasiswa tingkat akhir (Arnett, 2004). Tekanan-tekanan sosial dari lingkungan, keluarga, pekerjaan dan harapan-harapan dimasa depan apabila tidak mendapatkan dukungan sosial dari orang sekitar, akan menghambat perkembangan yang bisa menyebabkan frustrasi, merasa putus asa, khawatir dan depresi (Atwood & Scholts, 2008).

Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *Quarter life crisis* akan mencari dukungan sosial dan emosional dari orang-orang terdekatnya seperti keluarga, teman dan dosen (Smith & Renk, 2007). Kekuatan dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami *Quarter life crisis* baik berupa semangat, motivasi, perhatian, penghargaan, kasih sayang dan bantuan materi akan membuat mahasiswa merasa diperhatikan dan disayangi oleh orang-orang sehingga bisa meringankan stress yang dialami, membantu meringankan kekhawatiran yang sedang difikirkan, bisa lebih menerima diri sendiri, menerima suatu hal yang sudah dicapai tanpa membanding-bandingkan dengan pencapaian orang lain dan bisa menyelesaikan segala tugas dikampus maupun diluar kampus dengan percaya diri dan kompeten (Dzikria et al, 2022).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter life crisis* Mahasiswa Akhir UIIN Maulana Malik Ibrahim Malang” maka peneliti bisa menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis Efikasi Diri maka diperoleh hasil sebagai berikut:
 - a. Tingkat efikasi diri mahasiswa akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 mayoritas berada pada tingkat sedang sehingga disimpulkan bahwa mahasiswa akhir cukup baik dalam meyakini kemampuannya untuk mencapai tujuan hidup. Namun mahasiswa akhir juga harus berhati-hati karena tingkat sedang bisa menjadi prediktor adanya tingkat *quarter life crisis* yang tinggi apabila tidak menjaga kestabilan efikasi diri.
 - b. Aspek pembentuk utama variabel efikasi diri pada mahasiswa akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yaitu aspek strength yang berarti mahasiswa akhir bisa mencapai tujuan hidupnya apabila dirinya merasa mampu untuk mencapai tujuannya sesuai dengan kemampuan, kekuatan dan keterbatasan yang dimilikinya.
2. Berdasarkan hasil analisis Efikasi Diri maka diperoleh hasil sebagai berikut:
 - a. Tingkat dukungan sosial mahasiswa akhir UIN Maulana Malik

Ibrahim Malang angkatan 2018 mayoritas berada pada tingkat sedang sehingga disimpulkan bahwa mahasiswa akhir mendapat dukungan yang cukup baik dari orang-orang sekitar yang berpengaruh seperti keluarga, teman dan dosen. dalam meyakini kemampuannya untuk mencapai tujuan hidup. Namun mahasiswa akhir juga harus berhati-hati karena tingkat sedang bisa menjadi prediktor adanya tingkat *quarter life crisis* yang tinggi apabila tidak menjaga kestabilan dukungan sosial

- b. Aspek pembentuk utama dari dukungan sosial mahasiswa akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yaitu aspek dukungan informasi. Aspek dukungan informasi bisa diartikan bahwa dukungan yang berupa arahan, penilaian positif, nasihat dan bimbingan informasi-informasi lainnya yang berkorelasi dengan penyelesaian masalah akademik mahasiswa tingkat akhir.
3. Berdasarkan hasil analisa data yang sudah dilakukan mendapatkan hasil bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap *Quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 secara simultan dengan nilai $F_{hitung} 12.250 > 3.092$ t_{tabel} nilai signifikansi sebesar $.000 < 0.05$. hal ini menunjukkan bahwa secara simultan efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap *Quarter life crisis*.

Nilai koefisien regresi Efikasi Diri -0.535 dan dukungan sosial sebesar -0.092 yang diartikan bahwa variabel bebas berpengaruh negatif yaitu apabila terjadi peningkatan efikasi diri dan dukungan sosial

maka tingkat *Quarter life crisis* akan menurun. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima artinya “adanya pengaruh antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis*”. Pada hasil analisis masing-masing variabel ditemukan hasil bahwa pengaruh negatif antara efikasi diri sebesar 5,6% dan dukungan sosial 0,22% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel dari luar penelitian.

B. Saran

1. Bagi Responden Penelitian

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini diharapkan mahasiswa untuk meningkatkan efikasi diri, karena efikasi diri bisa memberikan pengaruh untuk menurunkan *quarter life crisis* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal yang dapat dilakukan mahasiswa yakni meningkatkan aspek generality. Dimana aspek generality merupakan aspek yang paling rendah diantara ketiga aspek efikasi diri. Apabila Mahasiswa bisa meningkatkan aspek strength, maka akan mempunyai keyakinan atas kemampuan dirinya yang bisa dimunculkan dari pengalaman-pengalaman dalam membiasakan untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sedang dihadapi dalam kondisi apapun.

2. Bagi Keluarga

Dukungan sosial berupa penghargaan yang diberikan keluarga menjadikan mahasiswa akhir lebih mudah dan lebih percaya diri dalam menghadapi *quarter life crisis* karena merasa dicintai, dihargai dan diperharikan. Sehingga diharapkan kepada seluruh anggota keluarga seperti orang tua dan saudara lainnya agar bisa memberikan support baik materi maupun emosional khususnya pada aspek dukungan penghargaan agar bisa lebih mudah melewati *quarter life crisis*

3. Bagi Dosen

Dosen merupakan seorang pendidik yang berpengaruh pada proses belajar mahasiswa dikampus. Sehingga mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir sangat membutuhkan support dalam proses

penyelesaian tugas akhir atau skripsi agar bisa lulus dengan baik. Hal yang paling dibutuhkan adalah dukungan informasi berupa arahan, nasihat atau saran mahasiswa akhir. Diharapkan pihak dosen agar berusaha semaksimal mungkin untuk memberikan dukungan sosial berupa informasi untuk membantu menurunkan tingkat *quarter life crisis*.

