

***SELF-EFFICACY* SISWA SMA KELAS XII SEBAGAI BENTUK
PROBLEM SOLVING DALAM
MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS*
DI MA BAHRUL ULUM TAJINAN MALANG**

SKRIPSI

**OLEH
SALSABILLA
NIM. 200102110048**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

***SELF-EFFICACY* SISWA SMA KELAS XII SEBAGAI
BENTUK *PROBLEM SOLVING* DALAM
MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS*
DI MA BHRUL ULUM TAJINAN MALANG**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana**

**Oleh
Salsabilla
NIM.200102110048**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SELF EFFICACY SISWA SMA KELAS XII SEBAGAI BENTUK
PROBLEM SOLVING DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS*
DI MA BAHRUL ULUM TAJINAN MALANG

SKRIPSI

Oleh:

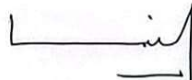
Salsabilla

NIM. 200102110048

Telah disetujui dan disahkan

Oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. H. Alfin Mustikawan, M.Pd

NIP. 198204162009011008

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial



Dr. Alfiana Yuli Efiyanti, M.A

NIP. 197107012006042001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "*Self Efficacy Siswa SMA Kelas XII Sebagai Bentuk Problem Solving Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang*" oleh Salsabilla ini telah dipertahankan di depan sidang penguji dan dinyatakan lulus pada tanggal 25 Oktober 2024.

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Ketua Penguji
Dr. H. Abdul Bashith, M.Si
NIP.197610022003121003

:



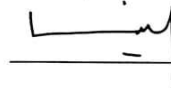
Penguji
Sharfina Nur Amalina, M.Pd
NIP.199403192019032026

:



Sekretaris Penguji
Dr. H. Alfin Mustikawan M.Pd
NIP.198204162009011008

:



Dosen Pembimbing
Dr. H Alfin Mustikawan M.Pd
NIP. 198204162009011008

:



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. H. Nur Ali, M.Pd
NIP.196504031998031002

NOTA DINAS PEMBIMBING

Dr. H. Alfin Mustikawan, M.Pd
Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Salsabilla

Lamp : Eksemplar

Yang Terhormat,

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Di Malang

Wassalamualaikum, wr,wb.

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan, dan setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Salsabilla
NIM : 200102110048
Jurusan : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial
Judul Proposal Skripsi : *Self Efficacy* Siswa SMA Kelas XII Sebagai Bentuk *Problem Solving* Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang

Wassalamualaikum, wr,wb.

Pembimbing,



Dr. H. Alfin Mustikawan, M.Pd
NIP. 198204162009011008

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabilla
NIM : 200102110048
Jurusan : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial
Judul Proposal Skripsi : *Self Efficacy* Siswa SMA Kelas XII Sebagai
Bentuk *Problem Solving* Dalam Menghadapi
Quarter Life Crisis di MA Bahrul Ulum Tajinan
Malang

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri, bukan plagiasi dari karya yang telah ditulis atau diterbitkan orang lain. Adapun pendapat atau temuan orang lain dalam tugas akhir skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai kode etik penulisan karya ilmiah dan dicantumkan dalam daftar rujukan. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia untuk diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Malang, 08 Agustus 2024

Hormat saya,



Salsabilla
NIM. 200102110048

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan segala puji syukur kepada Talla SWT atas kelimpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis memiliki kekuatan untuk dapat menuntaskan tugas akhir atau skripsi ini.

Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas semua pihak yang andil. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Orang tua tercinta Mama, Papa Bambang, Bunda dan alm. Papa Nurul. Yang senantiasa memberikan dukungan berupa moril maupun materil yang tak terhingga serta doa yang senantiasa dipanjatkan dalam setiap langkah dalam hidup penulis.
2. Terkhusus pada kakak perempuan pertama penulis, Mbak Rosa. Yang senantiasa menjadi teladan dan panutan bagi penulis Selain itu, penulis sangat berterimakasih dan bersyukur karena berkat beliau penulis dapat memiliki kesempatan untuk dapat mengenyam Pendidikan yang layak hingga perguruan tinggi.
3. Saudara-saudara terkasih, alm. Mas Dodik, Mba Virna, Mba Pipit, dan adek Ludi Wijaya. Yang senantiasa mendukung dan memotivasi penulis dengan dukungan moril hingga materil untuk dapat segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Dek Cima dan Dek Niko, saudara sepupu penulis yang selalu ada disaat penulis berada dititik terendah dan kapanpun penulis membutuhkan bantuan, mereka senantiasa ada untuk menemani dan membantu penulis. Semoga allah senantiasa melimpahkan berkah untuk semua kebaikan yang telah diberikan untuk penulis.

5. Bu Ik (adik alm.papa) sekeluarga dan Mba Mila (saudara sepupu penulis) yang senantiasa mendukung dan memotivasi penulis.
6. Sahabat-sahabat baikku dan teman-teman PIPS Angkatan 2020. Ulik, Novi Afni, Margining, Grey dan Fai. Terimakasih sudah menjadi teman yang baik dengan senantiasa memberi motivasi, arahan dan semangat disaat penulis tidak percaya akan dirinya sendiri.

Terimakasih sebesar-besarnya untuk semua. Akhir kata, skripsi ini penulis persembahkan untuk kalian semua, orang-orang yang penulis sayangi dan paling istimewa dalam hidup penulis. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa mendatang. Amin.

MOTTO

“Orang lain ga akan paham struggle dan masa sulit kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success storiesnya* aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri”.

(Penulis)

“long story short, I survived”.

(-Taylor Swift)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil'alamin, segala puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi yang berjudul “*Self Efficacy* Siswa SMA Kelas XII Sebagai Bentuk *Problem Solving* Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang”.

Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam kegelapan menuju cahaya terang, serta kita harapkan syafaatnya di hari akhir nanti.

Penulis menyadari bahwa banyak pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang beserta jajarannya.
2. Prof. H. Nur Ali, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Alfiana Yuli Efiyanti, M.A, Ketua Jurusan Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. H. Alfin Mustikawan, M.Pd dosen pembimbing tugas akhir ini yang dengan sabar meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penyelesaian skripsi ini.

5. Waka Kesiswaan, Guru IPS (Sosiologi), dan Siswa-Siswi kelas XII MA Bahrul Ulum Tajinan yang telah berkenan untuk menjadi narasumber bagi penelitian ini.
6. Orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan dukungan moril dan materi.
7. Teman baik saya Grey yang sudah berkenan membantu dan selalu memotivasi penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini, Fai teman baik penulis yang kerap menemani penulis berenang untuk melepas penat dikala penulis sedang tidak baik-baik saja, teman-teman dekat saya Ulik, Novi Afni dan Margining yang senantiasa mendengarkan keluh kesah dan memotivasi penulis saat penulis tidak percaya diri dan putus asa.
8. Seluruh teman-teman PIPS Angkatan 2020, teman-teman KKN, dan teman-teman AM yang sudah mewarnai proses penulis dalam menjalani Pendidikan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tidak ada kata yang tepat untuk mengungkapkan rasa terimakasih penulis untuk orang-orang yang sudah berkontribusi. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis memohon maaf dan menerima dengan terbuka saran dan kritik yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi khalayak umum.