4. Bagi Teman Sebaya

Adanya dukungan dari teman sebaya, membuat mahasiswa menjadi lebih mudah untuk menghadapi fase *quarter life crisis* maka sebaiknya teman seharusnya saling memberikan dukungan. Pada penelitian ini dukungan jaringan sosial yang harus ditingkatkan. Karena dengan adanya dukungan jaringan sosial teman sebaya akan memunculkan perasaan diterima dan dihargai oleh teman-temannya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, untuk mengembangkan teori dari penelitian ini dan menyempurnakan kekurangan dari penelitian ini dengan melakukan analisis faktor internal *quarter life crisis* yang belum dibahas seperti *identity exploration*, *instability*, *being self focused*, *feeling in between*, *the age of possibilities*. Pada aspek dukungan sosial juga sebaiknya untuk menganalisis dukungan dari orang tua, teman dan dosen secara terperinci agar bisa diketahui dukungan yang paling berpengaruh untuk menurunkan *quarter life crisis*.

6. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek yang paling berpengaruh yaitu dukungan informasi. Sehingga pada pihak kampus untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan proses penyelesaian tugas akhir atau skripsi yang sedang mahasiswa kerjakan seperti penjadwalan sempro, penjadwalan sidang dan hal yang berkaitan dengan proses lainnya agar mahasiswa merasa dimudahkan saat ingin mendaftarkan judul, sempro dan sidang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Hadijati, & Switrayni. (2019). Analisis Masalah Heteroskedastisitas Menggunakan Generalized Least Square Dalam Analisis Regresi. *Eigen Mathematics Journal* 2(2): 61-72
- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase *Quarter Life Crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnett. J. (2004). *Emerging Adulthood : The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. (2007). *Emerging Adulthood: What Is It And What Is It Good For?* Journal Compilation Society For Research In Child Development, Vol. 1, No.2.
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). *The Quarter-Life Time Period : An Age Of Indulgence, Crisis Or Both?. Journal Of Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250. DOI: 10.1007/S10591-008-9066-2.
- Azwar. (2011). Reliabilitas Dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, Albert, 1986. *Social Foundatioan Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice_Hall, Inc.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy – The Exercise Of Control (Fifth Printing, 2002)*. New York: W.H. Freeman & Company
- Feist, J. & Feist, G. J. (2013). *Teori Kepribadian Buku 1: Edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Firdaus & Fina (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Ejournal Psikologi*. 05(01), 2548-4044.
- Fischer, K, (2008). *Ramen Noodles, Rent And Resumes : An After-College Guide To Life. California : Super College LLC*. ISBN13:

9781932662252.

- Habibie, A., & Syakarofath, N.A. 2019. Peran Religiusitas Terhadap Quarterlifecrisis (QLC) Pada Mahasiswa. E-Journal Gamajop, 5(2), 129-138.
- Hayati, A. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan *Quarter Life Crisis* (Studi Deskriptif Pada Mahasiswi Psikoterapi Semester 8 Tahun 2019). Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- I Putu, K., & Ni Wayan. S. (2021). *Quarter Life Crisis* Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. Jurnal Widyadari, 22(2), 513-527.
- Kartika, R. D., Deria, D. & Ruhansih, D. S., (2018). Hubungan Antara Strategi Penanggulangan Stres (Coping Stress) Dengan Keyakinan Diri Mampu (Self Efficacy) Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Jurusan Radiodiagnostik Dan Radiodiagnostik Dan Radiotherapy Politeknik Bandung. 1(1), 1-10.
- Maziyah, F. 2015. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban. Skripsi. Fakultas Psikologi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Murphy, M. (2011). Emerging Adulthood: Is The *Quarter Life Crisis* A Common Experience? Thesis Dublin Institute Of Technology
- Mutiara, Y. 2018. *Quarter Life Crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. Skripsi. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Mutia Fini, F. 2019. Auarter Life Crisis: Mengatasi Kegalauan Generasi Millenial. Buletin Konsorium Psikologi Ilmiah Nusantara. 5(10), 2477-1686
- 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.*
- Olson-Madden, J, H. (2007). *Correlates And Predictors Life Satisfaction Among 18 To 35-Years Olds: An Exploration Of The "Quarterlife*

Crisis” Phenomenom. Proquest Dissertations And Theses (PQDT) UMI 3278560.