Malang, 08 Agustus 2024

Peneliti

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini mengikuti pedoman berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI no. 158 tahun 1987 dan no. 0543 b/U.1987, yang secara umum dijelaskan sebagai berikut:

A. Huruf

أ = a	س = s	ك = k
ب = b	ش = sy	ل = l
ت = t	ص = sh	م = m
ث = ts	ض = dl	ن = n
ج = j	ط = th	و = w
ح = h	ظ = zh	ه = h
خ = kh	ع = `	ء = `
د = d	غ = gh	ي = y
ر = r	ف = f	
ز = z	ق = q	

B. Vokal Panjang

Vokal (a) = â
Vokal (i) = ĭ
Vokal (u) = ŭ

C. Vokal Diftong

وَأ = aw
أَي = ay
وَأ = Ū
أَي = Î

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
البحث مختلص	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Orisinalitas Penelitian	10
F. Definisi Istilah	19
G. Sistematika Penulisan	23

BAB II KAJIAN PUSTAKA	26
A. Kajian Teori	..26
B. Prespektif Teori Dalam Islam	..39
C. Kerangka Berfikir	..43
D. Hipotesis	..44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B. Lokasi Penelitian	46
C. Data dan Sumber Data	46
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Pengecekan Keabsahan Data	51
F. Analisis Data	52
G. Prosedur Penelitian	54
BAB IV HASIL PENELITIAN	56
A. Paparan Data	56
B. Hasil Penelitian	57
BAB V PEMBAHASAN	73
BAB VI PENUTUP	86
A. Simpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian	14
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	43
Gambar 2.2 Wawancara Dengan Narasumber 2&3.....	62
Gambar 2.3 Wawancara Dengan Guru Kesiswaan	64
Gambar 2.4 Pertemuan Wali Murid Kelas XII	65
Gambar 2.5 Kegiatan <i>Goes To Industry</i> Kelas XII	65
Gambar 2.6 Pelatihan <i>Public Speaking</i> Untuk Siswa Kelas IX dan XII.....	66
Gambar 2.7 Wawancara Dengan Guru Sosiologi	68
Gambar 2.8 Wawancara Dengan Narasumber 1&2	68
Gambar 2.9 Wawancara Dengan Narasumber 3&4	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Surat Izin Penelitian	98
Lampiran II Surat keterangan telah melakukan penelitian.....,	99
Lampiran III Pedoman Observasi	100
Lampiran IV Pedoman Wawancara Kesiswaan	101
Lampiran V Pedoman Wawancara Guru Sosiologi	102
Lampiran VI Pedoman Wawancara Siswa-siswi kelas XII.....	103
Lampiran VII RPP Sosiologi kelas XII	105
Lampiran VIII Dokumentasi	115
Lampiran IX Biodata Mahasiswa	124

ABSTRAK

Salsabilla. 2024. *Self Efficacy* Siswa SMA Kelas XII Sebagai Bentuk *Problem Solving* Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang. Skripsi, Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing Skripsi: Dr. H. Alfin Mustikawan, M.Pd.

Penelitian ini mengkaji *self-efficacy* siswa SMA kelas XII di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang dalam menghadapi *quarter life crisis*, adapun Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini mencakup tiga poin utama: (1) faktor penyebab siswa SMA kelas XII mengalami *quarter life crisis*, (2) bentuk *self-efficacy* siswa dalam menghadapi tantangan ini, dan (3) strategi *problem solving* yang diterapkan oleh siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab *quarter life crisis* yang dialami siswa, bentuk *self-efficacy* yang mereka tunjukkan, dan strategi *problem solving* yang diterapkan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi untuk memperoleh gambaran mendetail mengenai pengalaman dan persepsi siswa dalam menghadapi tantangan ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami *quarter life crisis* akibat tekanan akademik, ekspektasi masa depan, dan ketidakpastian karier. *Self-efficacy* siswa berperan penting dalam menentukan cara mereka mengatasi krisis ini, beberapa siswa menunjukkan keyakinan tinggi terhadap kemampuannya, sementara yang lain mengalami kesulitan. Strategi *problem solving* yang diterapkan siswa bervariasi, mulai dari mencari dukungan sosial hingga perencanaan karier jangka panjang.

Dalam konteks ilmu sosiologi, penelitian ini menghubungkan *self-efficacy* siswa dengan struktur sosial dan norma yang mempengaruhi pengalaman mereka selama fase transisi kehidupan ini. Temuan penelitian memberikan wawasan tentang bagaimana faktor sosial, seperti harapan masyarakat dan tekanan akademik, mempengaruhi *self-efficacy* dan kemampuan siswa dalam mengatasi *quarter life crisis*. Penelitian ini menyarankan perlunya program dukungan yang mempertimbangkan faktor-faktor sosial untuk memperkuat *self-efficacy* siswa dan membantu mereka menghadapi tantangan perkembangan ini secara lebih efektif.

Kata Kunci: *Self-efficacy*, *Quarter Life Crisis*, *Problem Solving*, Siswa SMA, Ilmu Sosiologi, Penelitian Kualitatif.

ABSTRACT

Salsabilla. 2024. Self Efficacy of Grade XII High School Students as a Form of Problem Solving in Facing Quarter Life Crisis at MA Bahrul Ulum Tajinan Malang. Thesis, Department of Social Sciences Education, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, Thesis Supervisor: Dr. H. Alfin Mustikawan, M.Pd.

The researcher has studied the self-efficacy of high school students in grade XII at MA Bahrul Ulum Tajinan Malang in facing quarter life crisis, the formulation of the problem raised in this study includes three main points: (1) factors causing high school students in grade XII to experience quarter life crisis, (2) forms of student self-efficacy in facing this challenge, and (3) problem solving strategies applied by students. This study aims to identify the factors causing quarter life crisis experienced by students, the forms of self-efficacy they show, and the problem solving strategies applied.

The research method used in this study is Qualitative, data was collected through in-depth interviews and observations to obtain a detailed picture of students' experiences and perceptions in facing this challenge. The results of the study have shown that students experience quarter life crisis due to academic pressure, future expectations, and career uncertainty. Student self-efficacy plays an important role in determining how they overcome this crisis, some students show high confidence in their abilities, while others experience difficulties. The problem solving strategies applied by students vary, from seeking social support to long-term career planning.

In the context of sociology, this study links students' self-efficacy to the social structures and norms that influence their experiences during this life transition phase. The findings of the study have provided insight into how social factors, such as societal expectations and academic pressures, influence students' self-efficacy and ability to cope with quarter-life crisis. This study suggests the need for support programs that consider social factors to strengthen students' self-efficacy and help them cope with this developmental challenge more effectively.

Keywords: Self-efficacy, Quarter Life Crisis, Problem Solving, High School Students, Sociology, Qualitative Research.

البحث مختلص

سلسيلا. ٢٠٢٤. الكفاءة الذاتية لطلاب الصف الثاني عشر بالمدارس الثانوية كشكل من أشكال حل المشكلات في مواجهة أزمة ريع الحياة في ماجستير بحر العلوم تاجينان مالانج. الأطروحة قسم تعليم العلوم الاجتماعية كلية التربية وإعداد المعلمين جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، المشرف على الأطروحة: د. الحاج ألف موستيكاوان

،قامت الباحثة بدراسة الكفاءة الذاتية لطلاب المدارس الثانوية في الصف الثاني عشر في المدرسة العالية 'بحر العلوم, تاجينان-مالانج في مواجهة أزمة ريع الحياة وتتضمن صياغة المشكلة التي أثّرت في هذه الدراسة ثلاث نقاط رئيسية: (١) العوامل التي تسبب في تعرض طلاب المدارس الثانوية في الصف الثاني عشر لأزمة ريع الحياة، (٢) أشكال الكفاءة الذاتية للطلاب في مواجهة هذا التحدي، و(٣) استراتيجيات حل المشكلات التي يطبقها الطلاب. تحدف هذه الدراسة إلى تحديد العوامل المسببة لأزمة ريع الحياة التي يعاني منها الطلاب، وأشكال الكفاءة الذاتية التي يظهرونها، واستراتيجيات حل المشكلات المطبقة.

طريقة البحث المستخدمة في هذه الدراسة هي نوعية، تم جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظات المتعمقة للحصول على صورة مفصلة لتجارب الطلاب وإدراكهم في مواجهة هذا التحدي. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب يعانون من أزمة ريع الحياة بسبب الضغوط الأكاديمية والتوقعات المستقبلية، وعدم اليقين المهني. تلعب الكفاءة الذاتية للطلاب دورًا مهمًا في تحديد كيفية التغلب على هذه الأزمة، حيث يُظهر بعض الطلاب ثقة عالية في قدراتهم بينما يواجه آخرون صعوبات. تتنوع استراتيجيات حل المشكلات التي يطبقها الطلاب، من البحث عن الدعم الاجتماعي إلى التخطيط المهني الطويل الأجل.

في سياق علم الاجتماع، تربط هذه الدراسة بين كفاءة الطلاب الذاتية والهياكل الاجتماعية والمعايير التي تؤثر على تجاربهم خلال مرحلة انتقال الحياة هذه. قدمت نتائج الدراسة نظرة ثاقبة حول كيفية تأثير العوامل الاجتماعية، مثل التوقعات المجتمعية والضغوط الأكاديمية، على كفاءة الطلاب الذاتية وقدرتهم على التعامل مع أزمة منتصف العمر. تشير هذه الدراسة إلى الحاجة إلى برامج دعم تأخذ في الاعتبار العوامل الاجتماعية لتعزيز كفاءة الطلاب الذاتية ومساعدتهم على التعامل مع هذا التحدي التنموي بشكل أكثر فعالية.

الكلمات الرئيسية: كفاءة الطلاب الذاتية، أزمة منتصف العمر، حل المشكلات، طلاب المدارس الثانوية، علم الاجتماع، البحث النوعي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia melewati tahap perkembangan paling kompleks sepanjang hidupnya. Tahapan perkembangan dimulai pada masa kanak-kanak hingga usia tua. Masing-masing tahap perkembangan mempunyai keistimewaan, peran, dan persyaratan yang mesti dipenuhi seseorang. Masa dewasa awal meliputi fase pencarian yang banyak permasalahan, tekanan sentimental, masa ketertutupan masyarakat, dan perubahan *value* serta penyesuaian pola hidup.

Manusia seringkali mengalami berbagai tantangan yang harus diatasi sepanjang hidupnya. Pemikiran, pemecahan masalah, dan inovasi semuanya rumit dan saling berkaitan. Permasalahan jarang diselesaikan tanpa memikirkannya, dan banyak permasalahan memerlukan jawaban baru bagi individu atau komunitas. Tujuan berpikir adalah untuk memecahkan masalah. Umumnya kita bergerak berdasarkan kebiasaan. Namun, masalah muncul ketika kita menghadapi keadaan yang tidak dapat kita atasi dengan cara yang biasa. Hal selanjutnya yang perlu dilakukan ialah menyelesaikan persoalan tersebut. Apabila kita menghadapi suatu persoalan, seringkali kita ingin agar masalah tersebut segera hilang tanpa berpikir panjang, sehingga hasil penemuan masalah dalam jangka pendek tidak memuaskan kita, bahkan menyebabkan persoalan baru.¹

Manusia terus tumbuh dan berkembang sepanjang hidupnya. Terdapat beberapa tahapan dalam kehidupan setiap orang, mulai dari kelahiran, pertumbuhan hingga usia tua. Tahapan perkembangan bisa menyebabkan seseorang merasakan

¹ Anita Maulidya, “*Berpikir dan Problem Solving*,” 2018, 12.

ketegangan ketika prestasinya Terhenti. Beberapa fenomena krisis telah diketahui dengan baik. Ada dua macam krisis yang sering dibicarakan: krisis transisi dari masa bayi ke masa remaja (*adolescence crisis*) dan krisis transisi dari masa dewasa ke usia tua (*midlife crisis*). Terjadinya krisis emosional yang terjadi pada saat seseorang memasuki masa kedewasaan sering kali disebut sebagai *quarter life crisis*².

Individu dapat melewati krisis seperempat kehidupan dan memperoleh kehidupan yang lebih stabil, insan tersebut menjadi lebih sanggup apabila menghadapi permasalahan. Faktanya, orang-orang yang sukses melewati *quarter-life crisis* juga mengetahui bahwa terkadang diperlukan perubahan yang tidak menyenangkan untuk mencapai apa yang mereka inginkan.³ Di sisi lain, ketika individu terjebak, mereka selalu mengalami perasaan tidak berdaya, ragu-ragu, dan takut gagal. Orang yang mengalami kegagalan cenderung sadar tidak aman terhadap tujuan hidupnya, rencana jangka panjang, dan pencapaian awal masa dewasanya.

Masa dimana manusia dewasa harus menanggalkan ketergantungan dari orang tua dan berusaha untuk mandiri, masa sulit tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi seorang manusia dewasa. mendapati bahwa bisa menaikkan mutu hidup dewasa muda adalah pekerjaan. Menentukan pekerjaan yang tepat merupakan bagian dari upaya seseorang untuk memperkuat kemandirian keuangan dan mental.

² Yudi Suharsono, "VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA SELF-EFFICACY" 02 (2014).

³ Asmaret Desi, Koto Alaidin, dan Afrizal Afrizal, "Tranformasi hukum keluarga islam indonesia telaah pemikiran rifyal ka'bah," *Al-Ahwal* 12, no. 2 (2019): 145–60.

Menurut artikel Psychology Today berjudul “*Why Millennials Need Quarter Life Crisis*”, remaja yang berusia 12-18 tahun sering kali merenungkan tentang diri mereka sendiri dan mencari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan mengenai identitas “siapa saya? Akan menjadi apa saya kedepannya?” tetapi pertanyaan itu akhirnya tertunda sampai mereka selesai kuliah dan memasuki fase dewasa awal. Pada saat itu, semua kekhawatiran dan pertanyaan tersebut bertabrakan dan berujung pada krisis, itulah sebabnya pelajar atau orang-orang berusia dua puluhan berada dalam masa *quarter-life crisis*.⁴

Depresi dan kecemasan dapat terjadi selama krisis seperempat kehidupan, dan terdapat berbagai jenis stres dan kekhawatiran yang dapat timbul dari krisis tersebut, termasuk kekhawatiran mengenai stabilitas keuangan, tekanan sosial, dan prospek menjalin hubungan yang berkomitmen.⁵ Orang yang mengalami masa *quarter life crisis* sering kali merasa kehilangan motivasi, putus asa, tidak berhasil, dan bingung akan tujuan hidupnya. Bahkan hubungan mereka bisa rusak jika melakukan hal ini. Namun, bagi mereka yang mengalami krisis seperempat kehidupan, emosi yang meluap-luap adalah hal yang dirasakan ialah kebosanan dan kekhawatiran yang berlebihan tentang masa depan mereka, serta penyesalan atas keputusan hidup yang telah mereka buat. Individu tersebut akan mengalami kekhawatiran dan pertanyaan seperti “kenapa hidupku gini-gini saja ya?”, “kenapa satu persatu temanku terasa jauh?”, atau bahkan “sepertinya kehidupan dia lebih baik dari pada kehidupanku.” Dan ada banyak lagi hal lain yang akan mengacaukan

⁴ Labrador, R. “*Why Millennials Need Quarter-Life Crisis*.” *Psychology Today*, April 2018. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/millennials/201804/why-millennials-need-quarter-life-crisis>.