- Purwadi, P., & Widyantoro, A. (2016). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kepercayaan Diri. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 1-7.
- Rahmawati Ameliya P. 2020. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi. Fakultas Psikologi Dan Studi Agama. UIN Raden Intan Lampung.
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2016). Adult Life Stage And Crisis As Predictors Of Curiosity And Authenticity: Testing Inferences
- Robinson, Wright & Smith. (2013). The Holistic Phase Model Of Early Adulth Crisis. *Journal Adult Development*. DOI 10.1007/S10804-013-9153-Y.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. New York: Tarcer/Putman.
- Robinson, O. C. (2015). *Emerging Adulthood, Early Adulthood And Quarterlife Crisis: Updating Erikson For The 21st Century*. In *Emerging Adulthood In A European Context (Pp. 17–30)*. Routledge.
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman. *Ejournal Psikologi*. 3(2), 148-159.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa-Hidup) (Jilid II)*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th Edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Smith, T., & Renk, K. (2007). *Predictor Of Academic-Related Stress In College Students: An Examination Of Coping, Social Support, Parenting, And Anxiety*, *NASPA Journal*, (44)3.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thorspecken, Jennifer M. (2005). *Quarterlife Crisis: The Unaddressed Phenomenon. Proceedings Of The Annual Conference Of The New*

- Jersey Counseling Association, New Jersey: Mei 2005. Hal. 120-126.*
- Tuhva, S. (2021). Pengaruh *Quarter Life Crisis* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang. Skripsi.
- Wibowo, A. S. (2017). Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome & *Quarter Life Crisis*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.

LAMPIRAN I

A. KUESIONER

a. Kuesioner Efikasi Diri

Assalamu'alaikumWr.Wb

Saudara/i yang saya hormati, perkenalkan nama saya Ayu Fani Ilmiah mahasiswi S1 Psikologi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi terkait dengan Pengaruh Efikasi Diri dan Hubungan Sosial Terhadap *Quarter life crisis* Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

kriteria partisipan penelitian ini sebagai berikut:

1. Laki-laki / Perempuan
2. usia 21-25 tahun
3. Mahasiswa UIN Malang angkatan 2018 Semua Jurusan

Jika anda memenuhi kriteria diatas, saya mohon kesediannya untuk mengisi angket ini dengan sebenar-benarnya dan sesuai dengan kondisi dan keadaan anda yang sesungguhnya. Adapun seluruh data diri dan informasi yang anda berikan pada survei ini terjamin kerahasiaanya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Jenis Kelamin :

Nim :

Jurusan :

Petunjuk Pengisian

1. Periksa dan bacalah pernyataan yang ada dengan teliti sebelum menjawab.
2. Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang sesuai dalam menggambarkan pandangan dan perasaan anda saat ini.
3. Keterangan jawaban

1 = SS (Sangat Setuju)

2 = S (Setuju)

3 = TS (Tidak Setuju)

4 = STS (Sangat Tidak Setuju).

4. Periksa kembali jawaban anda sebelum dikumpulkan.

No	Pertanyaan	S	SS	TS	STS
1.	Saya yakin bisa menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha				
2.	Saya mudah menyerah ketika menghadapi hambatan dalam mengerjakan skripsi				
3.	Saya bisa menyelesaikan semua permasalahan hidup dengan optimis				

4.	Saya menghindari tugas-tugas yang sulit				
5.	Saya ragu dengan kemampuan diri sendiri				
6.	Saya tidak menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi walaupun sulit				
7.	Saya tidak mudah putus asa dalam mengerjakan skripsi				
8.	Saya menyerah sebelum mencoba				
9.	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki, dapat mencapai hasil yang maksimal				
10.	Saya tidak mampu menangani setiap masalah yang saya alami				

KUESIONER DUKUNGAN SOSIAL

Assalamu'alaikumWr. Wb

Saudara/i yang saya hormati, perkenalkan nama saya Ayu Fani Ilmiah mahasiswi S1 Psikologi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi terkait dengan Pengaruh Efikasi Diri dan Hubungan Sosial Terhadap *Quarter life crisis* Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

kriteria partisipan penelitian ini sebagai berikut:

1. Laki-laki / Perempuan
2. usia 21-25 tahun
3. Mahasiswa UIN Malang angkatan 2018 Semua Jurusan

Jika anda memenuhi kriteria diatas, saya mohon kesediannya untuk mengisi angket ini dengan sebenar-benarnya dan sesuai dengan kondisi dan keadaan anda yang sesungguhnya. Adapun seluruh data diri dan informasi yang anda berikan pada survei ini terjamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Nim :
 Jurusan :

Petunjuk Pengisian

1. Periksa dan bacalah pernyataan yang ada dengan teliti sebelum menjawab.
2. Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang sesuai dalam menggambarkan pandangan dan perasaan anda saat ini.
3. Keterangan jawaban
1 = SS (Sangat Setuju)
2 = S (Setuju)
3 = TS (Tidak Setuju)
4 = STS (Sangat Tidak Setuju).

4. Periksa kembali jawaban anda sebelum dikumpulkan.

No	Pertanyaan	S	SS	TS	STS
1.	Perhatian dari keluarga membuat saya nyaman				
2.	Teman-teman selalu mengingatkan saya untuk tidak menunda merevisi skripsi setelah bimbingan				
3.	Dosen pembimbing memberikan informasi yang diperlukan untuk skripsi saya.				
4.	Circle pertemanan semakin hilang sehingga saya semakin jarang berinteraksi dengan teman-teman				
5.	Saya tetap melakukan apa yang saya inginkan tanpa mendengarkan nasihat orang lain				
6.	Saya mendapat nasihat dari keluarga jika saya melakukan kesalahan				
7.	Keluarga saya selalu menghargai apapun keputusan dan pencapaian saya				
8.	Teman-teman tidak mau membantu saya dalam skripsi				
9.	Keluarga saya selalu mencemooh ketika saya mengalami kegagalan				
10.	Teman-teman kurang menghargai pendapat saya.				
11.	Keluarga seringkali membandingkan saya dengan saudara lain				
12.	Dosen pembimbing membantu ketika saya ketika mendapat kesulitan dalam skripsi				
13.	Disaat saya mengalami kesulitan , teman teman banyak yang peduli				
14.	Orang tua selalu memfasilitasi apa saja yang dibutuhkan dalam proses menyusun skripsi				