⁵ Fitri Auliani dkk., “Poligami dan Ketahanan Keluarga Masyarakat Aceh,” *Musāwa Jurnal Studi Gender dan Islam*, 2022,

pikiran individu-individu tersebut.⁶

Peserta didik menjelang kelulusan atau kelas XII adalah individu dalam masa transisi dari masa remaja melangkah ke masa dewasa atau yang sering dikenal sebagai *Emerging adulthood*. Periode ini secara spesifik berfokus pada usia 18 sampai 25 tahun. Pada masa peralihan ke dewasa, individu rentan mengalami krisis, terutama ketika mereka kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai interaksi dan tuntutan sosial yang akan mereka hadapi. salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya krisis pada masa *emerging adulthood* ialah adanya harapan atau tekanan dari keluarga untuk mencapai pekerjaan yang lebih baik. Masa SMA, terutama kelas XII, adalah waktu di mana siswa harus memutuskan masa depan mereka yang dihadapkan pada tantangan untuk memilih antara melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau langsung memasuki dunia kerja.⁷

Berdasarkan penelitian, siswa seringkali tidak memiliki rencana karier yang jelas karena kurang mengenal kepribadian, bakat, dan minat mereka. Selain itu, mereka juga kurang informasi tentang berbagai pilihan studi lanjutan dan jenis pekerjaan yang ada. Perasaan tidak nyaman, khawatir, bingung, kecemasan dan ketidakpastian karir tersebut disebut dengan *Quarter Life Crisis*. “Aku jadi bingung mau jadi seperti apa, aku merasa tidak ada kemampuan yang bisa dimanfaatkan di masa depan dan aku sering cemas dan takut setelah lulus” Ucap subjek II ketika diwawancara.⁸

⁶ Diantri Trisna Sari dan Azhar Aziz, “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area,” *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 4, no. 1 (3 Juni 2022)

⁷ Arini, A. *Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*. Skripsi, Universitas [Nama Universitas], 2021.

⁸ Hastuti, A., dan Rahmawati, I. “*Quarter-Life Crisis* pada Siswa Kelas XII: Analisis Faktor Penyebab dan Dampaknya.” *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10, no. 2 (2021): 123-134.

Banyak faktor, baik internal maupun eksternal, yang mungkin mempengaruhi kebiasaan belajar siswa di sekolah. Perilaku siswa mungkin dipengaruhi oleh unsur psikologis seperti efikasi diri. Menurut Bandura, efikasi diri merupakan kesan subjektif yang artinya belum tentu mencerminkan bakat yang sebenarnya, melainkan terikat pada pandangan masing-masing individu. Setiap siswa memiliki bakat dan pendekatan unik untuk membangun minat sepanjang proses pembelajaran. Semakin kuat efikasi diri mereka, semakin mudah bagi mereka untuk menyelesaikan tugas sekolahnya, dan semakin rendah efikasi diri mereka, semakin sulit menyelesaikan tugas sekolahnya.⁹

Kesulitan memperoleh pekerjaan, yang disertai gejala keengganan menerima tanggung jawab dan tugas baru, serta perubahan lingkungan sosial. Kedua, kurangnya dukungan yang ditunjukkan dengan adanya disparitas cara pandang diri sendiri dan orang tua, serta emosi terkekang dan ditolak. Bagian ketiga adalah kekecewaan yang ditunjukkan dengan adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan, serta ketidakpuasan terhadap pilihan yang diambil. Aspek berikutnya adalah perasaan tertekan, yang merupakan indikator adanya tanggung jawab baru dan menjadi fokus harapan di lingkungan sekitar perasaan ragu, yang merupakan indikator perasaan ragu terhadap kemampuan diri dalam mewujudkan masa depan dan rasa cemas terhadap kehidupan yang dijalani; dan aspek terakhir adalah masalah eksplorasi diri yang merupakan indikator dalam mencoba banyak hal. Baru dan prihatin terhadap interaksi interpersonal yang akan tercipta.¹⁰

⁹ Albert Bandura, *Towards a Psychology of Human Agency, Perspectives on Psychological Science* 13, no. 2 (2018): 164-180.

¹⁰ Asmi Nurofiqhoh dkk., "Studi Fenomenologi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Siswa Menjelang Kelulusan," *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi* 2, no. 1 (15 Januari 2024): 20,

Pembelajaran di sekolah berupaya untuk menginspirasi siswa untuk meningkatkan keterampilan observasi mereka, mengajukan pertanyaan yang berani, dan mendemonstrasikan apa yang mereka ketahui atau telah pelajari. Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai persepsi seseorang terhadap kapasitasnya dalam mengatur dan melaksanakan aktivitas yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu.¹¹

Salah satu konsep inti teori efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mengelola pikiran, emosi, dan tindakannya sendiri. Ada dua tingkat efikasi diri yaitu tinggi dan buruk. Pelajar sering kali menghindari tugas belajar, terutama tugas yang tampak menantang bagi mereka. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi mendekati kegiatan belajar dengan penuh semangat dan berusaha keras untuk mencapainya dengan sukses.¹²

Sekolah adalah tempat anak-anak belajar dan memperoleh informasi. Hal ini membantu siswa mengembangkan karakter dan keterampilan kognitifnya, yang akan bermanfaat bagi dirinya dan orang lain di masa depan. Setiap murid mempunyai kekuatan yang berbeda-beda, dan masing-masing memiliki cara unik untuk menumbuhkan semangat siswa selama proses pembelajaran. Proses pembelajaran adalah jenis perubahan kepribadian, dimana dalam proses pembelajaran akan menunjukkan respons yang berbeda dan terdiri dari pengetahuan, keterampilan, sikap, kebiasaan, dan kecakapan.

¹¹ Dale H. Schunk, Paul R. Pintrich, dan Judith L. Meece, *Learning Theories: An Educational Perspective*, edisi ke-6 (Boston: Pearson, 2010), 139.

¹² John W. Santrock, *Educational Psychology*, edisi ke-6 (New York: McGraw-Hill Education, 2019), 216.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian dan studi pendahuluan diatas, peneliti berasumsi bahwa *self efficacy* sangat penting bagi siswa SMA kelas XII dalam membantu mereka untuk menghadapi *quarter life crisis*. Penulis memilih untuk melakukan penelitian ini di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang karena beberapa alasan yang berkaitan dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan.

1. Konteks Spesifik dan Relevansi Masalah: MA Bahrul Ulum Tajinan Malang merupakan lembaga pendidikan yang berada dalam lingkungan sosial dan akademik tertentu, di mana siswa menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dalam proses transisi menuju kehidupan dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana *self-efficacy* siswa dalam konteks khusus ini memengaruhi kemampuan mereka untuk menghadapi *quarter life crisis*. Dengan memilih sekolah ini, penulis dapat memperoleh wawasan yang mendalam mengenai dinamika sosial dan akademik yang mungkin berbeda dibandingkan dengan lembaga pendidikan lainnya.
2. Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis*: Penelitian ini mengidentifikasi berbagai faktor penyebab *quarter life crisis*, seperti tekanan akademik dan ekspektasi masa depan. MA Bahrul Ulum Tajinan Malang sebagai lokasi penelitian memberikan konteks konkret untuk mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor ini berdampak pada siswa. Mengingat lingkungan sekolah yang dapat mempengaruhi tingkat stres dan ketidakpastian siswa, penelitian ini dapat mengungkap bagaimana faktor-faktor spesifik di sekolah ini berkontribusi terhadap *quarter life crisis* yang mereka alami.

3. *Self-Efficacy* dan *Problem Solving*: Dalam rangka mengkaji bentuk *self-efficacy* siswa dan strategi *problem solving* yang mereka terapkan, penulis memilih MA Bahrul Ulum Tajinan Malang untuk mengamati secara langsung bagaimana siswa mengelola tantangan yang mereka hadapi. Sekolah ini memberikan lingkungan yang memungkinkan penulis untuk mengeksplorasi bagaimana *self-efficacy* siswa mempengaruhi cara mereka menghadapi dan menyelesaikan masalah dalam konteks yang khas. Hal ini membantu dalam memahami apakah *self-efficacy* siswa di sekolah ini berbeda dari yang ditemukan di institusi lain.
4. Relevansi Sosial dan Kebutuhan Dukungan: Mengingat bahwa *quarter life crisis* adalah fase penting dalam perkembangan individu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis untuk mendukung siswa di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang dalam menghadapi tantangan ini. Dengan memahami dinamika *self-efficacy* dan strategi *coping* siswa, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan dasar bagi pengembangan program dukungan yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah tersebut.

Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, penulis percaya bahwa penelitian di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang akan memberikan wawasan berharga mengenai bagaimana siswa menghadapi *quarter life crisis* dalam konteks yang spesifik dan relevan.

B. Fokus Penelitian

Selaras dengan pembahasan masalah diatas peneliti menguraikan rumusan masalah yang akan peneliti kaji sebagai berikut :

- 1) Apa saja yang menjadi factor penyebab siswa SMA kelas XII mengalami *quarter life crisis*?
- 2) Bagaimana bentuk *self-efficacy* siswa SMA kelas XII dalam menghadapi *quarter life crisis*?
- 3) Bagaimana bentuk *problem solving* yang dilakukan siswa SMA kelas XII dalam menghadapi *quarter life crisis*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1) Mengetahui factor-faktor penyebab siswa SMA kelas XII mengalami *quarter life crisis*
- 2) Mengetahui bentuk *self-efficacy* siswa SMA kelas XII dalam menghadapi *quarter life crisis*
- 3) Mengetahui bentuk *problem solving* yang dilakukan siswa SMA kelas XII dalam menghadapi *quarter life crisis*

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap agar hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat:

- 1) Bagi Siswa: Peneliti berharap siswa mempunyai rasa percaya diri dan keyakinan yang utuh terhadap dirinya sehingga dapat merangsang semangat belajar dan meningkatkan hasil belajar.
- 2) Bagi Guru: Para peneliti mengantisipasi bahwa temuan penelitian ini akan membantu instruktur memberikan perhatian yang lebih besar

kepada siswa tidak hanya dari segi akademis, tetapi juga dari segi kesehatan mental dan kesiapan diri untuk belajar dan menghadapi pelajaran, sehingga memungkinkan siswa mencapai hasil belajar yang positif.

- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya: Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan topik ini.

E. Orisinalitas Penelitian

Penelitian ini berfokus pada kajian melihat potret *self-efficacy* siswa SMA kelas XII sebagai bentuk *problem solving* dalam menghadapi *quarter life crisis*. Adapun penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain:

- 1.) Skripsi, Diantri Trisna Sari, Universitas Medan Area Fakultas Psikologi 2022 dengan judul “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area”. Berdasarkan temuan penelitian, terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan krisis *quarter life*. Hal ini didukung oleh mean hipotetis *Self-Efficacy* sebesar 55 dan *Quarter Life Crisis* sebesar 72,5, serta mean empiris sebesar 65,38 dan 59,72. Koefisien atau nilainya adalah -0,715, dengan signifikansi $p=0,000 < 0,05$, dan bobot kontribusi 51,2%. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa efikasi diri meningkat dengan berkurangnya derajat persepsi Krisis *Quarter-Life*.¹³

¹³ R. Sari dan M. Aziz, “Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area,” *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (2023): 101-110,

- 2.) Jurnal yang disusun oleh Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau. Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang berjudul “Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Berada Pada Fase *Quarter Life Crisis*”. Penelitian ini berupaya untuk mengetahui apakah efikasi diri dan stres secara substansial berhubungan dengan siswa yang menderita krisis seperempat kehidupan. Pengambilan sampel purposif digunakan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner efikasi diri dan stres, serta krisis *quarter life* yang dihitung menggunakan hipotesis Hasler. Data dianalisis dengan menggunakan pendekatan korelasi product moment Pearson dari Karl Pearson. Menurut penelitian, terdapat hubungan antara efikasi diri dan stres pada siswa yang mengalami krisis seperempat kehidupan. Kedua faktor tersebut menunjukkan nilai negatif, yang menunjukkan bahwa siswa dengan efikasi diri yang lebih besar mengalami lebih sedikit stres selama periode krisis seperempat kehidupan, sedangkan siswa dengan efikasi diri yang lebih rendah merasakan lebih banyak stres selama periode tersebut.¹⁴
- 3.) Jurnal disiapkan oleh Firdaus Muttaqien dan Fina Hidayati. Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang dengan judul “Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara stres efikasi diri siswa dan krisis *quarter-life*. Oleh karena itu, pendekatan penelitian ini menggunakan validitas, reliabilitas, normalitas, mean,

¹⁴ R. Fauzia dan M. U. Tanau, “Hubungan Efikasi Diri dengan Stres pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis,” *Jurnal Psikologi* 14, no. 1 (2022):

kategori, linearitas, dan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 mempunyai tingkat efikasi diri yang tinggi sebesar 84%, dan *Quarter Life Crisis* berada pada kelas menengah dengan persentase sebesar 94,7%. Koefisien korelasi kedua variabel ini sebesar -0,421 dengan nilai signifikan sebesar 0,001 ($<0,01$).¹⁵

- 4.) Skripsi yang disusun oleh Laelatul Ngafifah, mahasiswa dari Jurusan BK (Bimbingan Konseling) yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Majenang”. Hasil Identifikasi Kebutuhan Masalah Siswa (IKMS), yang dilakukan oleh penelitian ini, menunjukkan bahwa siswa lebih pesimis tentang karir mereka karena persaingan yang semakin ketat untuk memasuki pendidikan lanjutan. Peringkat masalah ini adalah tinggi dengan tingkat 35,7%. keadaan ini menjadi masalah bagi peserta didik dan berdampak pada kemampuan individu untuk membuat pilihan tentang karir mereka di perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional kuantitatif untuk mengevaluasi hubungan antara kekuatan pribadi seseorang dan kapasitasnya dalam menentukan pilihan karir di perguruan tinggi. Penelitian ini melibatkan 323 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Majenang. Besar sampelnya adalah 25% dari seluruh siswa atau 85 siswa. Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan dua skala psikologis: skala efikasi diri dan skala pengambilan keputusan profesional. Hasil penelitian