KUESIONER *QUARTER LIFE CRISIS*

Assalamu'alaikumWr. Wb

Saudara/i yang saya hormati, perkenalkan nama saya Ayu Fani Ilmiah mahasiswi S1 Psikologi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi terkait dengan Pengaruh Efikasi Diri dan Hubungan Sosial Terhadap *Quarter life crisis* Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

kriteria partisipan penelitian ini sebagai berikut:

1. Laki-laki / Perempuan
2. usia 21-25 tahun
3. Mahasiswa UIN Malang angkatan 2018 Semua Jurusan

Jika anda memenuhi kriteria diatas, saya mohon kesediannya untuk mengisi angket ini dengan sebenar-benarnya dan sesuai dengan kondisi dan keadaan anda yang sesungguhnya. Adapun seluruh data diri dan informasi yang anda berikan pada survei ini terjamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Jenis Kelamin :
 Nim :
 Jurusan :

Petunjuk Pengisian

1. Periksa dan bacalah pernyataan yang ada dengan teliti sebelum menjawab.
2. Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang sesuai dalam menggambarkan pandangan dan perasaan anda saat ini.
3. Keterangan jawaban
1 = SS (Sangat Setuju)
2 = S (Setuju)
3 = TS (Tidak Setuju)
4 = STS (Sangat Tidak Setuju).
1. Periksa kembali jawaban anda sebelum dikumpulkan.

No	Pertanyaan	S	SS	TS	STS
1.	Saya bingung apa yang akan saya lakukan setelah wisuda				
2.	Saya tidak bisa melakukan banyak hal untuk mempengaruhi masa depan saya				
3.	Saya menerima segala kekurangan dalam diri				
4.	Saya merasa lelah dengan harapan yang tidak sesuai Ekspektasi				
5.	Saya merasa insecure ketika melihat pencapaian teman				
6.	Saya sering overthinking dengan apa yang akan terjadi pada masa depan				
7.	Saya khawatir mengecewakan karena tidak sesuai harapan Keluarga				
8.	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan				
9.	Rasanya ingin menyerah ketika apa yang saya inginkan tidak sesuai ekspektasi				
10.	Saya merasa tidak ada yang istimewa dalam diri				
11.	Saya tidak memaksakan diri untuk melakukan sesuatu yang tidak mampu saya lakukan				
12.	Saya merasa tertekan ketika ditanya pertanyaan karir, pernikahan dll				
13.	Saya merasa sedih karena circle pertemanan semakin menghilang dengan kesibukan masing masing				
14.	Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karir saya				
15.	Saya tetap optimis walaupun banyak kegagalan yang dihadapi				
16.	Saya merasa khawatir ketika saya belum memiliki pasangan				
17.	Saya merasa malu dengan diri saya				
18.	Saya tidak menghabiskan waktu untuk berpikir tentang sesuatu di luar kendali saya.				

LAMPIRAN 2

HASIL PENGUJIAN VALIDITAS SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

Correlations

	Y05	Y06	Y07	Y08	Y09	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Total
..	.332**	.390**	.423**	.155	.217*	.223*	-.282**	.337**	-.319**	.436**	-.206*	.150	.500**	-.277**	.555**
0	.001	.000	.000	.129	.033	.028	.005	.001	.001	.000	.043	.142	.000	.006	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
..	.305**	.265**	.351**	.165	.174	.363**	-.200	.177	-.215*	.325**	-.009	.199	.377**	-.258*	.552**
0	.002	.009	.000	.106	.087	.000	.050	.083	.034	.001	.934	.050	.000	.011	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
0	-.044	-.076	-.122	.452**	.071	.087	.399**	-.152	.096	-.176	.486**	.036	-.154	.149	.241*
9	.670	.462	.233	.000	.490	.399	.000	.137	.350	.085	.000	.729	.131	.144	.017
9	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
1	.523**	.408**	.449**	.186	.325**	.202*	-.219*	.381**	-.329**	.218*	-.148	.067	.382**	-.268**	.581**
..	.000	.000	.000	.069	.001	.048	.031	.000	.001	.032	.147	.512	.000	.008	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
..	1	.352**	.261**	.147	.310**	.228*	-.089	.320**	-.328**	.226*	-.024	.225*	.404**	-.008	.592**
0	.000	.000	.010	.151	.002	.025	.385	.001	.001	.026	.814	.027	.000	.937	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
..	.352**	1	.652**	.028	.258*	.104	-.169	.368**	-.253*	.550**	-.264**	-.029	.495**	-.032	.589**
0	.000	.000	.000	.789	.011	.309	.097	.000	.012	.000	.009	.775	.000	.759	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
..	.261**	.652**	1	.100	.180	.110	-.328**	.371**	-.302**	.528**	-.350**	-.062	.431**	-.155	.513**
0	.010	.000	.000	.329	.079	.286	.001	.000	.003	.000	.000	.549	.000	.129	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97