¹⁵ F. Hidayati dan F. Muttaqien, “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015,” *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 5, no. 1 (26 November 2020): 1

menunjukkan bahwa siswa kelas XII memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi (77,64%) dan tingkat pengambilan pilihan karir yang sedang (67,87%). Nilai korelasi $r(0,213) = (0,421, p < 0,01)$ menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan pilihan pekerjaan.¹⁶

- 5.) Tugas Akhir yang disusun oleh Yosephin Darista Hasfrentia, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana dengan topik “Hubungan *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik pada Siswa di SMAN 1 Tuntang”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Tuntang. Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 100 siswa SMAN 1 Tuntang kelas X, XI, XII, dan XII IPS. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan substansial antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Tuntang. Siswa SMAN 1 Tuntang mempunyai tingkat efikasi diri yang tinggi (rata-rata 54,76) dan tingkat stres akademik yang sangat rendah (rata-rata 44,63). Efikasi diri berhubungan dengan stres akademik sebesar 60,68 persen.¹⁷

¹⁶ Laelatul Ngafifah, *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Majenang*. Universitas Negeri Semarang, 2016:16

¹⁷ Yosephin Darista Hasfrentia, “*Hubungan antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Pelajar SMAN 1 Tuntang*,” Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2016:6.

Table 1: Orisinalitas Penelitian

No.	Nama Peneliti, Judul, Bentuk, Penerbit, Tahun Terbit	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas Penelitian
1.	Diantri Trisna Sari, “Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area”, Skripsi, Universitas Medan Area, 2022.	Studi ini menyelidiki bagaimana mahasiswa psikologi dari Universitas Medan Area berhubungan dengan <i>quarter life crisis</i> dan <i>self-efficacy</i> .	Dengan mean hipotetis <i>Self Efficacy</i> sebesar 55 dan <i>Quarter Life Crisis</i> sebesar 72,5, serta mean empirik <i>Self Efficacy</i> sebesar 65,38 dan <i>Quarter Life Crisis</i> sebesar 59,72, terlihat bahwa terdapat korelasi negatif antara <i>Self Efficacy</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i> . Dengan koefisien korelasi sebesar -0,715 dan signifikasi $p = 0,000 < 0,05$. menunjukkan bahwa semakin tinggi <i>Self Efficacy</i> , semakin rendah tingkat persepsi <i>Quarter Life Crisis</i> . Dengan temuan tersebut, hipotesis yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat <i>Self Efficacy</i> , maka semakin rendah tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> dapat diterima..	Penelitian ini berfokus pada siswa SMA kelas XII yang menghadapi <i>quarter life crisis</i> , topik yang jarang dibahas. Menggunakan metode kualitatif, Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan konsep <i>self-efficacy</i> dan <i>problem solving</i> , memberikan wawasan baru tentang cara siswa mengatasi tantangan.
2.	Afnan, Rahmi Fauzia, Medisa Utami Tanau. “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase <i>Quarter Life Crisis</i> ”, Jurnal, Jurnal Kognisia, Februari 2020.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana efikasi diri dan stress berkorelasi pada siswa yang berada dalam fase <i>quarter life crisis</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi antara efikasi diri dan stress pada siswa yang berada dalam fase <i>quarter life crisis</i> . Nilai korelasi kedua variabel adalah negatif, yang berarti jika peserta didik yang mempunyai	

			efikasi diri yang lebih tinggi mengalami lebih sedikit stress selama fase <i>quarter life crisis</i> , dan sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri yang lebih rendah mengalami lebih banyak stress selama fase <i>quarter life crisis</i> .	
3.	Firdaus Muttaqien dan Fina Hidayati, "Hubungan <i>Self Efficacy</i> Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015", Jurnal, Psikoislamedia Jurnal Psikologi, 2020.	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara <i>self efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 memiliki <i>Self Efficacy</i> yang tinggi 84% sedangkan <i>Quarter Life Crisis</i> memiliki kategori sedang dengan presentase 94,7%. Koefiesiensi korelasi antara kedua variabel dengan nilai -0,421 dan nilai signifikan yakni $0,001 < 0,01$ maka dengan demikian bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	
4.	Laelatul Ngafifah, "Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Majenang". Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2016.	Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara <i>self efficacy</i> dengan pengambilan keputusan karir mengenai studi lanjut ke perguruan tinggi pada siswa kelas XII.	Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XII memiliki tingkat <i>self efficacy</i> yang tinggi, sebesar 77,64%, sementara tingkat pengambilan keputusan karir berada pada tingkat sedang, dengan prosentase sebesar 67,87%. Analisis	

			data menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara <i>self efficacy</i> dan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XII, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,421$, $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat <i>self efficacy</i> , semakin baik kemampuan siswa dalam mengambil keputusan terkait karir mereka.	
5.	Yosephin Darista Hasfrentia, "Hubungan Antara <i>Self-Efficacy</i> Dengan Stres Akademik Pada Pelajar SMAN 1 Tuntang", Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2016.	Meneliti adanya hubungan negative antara stress akademik dengan <i>self efficacy</i> pada pelajar SMAN 1 Tuntang.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara tingkat <i>self efficacy</i> dan tingkat stres akademik pada pelajar SMAN 1 Tuntang. Ditemukan bahwa tingkat <i>self efficacy</i> pelajar berada pada kategori tinggi dengan mean sebesar 54,76, sedangkan tingkat stres akademik berada pada kategori sangat rendah dengan mean sebesar 44,63. Lebih lanjut, hasil analisis menunjukkan bahwa <i>self efficacy</i> memberikan sumbangan pengaruh sebesar 60,68% terhadap tingkat stres akademik	

Berdasarkan Penelitian sebelumnya yang sudah dijabarkan diatas, peneliti ingin membuktikan secara langsung untuk mengetahui bagaimana *self efficacy* dapat menjadi sebuah *problem solving* bagi siswa SMA kelas XII dalam menghadapi *quarter life crisis*. Selain itu, Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan signifikan dibandingkan dengan penelitian terdahulu atau penelitian lainnya dalam beberapa aspek sebagai berikut:

1. Konteks Lokal dan Spesifik: Penelitian ini fokus pada siswa SMA kelas XII di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang, yang merupakan konteks spesifik di wilayah tertentu. Banyak penelitian lain mungkin lebih umum atau berfokus pada konteks yang berbeda, seperti sekolah di kota besar atau institusi pendidikan di luar negeri. Fokus pada sekolah ini memberikan wawasan yang mendalam tentang dinamika lokal dan tantangan yang dihadapi siswa dalam lingkungan spesifik tersebut.
2. Pendekatan Kualitatif: Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, seperti wawancara mendalam dan observasi, untuk mengeksplorasi *self-efficacy* dan *problem solving* siswa. Banyak penelitian sebelumnya mungkin menggunakan pendekatan kuantitatif, seperti survei dan analisis statistik, yang dapat memberikan gambaran umum tetapi kurang mendalam tentang pengalaman pribadi siswa. Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang persepsi dan pengalaman individu siswa.