..	.310**	.258*	.180	.202*	1	.133	-.126	.228*	-.279**	.200*	-.054	.273**	.187	-.059	.451**
1	.002	.011	.079	.048	.000	.195	.218	.025	.006	.050	.598	.007	.066	.569	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
..	.228*	.104	.110	.283**	.133	1	-.028	.083	-.202*	.323**	.214*	.290**	.284**	-.030	.497**
8	.025	.309	.286	.005	.195	.000	.787	.416	.047	.001	.035	.004	.005	.770	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
..	-.089	-.169	-.328**	.170	-.126	-.028	1	-.099	.183	-.137	.401**	-.054	-.060	.293**	.076
1	.385	.097	.001	.095	.218	.787	.000	.337	.073	.182	.000	.599	.560	.004	.461
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
..	.320**	.368**	.371**	.189	.228*	.083	-.099	1	-.408**	.298**	-.259*	.104	.496**	.009	.508**
0	.001	.000	.000	.063	.025	.416	.337	.000	.003	.010	.311	.000	.933	.000	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
..	-.328**	-.253*	-.302**	-.282**	-.279**	-.202*	.183	-.406**	1	-.339**	.156	-.232*	-.376**	.040	-.325**
1	.001	.012	.003	.005	.006	.047	.073	.000	.000	.001	.128	.022	.000	.694	.001
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
..	.226*	.550**	.528**	.141	.200*	.323**	-.137	.298**	-.339**	1	-.107	.214*	.526**	-.074	.586**
2	.026	.000	.000	.169	.050	.001	.182	.003	.001	.000	.295	.035	.000	.471	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
8	-.024	-.264**	-.350**	.245*	-.054	.214*	.401**	-.259*	.156	-.107	1	.226*	-.224*	.137	.135
7	.814	.009	.000	.016	.598	.035	.000	.010	.128	.295	.000	.026	.028	.181	.186
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
7	.225*	-.029	-.062	.082	.273**	.290**	-.054	.104	-.232*	.214*	.226*	1	.119	.090	.368**
2	.027	.775	.549	.427	.007	.004	.599	.311	.022	.035	.026	.000	.244	.379	.000

HASIL UJI VALIDITAS DUKUNGAN SOSIAL

Correlations																						
	X201	X202	X203	X204	X205	X206	X207	X208	X209	X210	X211	X212	X213	X214	TOTAL							
	1	.288**	.470**	-.180	-.091	.556**	.485**	.244*	.281**	.111	.201*	.306**	.292**	.513**	.657**							
		.004	.000	.079	.376	.000	.000	.016	.005	.278	.048	.002	.004	.000	.000							
		.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97							
	.288**	1	.315**	.000	-.094	.373**	.322**	.278**	.140	-.013	-.232*	.128	.457**	.239*	.483**							
			.004	.002	.998	.359	.000	.001	.006	.171	.902	.022	.213	.000	.018	.000						
			.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97						
	.470**	.315**	1	.009	-.056	.489**	.450**	.301**	.284**	.266**	-.035	.687**	.316**	.399**	.723**							
				.000	.002	.929	.585	.000	.000	.003	.005	.008	.730	.000	.002	.000	.000					
				.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97					
	-.180	.000	.009	1	.144	-.177	-.110	.213*	-.005	.161	-.073	-.016	.112	-.200*	.172							
					.079	.998	.929		.161	.084	.285	.037	.958	.114	.477	.873	.273	.049	.092			
					.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97			
	-.091	-.094	-.056	.144	1	-.296**	-.262**	.108	-.015	.092	-.004	-.054	-.137	-.082	.063							
						.376	.359	.585	.161		.003	.009	.292	.881	.369	.967	.598	.181	.422	.540		
						.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97		
	.556**	.373**	.489**	-.177	-.296**	1	.552**	.187	.218*	.178	-.090	.313**	.433**	.453**	.597**							
							.000	.067	.032	.080	.383	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
							.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97		
	.485**	.322**	.450**	-.110	-.262**	.552**	1	.234*	.388**	.091	.163	.298**	.369**	.400**	.638**							
								.000	.001	.000	.285	.009	.000		.021	.000	.373	.111	.003	.000	.000	.000
								.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97

	.016	.006	.003	.037	.292	.067	.021		.062	.000	.323	.050	.000	.463	.000	
	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	
	.281**	.140	.284**	-.005	-.015	.218*	.388**	.190	1	.254*	.270**	.129	.054	.172	.485**	
		.005	.171	.005	.958	.881	.032	.000	.062		.012	.007	.208	.602	.092	.000
		.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
	.111	-.013	.266**	.161	.092	.178	.091	.400**	.254*	1	.038	.178	.126	.049	.438**	
		.278	.902	.008	.114	.369	.080	.373	.000	.012		.709	.081	.219	.635	.000
		.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
	.201*	-.232*	-.035	-.073	-.004	-.090	.163	.101	.270**	.038	1	-.093	-.105	.002	.191	
		.048	.022	.730	.477	.967	.383	.111	.323	.007	.709		.367	.305	.984	.061
		.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
	.306**	.128	.687**	-.016	-.054	.313**	.298**	.199	.129	.178	-.093	1	.192	.312**	.524**	
		.002	.213	.000	.873	.598	.002	.003	.050	.208	.081	.367		.060	.002	.000
		.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
	.292**	.457**	.316**	.112	-.137	.433**	.369**	.434**	.054	.126	-.105	.192	1	.265**	.569**	
		.004	.000	.002	.273	.181	.000	.000	.000	.602	.219	.305	.060		.009	.000
		.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
	.513**	.239*	.389**	-.200*	-.082	.453**	.400**	.075	.172	.049	.002	.312**	.265**	1	.524**	
		.000	.018	.000	.049	.422	.000	.000	.463	.092	.635	.984	.002	.009		.000
		.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
	.657**	.483**	.723**	.172	.063	.597**	.638**	.607**	.485**	.438**	.191	.524**	.569**	.524**	1	
		.000	.000	.000	.092	.540	.000	.000	.000	.000	.061	.000	.000	.000		.000
		.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97