3. Fokus pada *Self-Efficacy* dan *Quarter Life Crisis*: Penelitian ini menggabungkan studi tentang *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*, sebuah pendekatan yang mungkin kurang umum dalam literatur yang ada. Banyak penelitian terdahulu mungkin fokus pada salah satu dari keduanya—misalnya, penelitian tentang *quarter life crisis* seringkali tidak mempertimbangkan peran *self-efficacy*, atau sebaliknya. Penelitian ini mengintegrasikan kedua konsep untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang bagaimana *self-efficacy* mempengaruhi kemampuan siswa dalam menghadapi *quarter life crisis*.
4. Kaitan dengan Ilmu Sosial: Penelitian ini menghubungkan *self-efficacy* dan *quarter life crisis* dengan faktor-faktor sosial, seperti norma dan struktur sosial yang mempengaruhi siswa. Banyak penelitian mungkin tidak secara *eksplisit* mengaitkan temuan mereka dengan konteks sosiologis. Penelitian ini menekankan pentingnya konteks sosial dalam memahami bagaimana siswa menghadapi krisis perkembangan, memberikan perspektif yang lebih luas tentang peran faktor sosial dalam proses ini.
5. Strategi *Problem Solving* yang Spesifik: Penelitian ini memeriksa berbagai strategi *problem solving* yang diterapkan siswa di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang. Meskipun banyak penelitian lain mungkin mengkaji strategi *coping* secara umum, penelitian ini menilai bagaimana siswa menggunakan berbagai pendekatan dalam konteks spesifik mereka dan bagaimana hal ini berkaitan dengan *self-efficacy* mereka.

Dengan perbedaan-perbedaan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi unik dan komprehensif dalam literatur yang ada

mengenai *self-efficacy*, *quarter life crisis*, dan strategi *problem solving* dalam konteks pendidikan tertentu.

F. DEFINISI ISTILAH

Untuk mencegah terbentuknya pandangan baru tentang konsep yang sudah ada, sangat penting untuk membahas definisi dan batasannya. Definisi terkait dengan judul yaitu:

1. Self Efficacy

Self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan tertentu. Konsep ini diperkenalkan oleh Albert Bandura dan menjadi salah satu elemen kunci dalam teori kognisi sosial. *Self-efficacy* memengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak, serta berperan penting dalam proses pengambilan keputusan.¹⁸

Elemen Kunci Self-Efficacy

- a. Keyakinan Diri: *Self-efficacy* mencerminkan keyakinan individu bahwa mereka dapat mengatasi rintangan dan berhasil dalam tugas tertentu.
- b. Pengaruh Terhadap Perilaku: Tingkat *self-efficacy* yang tinggi dapat meningkatkan motivasi, ketekunan, dan resiliensi, sementara *self-efficacy* yang rendah dapat menyebabkan kecemasan dan penghindaran terhadap tantangan.
- c. Pengalaman dan Observasi: *Self-efficacy* dibentuk melalui pengalaman pribadi, observasi terhadap orang lain, serta umpan balik dari lingkungan sekitar.

¹⁸ D. H. Schunk dan B. J. Zimmerman, *Self-Regulation and Learning: Theory, Research, and Practice* (New York: Springer, 2019)

Relevansi Self-Efficacy

Self-efficacy memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik, karir, dan kesehatan mental. Siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan mengelola stres, terutama dalam situasi seperti *quarter life crisis*.¹⁹

2. Problem Solving

Problem solving atau pemecahan masalah adalah proses yang digunakan individu untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mencari solusi terhadap berbagai tantangan atau masalah yang mereka hadapi. Bagi siswa kelas XII yang mengalami *quarter life crisis*, kemampuan ini menjadi sangat penting. Mereka sering kali dihadapkan pada keputusan besar mengenai pendidikan lanjutan, pilihan karir, dan identitas diri.

S. Cottam dan L. Scharff menjelaskan bahwa *problem solving* adalah proses kognitif yang kompleks yang melibatkan analisis dan pengembangan solusi dalam konteks yang rumit, yang sangat relevan bagi siswa yang menghadapi ketidakpastian di masa depan.²⁰

Dalam konteks ini, *problem solving* membantu siswa untuk:

1. Mengidentifikasi masalah yang berhubungan dengan ketidakpastian masa depan.

¹⁹ H. Zhao dan J. J. B., "The Role of Self-Efficacy in the Academic Performance of College Students," *Educational Studies* 46, no. 2 (2020): 123-139

²⁰ Cottam, H. S., dan Scharff, L., "Problem Solving in Complex Environments: Cognitive Approaches," *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making* 13, no. 3 (2019): 198-214,.

2. Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi perasaan cemas dan bingung.
3. Mengembangkan dan mengevaluasi alternatif solusi untuk mengatasi masalah tersebut.

Kemampuan *problem solving* tidak hanya memfasilitasi pengambilan keputusan yang lebih baik, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan kemandirian dalam menghadapi tantangan kehidupan.²¹

3. Quarter Life Crisis

Quarter life crisis adalah periode di mana individu, sering kali di usia 20-an, mengalami kebingungan, kecemasan, dan keraguan terkait identitas, tujuan hidup, dan masa depan. Namun, siswa kelas XII, yang berada di ambang transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi atau dunia kerja, juga dapat mengalami bentuk krisis ini. Mereka sering dihadapkan pada tekanan untuk membuat keputusan besar mengenai pendidikan dan karir, yang dapat menimbulkan perasaan cemas dan bingung. Arini menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan tantangan psikologis yang dihadapi siswa dalam mengatasi tekanan akademik dan identitas diri.²²

Fazira dkk meneliti factor-faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* pada Siswa Kelas XII

- a. Tekanan Akademik: Siswa merasa tertekan untuk mencapai hasil yang

²¹ Rivas, F., & Ros, M. (2020). Problem-solving strategies in the educational context: A review. *Educational Psychology Review*, 32(2), 253-276.

²² R. Arini, "Quarter Life Crisis pada Siswa Kelas XII: Analisis dan Strategi Menghadapi," *Jurnal Psikologi Pendidikan* (2021)

baik dalam ujian dan mendapatkan tempat di perguruan tinggi yang diinginkan.

- b. Perubahan Identitas: Masa transisi ini menyebabkan siswa mempertanyakan siapa mereka dan apa yang ingin mereka capai dalam hidup.
- c. Ketidakpastian Masa Depan: Pilihan karir yang kompleks dan beragam dapat membuat siswa merasa tidak yakin tentang langkah selanjutnya.
- d. Perbandingan Sosial: Media sosial memperburuk perasaan ketidakcukupan dengan memungkinkan siswa membandingkan diri mereka dengan orang lain.²³

Rizekia membahas dampak *quarter life crisis* terhadap kesehatan mental siswa dan bagaimana hal ini memengaruhi kinerja akademik.