LAMPIRAN III

HASIL UJI RELIABILITAS *QUARTER LIFE CRISIS*

	Scale Mean if Item Deleted	Variance if Item Deleted	Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
Y01	40.1134	36.560	.437	.643
Y02	40.4021	37.597	.459	.645
Y03	40.3918	40.657	.102	.682
Y04	39.7835	36.838	.481	.640
Y05	39.8351	35.910	.477	.637
Y06	39.5773	36.267	.480	.638
Y07	39.5258	37.252	.393	.649
Y08	40.1753	38.625	.373	.654
Y09	40.0619	38.246	.332	.657
Y10	40.4433	37.708	.384	.651
Y11	40.0928	42.606	-.056	.697
Y12	39.5670	36.769	.372	.650
Y13	39.8557	48.354	-.458	.749
Y14	39.7423	36.735	.487	.639
Y15	40.5464	41.938	.013	.688
Y16	40.4433	39.187	.239	.667
Y17	39.7423	35.172	.549	.627
Y18	40.0103	42.427	-.051	.700

HASIL UJI RELIABILITAS EFIKASI DIRI

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X101	27.2887	22.457	.500	.809
X102	27.7216	19.890	.617	.794
X103	27.5979	22.097	.538	.805
X104	27.7629	21.766	.452	.813
X105	27.7629	22.016	.371	.823
X106	27.8660	20.409	.575	.799
X107	27.5876	21.453	.518	.806
X108	27.3608	20.608	.700	.788
X109	27.4536	22.709	.381	.819
X110	27.5361	21.835	.464	.811

HASIL UJI RELIABILITAS DUKUNGAN SOSIAL

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X201	40.6907	22.737	.560	.671
X202	40.9175	23.681	.334	.698
X203	40.7526	21.959	.635	.660
X204	41.8041	26.638	-.014	.746
X205	41.4021	27.618	-.101	.750
X206	40.7526	23.626	.502	.681
X207	40.8454	22.882	.538	.674
X208	40.8454	22.945	.495	.678
X209	40.5979	24.576	.382	.694
X210	40.9485	24.466	.306	.701
X211	41.0515	26.445	.008	.742
X212	40.8351	23.848	.406	.690
X213	40.8454	23.445	.456	.684
X214	40.6495	23.688	.399	.690

LAMPIRAN IV ANALISIS DATA

1. UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		97
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.82094620
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.051
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

2. UJI LINEARITAS

ANOVA Table					
	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig

<i>Quarter</i>	Between	(Combined)	588.819	20	29.441	.637	.872
<i>life crisis*</i>	Groups	Linearity	262.500	1	262.500	5.681	.020
Dukungan Sosial		Deviation From Linearity	326.319	19	17.175	.372	.991
	Within Groups		3511.820	76	46.208		
	Total		4100.639	96			

ANOVA Table							
			Sum of	Df	Mean	F	Sig
			Square		Square		
<i>Quarter</i>	Between	(Combined)	1346.012	19	70.843	1.980	.019
<i>life</i>	Groups	Linearity	829.719	1	829.719	23.193	.000
<i>crisis*</i>		Deviation	516.293	18	28.683	.802	.692
Efikasi Diri		From Linearity					
	Within Groups		2754.628	77	35.774		
	Total		4100.639	96			

Pengujian Multikolinearitas

Coefficients

Model	Unstandardized		Std.		t	Sig.	Tolerance	VIP
	B	Std. Error	Beta	Coefficients				
(Constand)	62.330	5.330			11.789	.000		1.226
Efikasi Diri	-.535	.130	-.418		-4.113	.000	.816	1.226
Dukungan Sosial	-.092	.127	-.074		-.723	.471	.816	

Pengujian Heteroskedasitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized		Std.		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta	Coefficients		
(Constand)	3.622	3.002			1.206	.231
1. Efikasi Diri	.087	.073	.135		1.189	.237

Dukungan Sosial	-.035	.071	-.055	-.485	.629
-----------------	-------	------	-------	-------	------

Deskripsi Skor Empirik

Variabel	Min	Max	Mean	Standar Deviation
<i>Quarter life crisis</i> (Y)	24	57	42.37	6.53
Efikasi Diri (X1)	13	40	30.65	5.10
Dukungan Sosial (X2)	22	53	44.07	5.23

Distribusi Frekuensi Kategorisasi *Quarter life crisis*

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	>48.9	14	14.5%
Sedang	35.9 – 48.9	68	70%
Rendah	< 35.9	15	15.5%
Total		97	100%

Kategorisasi Efikasi Diri

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	>35.75	18	18.5%
Sedang	25.55-35.75	66	68%
Rendah	< 25.55	13	13.5%
Total		97	100%

Kategorisasi Dukungan Soail

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	>49.30	13	13.5%
Sedang	39.5 – 49.30	66	68%
Rendah	< 39.5	18	18.5%
Total		97	100%

Hasil Pengujian Regresi Berganda

Coefficients ^a	
	Unstandardized Coefficients
	Standardized Coefficients

Model		B	Std.Error	Beta	t	Sig
1	(Constant)	15.656	4.593		3.409	.001
	Efikasi Diri	.687	.114	.422	6.007	.000
	Dukungan Sosial	.199	.058	.242	.3440	.001

pengaruh Efikasi Diri terhadap *Quarter life crisis*

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std.Error	Beta	t	Sig
1	(Constant)	62.834	5.330		11.789	.000
	X ₁	-.535	.130	-.418	-4.113	.000
	X ₂	-.092	.127	-.074	-.723	.471

b. Dependent Variabel: QUARTERLIFE CRISIS (Y)

Keterangan :

t _{hitung}	Signifikansi	t _{tabel}
-4.113	0.000	1.986
$T_{tabel} = t(a/2; n-k-1) = t(0.05/2; 97-2-1) = (0.025; 93) = 1.986$		

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Quarter life crisis*

Coefficients ^a						
Model		Unstd. Coefficients	Std. Coef	t	Sig.	
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	62,834	5,330		11,789	0,000
	Efikasi Diri	-0,535	0,130	-0,418	-4,113	0,000
	Dukungan Sosial	-0,092	0,127	-0,074	-0,723	0,471

Keterangan :

T _{hitung}	Signifikansi	t _{tabel}
-723	0.000	1.986
$T_{tabel} = t(a/2; n-k-1) = t(0.05/2; 97-2-1) = (0.025; 93) = 1.986$		

Hasil Uji F

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig	
1	Regression	847.3831	2	423.946	12.250	.000 ^b

Residual	3252.808	94	34.604
Total	4100.639	96	

Tabel Model Summary SE Efikasi Diri

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of the Estimate
1	.471	.222	.196	5.85870

Tabel Anova SE Efikasi Diri

ANOVA						
Model		Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	908.476	3	302.825	8.822	.000 ^b
	Residual	3192.163	93	34.324		
	Total	4100.639	96			

Tabel Correlations SE Efikasi Diri

		QLC	Level	Strength	Generality
Cross Product	QLC	4100.639	-521.990	-653.082	4100.639
	Level	-521.990	504.371	368.031	164.505
	Strength	-653.082	368.031	513.753	134.959
	Generality	-265.680	164.505	134.959	148.660
Sig (1-tailed)	QLC		.000	.000	.001
	Level	.000		.000	.000
	Strength	.000	.000		.000
	Generality	.001	.000	.000	

N	QLC	97	97	97	97
	Level	97	97	97	97
	Strength	97	97	97	97
	Generality	97	97	97	97

Tabel Koefisien-koefisien Output SE Efikasi Diri

Aspek Efikasi Diri	B (Unstandardized coefficients)	Cross Product	Regresi	Sumb. Efektif Total
Magnitude	0.011	504.371	908.476	5,59%
Strength	1,059	368.031		

1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	2	3	4	2	2	1	2	1	32
2	1	1	2	3	4	3	2	3	2	3	4	1	4	2	3	3	4	47
2	1	2	3	2	3	4	2	3	1	2	4	4	3	2	1	2	2	43
2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	35
1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	3	1	4	2	1	1	1	2	29
2	2	1	3	3	3	3	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	34
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	46
3	1	1	2	3	2	3	1	2	1	3	2	2	3	1	3	2	4	39
1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	38
2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	46
4	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	1	2	3	2	39
3	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	4	1	4	1	2	2	3	42
1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3	2	4	1	1	1	1	1	28
3	2	2	2	2	4	4	3	1	3	1	1	4	2	1	1	1	2	39
2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	4	2	3	2	2	1	2	2	40
3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	1	36
3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	48
1	1	2	2	4	2	3	2	1	1	4	4	2	3	2	1	3	3	41
3	3	1	2	2	3	4	1	1	2	2	3	4	2	1	2	3	3	42
1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	27
3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	46
2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	4	1	3	2	4	3	2	45
2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	4	3	3	44
3	2	1	2	2	4	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	41
3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	1	41
2	1	1	1	2	4	4	1	1	1	2	2	4	4	1	1	4	4	40
3	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	4	1	3	1	2	2	3	42
4	3	3	4	4	3	3	3	3	1	2	4	4	3	2	3	4	2	55
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	40
3	4	1	3	3	3	3	3	1	4	3	4	2	3	3	2	3	1	49
2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	42
2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	3	3	2	2	2	2	1	32
1	2	1	2	3	3	3	2	3	1	3	4	4	3	2	1	2	3	43
2	1	1	3	3	3	3	2	2	1	1	4	3	2	1	2	3	1	38
2	3	4	4	4	2	1	3	3	4	2	1	3	2	3	4	1	2	48
3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	55
3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	4	4	4	2	1	4	4	50
1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	3	33

1	1	2	3	2	4	4	2	3	2	3	4	1	4	1	2	4	3	46
1	1	4	1	1	4	1	2	1	1	4	1	4	3	4	1	1	3	38
4	3	1	4	4	3	4	4	2	3	2	4	1	4	2	1	4	2	52
4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	1	42
1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	36
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	54
3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	42
2	2	2	3	2	3	4	3	3	2	1	4	2	3	1	2	3	3	45

2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	44
1	1	3	3	4	3	1	3	2	1	4	4	4	1	1	1	4	4	45
1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	24	
2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	45
1	2	1	2	2	3	3	1	2	1	3	2	4	3	1	1	1	2	35
3	4	2	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	1	2	4	2	57
1	1	3	3	1	3	2	3	2	1	3	4	1	1	1	1	2	4	37
3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	4	3	51
2	2	2	3	1	2	4	2	4	1	2	3	2	1	2	2	1	2	38
3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	50
2	2	3	4	4	3	4	3	3	2	2	4	1	3	2	3	3	3	51
2	1	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49

RESPONDEN EFIKASI DIRI

E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	Jumlah
4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	36
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	31
4	3	3	2	3	2	3	4	4	3	31
3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	29
3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	29
3	3	2	4	4	3	3	4	3	1	30
2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	24
2	3	2	3	3	4	4	3	2	1	27
3	3	4	3	1	2	4	3	2	3	28
2	2	2	3	4	1	3	3	2	2	24
4	1	4	2	3	2	4	3	4	3	30
3	1	2	1	1	2	2	3	4	3	22
4	4	2	3	3	2	4	3	4	3	32
3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	29
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	28
3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	34
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	34
3	4	3	3	1	2	3	3	2	3	27
3	3	4	3	1	4	4	4	4	3	33
4	1	4	1	3	4	4	3	4	3	31
3	1	3	1	4	2	4	4	3	1	26
3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	29
3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	34

3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	34
3	3	3	1	3	4	4	3	3	1	28
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31
3	1	4	3	4	4	4	4	3	4	34
4	3	4	3	1	2	2	4	4	1	28
3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	26
4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	36
4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	35

3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	30
4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	37
3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	26
4	1	3	1	2	2	2	1	3	3	22
4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	30
3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	30
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39
4	2	3	2	2	1	2	3	3	4	26
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	36
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	27
4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	34
3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	35
4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	27
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	34
4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	35
4	3	2	3	1	2	3	3	3	3	27
2	4	2	3	3	1	2	2	2	3	24
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	28
2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	27
3	1	2	2	2	2	2	2	4	4	24
4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	38
4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	38
3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	33
3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	29
4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	33
4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	38
4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	31
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	26
4	2	2	3	2	3	1	3	3	2	25
3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	26
3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	25
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31
4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	34
4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	35
4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	36

1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	13
3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	27
4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	35
3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	37
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	38
4	2	4	4	2	2	3	3	4	2	30
4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	34
4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	30

3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	28
4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	34
4	2	2	2	2	1	2	3	3	3	24
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	1	3	1	3	1	2	1	2	4	21
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	26
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	38
3	4	3	4	1	4	4	2	2	4	31
3	1	2	4	4	1	1	2	4	3	25
3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	28
3	3	3	4	2	3	3	4	1	4	30
2	2	3	3	4	3	2	4	2	4	29
2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	25
3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	27

RESPONDEN DUKUNGAN SOSIAL

D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14	Jumlah
4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	49
3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	42
3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	43
3	4	2	1	1	4	4	1	3	1	2	2	4	4	36
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	39
3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	44
3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	43
1	1	1	4	4	1	1	2	2	3	3	2	3	2	30
4	2	4	1	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	44
2	3	1	3	4	2	2	4	4	3	4	2	3	1	38
4	4	4	3	1	4	4	3	4	3	4	4	4	4	50
3	4	4	1	2	4	4	3	3	3	2	3	4	4	44
3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	46
4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	46
2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	39
3	3	3	3	1	4	4	4	3	4	4	3	3	4	46
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
4	4	3	1	1	4	4	3	4	3	4	3	2	3	43
3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	48
3	4	4	2	3	3	4	4	3	1	3	4	4	4	46

4	4	4	1	3	4	4	3	3	3	1	4	4	4	46
4	4	3	2	1	4	2	3	2	3	2	3	4	1	38
3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	37
3	3	3	1	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	43
3	4	3	1	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	46
3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	45
3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	37
3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	44
3	4	1	2	2	3	3	4	3	1	4	2	3	4	39
4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	49

4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	50
4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	51
3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	45
1	2	3	1	3	3	3	1	4	4	1	4	1	4	35
4	3	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	3	4	46
4	4	4	1	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	48
4	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	44
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	44
4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	47
4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	50
4	4	4	1	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	47
4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	48
4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	52
3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	48
4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	51
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	45
4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	46
4	3	4	1	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	47
4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	48
4	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	4	40
4	3	2	1	2	3	3	3	3	4	3	4	2	4	41
4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	51
4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	53
2	1	2	3	4	2	2	3	4	3	4	2	2	2	36
4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	45
2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	35
3	4	4	1	3	4	2	4	4	4	2	3	3	4	45
2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	35
4	1	2	1	1	4	4	3	4	3	4	2	4	4	41
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40
3	4	3	2	2	3	3	4	4	4	2	1	4	4	43
4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	51
3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	49
4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	49
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	53
3	4	4	1	3	3	2	4	4	3	2	4	4	4	45
4	3	3	1	4	3	2	3	3	3	2	4	2	4	41
3	2	4	2	3	3	3	1	3	3	4	3	2	4	40
3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1	4	4	3	45

4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	45
4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	49
4	1	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	48
3	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	49
1	1	1	3	3	1	1	1	2	1	4	1	1	1	22
4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	50
4	4	4	1	3	4	4	3	4	2	4	4	2	4	47

3	4	4	3	2	3	3	2	4	2	3	4	4	3	44
4	2	4	1	3	2	4	4	4	4	4	4	3	1	44
4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	2	4	4	4	48
4	4	4	1	2	3	4	2	3	2	3	4	4	4	44
1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	44
4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	44
4	2	4	1	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	40
4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	49
4	4	3	2	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4	46
3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	39
4	1	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	50
3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	42
4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	50
4	1	4	2	1	4	4	1	4	2	4	4	2	4	41
3	1	4	4	3	3	2	4	2	4	3	4	4	4	45
3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	36
3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	41
4	3	3	1	2	4	3	2	3	2	2	3	3	4	39
4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	42
3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	36