- a. Kecemasan dan Stres: Ketidakpastian dan tekanan dapat menyebabkan stres yang berlebihan.
- b. Kinerja Akademik Menurun: Siswa mungkin kehilangan motivasi dan fokus, yang berujung pada penurunan prestasi.
- c. Kesehatan Mental: *Quarter life crisis* dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, seperti depresi.²⁴

Berdasarkan uraian para ahli di atas, *quarter-life* krisis merupakan masa emosional yang dapat mengganggu transisi dari masa muda menuju kedewasaan, atau dari dunia akademis ke dunia kerja atau realitas kehidupan. Pada fase ini, masyarakat sering kali mengalami rasa putus asa, bingung, dan khawatir karena

²³ A. Fazira et al., "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* (2020)

²⁴ A. Rizekia, "Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Kesehatan Mental Siswa," *Jurnal Penelitian Pendidikan* (2019)

adanya ketidakpastian mengenai apa yang harus dilakukan di masa depan. Tekanan dan tantangan yang dialami pada tahap ini dapat menyebabkan keraguan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, kecemasan, dan bahkan depresi.²⁵

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada penelitian ini dimulai dari bagian pertama, bagian pokok, dan bagian penghujung.

1. Bagian Pertama

Komponen pertama adalah bagian formalitas, yang meliputi halaman sampul; setelah itu berbagai halaman penyerahan, persetujuan, pengesahan, pernyataan keaslian komposisi, semboyan, dan pengabdian. Halaman kata pengantar muncul berikutnya. Halaman tersebut mencakup daftar isi, tabel, grafik, bagan atau simbol (jika ada), dan lampiran. Setelah itu dimasukkan beberapa seperti abstrak berbahasa Indonesia, berbahasa arab, berbahasa Inggris, dan panduan transliterasi Arab-Latin.

2. Bagian Pokok

Secara umum isi bagian inti berisikan Bab I Pendahuluan, Bab II Tinjauan Pustaka, Bab III Metode Penelitian, Bab IV Paparan Data dan Hasil Penelitian, Bab V Pembahasan, dan Bab VI Penutup. Pada setiap babnya berisikan sub-sub bab seperti sebagai berikut:

- a. Bab I : Perkenalan. Meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, orisinalitas penelitian,

²⁵ Sari dan Aziz, "Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area," 16.

definisi istilah, dan sistematika penulisan. Latar belakang membahas permasalahan yang dikemukakan oleh peneliti untuk ditindaklanjuti. Rumusan masalah mengacu pada pokok permasalahan yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Keunggulan penelitian mencakup manfaat teoritis dan praktis. Orisinalitas menilai persamaan dan kontras antara penelitian masa lalu dan penelitian saat ini. Bagian sistematika penulisan dilanjutkan dengan uraian bagaimana tesis ini akan disajikan.

- b. Bab II : Tinjauan Pustaka. Pada bab ini meliputi Kajian Teori, kerangka berpikir, dan hipotesis Penelitian. Kajian teori menyajikan deskripsi teoritis, khususnya tentang *Self Efficacy* Siswa SMA Kelas XII Sebagai Bentuk *Problem Solving* Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*. Selanjutnya bab ini memuat kerangka pikir serta hipotesis penelitian yang diajukan. Bab III : Metode Penelitian. Pada bab ini meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, validas dan reliabilitas instrumen, teknik pengumpulan data, analisis data, dan prosedur penelitian.
- c. Bab IV : Paparan data dan Hasil penelitian. Pada bab ini menguraikan deskripsi data penelitian yang sesuai dengan topik dan hasil analisis data.

- d. Bab V : Pembahasan. Pada bab ini peneleliti menyajikan hasil temuan-temuan yang sudah di analisis untuk menjawab rumusan masalah dan mencapai tujuan penelitian.
- e. Bab VI : Penutup. Pada bab terakhir ini memuat kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Tinjauan Tentang *Self Efficacy*

a. Pengertian *Self Efficacy*

Self Efficacy juga dikenal sebagai kepercayaan diri, dimana kepercayaan diri yang dimaksud adalah ketika manusia menghadapi suatu masalah yang sedang dialaminya. keberadaan *Self Efficacy* pada seseorang dapat mengurangi tingkat stres dan depresi saat menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi siap menghadapi permasalahan hidup baik saat ini maupun di masa yang akan datang²⁶.

Rasa percaya diri atau efikasi diri dapat bermanfaat bagi kebutuhan manusia dengan menekan tantangan-tantangan sulit dalam hidup, menyebabkan mereka tetap diam dan tidak mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi. Rasa percaya diri atau efikasi diri juga dapat menciptakan perspektif spesifik tentang pekerjaan dengan membuat perbedaan dengan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Keyakinan afektif juga berdampak pada perilaku, usaha, ketahanan, stres, kecemasan, dan pengalaman seseorang dalam meniru atau mereplikasi bimbingan lingkungan, serta rasa kepuasannya. Teori kognisi sosial menyatakan bahwa keyakinan efikasi diri seseorang

²⁶ Laelatul Ngafifah, *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Majenang* 2016:16

berdampak pada pilihannya untuk mencapai apa yang diinginkannya. Mereka cenderung menghindari pekerjaan yang tidak dapat mereka selesaikan dan berkonsentrasi pada pekerjaan yang mereka anggap memiliki kemampuan untuk menyelesaikannya²⁷.

Keyakinan efikasi juga mempengaruhi seberapa banyak usaha yang dilakukan seseorang dalam suatu tugas, berapa lama mereka akan bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan seberapa sabar mereka dalam menghadapi kondisi yang tidak menguntungkan. Keyakinan kemandirian juga memengaruhi berbagai jenis stres dan kecemasan seseorang, seperti ketika mereka terlibat dalam aktivitas. Menurut Pajares, Bandura secara tegas menghubungkan efikasi diri dengan motivasi dan tindakan, terlepas dari apakah keyakinan tersebut objektif atau tidak. Dengan demikian, perilaku dapat diprediksi menggunakan efikasi diri yang dirasakan (keyakinan seseorang terhadap keterampilannya), namun perilaku ini mungkin berbeda dari kemampuan nyata karena relevansi efikasi diri yang dirasakan.²⁸

Rasa efikasi yang tinggi mempunyai pengaruh menguntungkan yang sangat besar terhadap bakat dan kesejahteraan seseorang. Orang yang percaya diri melihat aktivitas berat sebagai tantangan yang dapat mereka selesaikan, bukan sebagai bahaya yang harus dihindari. Mereka antusias dan serius terhadap hal-hal yang mereka lakukan, menetapkan tujuan yang sulit, dan tetap berkomitmen pada upaya mereka bahkan

²⁷ Muris, P., & Meesters, C. (2014). *Self-efficacy and depression in children and adolescents: A meta-analysis*. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(4), 626-638.

²⁸ A. Bandura, "On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited," *Journal of Management* 44, no. 7 (2018): 2460-2473,

ketika mereka gagal. Mereka mendapatkan kembali kepercayaan diri lebih cepat setelah mengalami kegagalan atau kemunduran. Selain itu, efikasi diri yang kuat membuat orang merasa tidak terlalu cemas ketika dihadapkan pada pekerjaan dan hambatan yang menuntut. Individu yang mempertanyakan bakatnya cenderung berasumsi bahwa suatu pekerjaan atau tugas jauh lebih sulit daripada yang sebenarnya.²⁹

b. *Self Efficacy* Sebagai Indikator Kesuksesan

Dalam berbagai penelitian, efikasi diri telah dikaitkan dengan keberhasilan akademis di sekolah. Siswa dengan efikasi diri rendah menghindari tugas yang menantang, sedangkan siswa dengan efikasi diri tinggi terlibat aktif dalam pembelajaran. Siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran cenderung memeriksa dan mengevaluasi kinerja mereka sendiri, yang berdampak pada rasa efikasi diri mereka. Ketika siswa mencapai prestasi dan menghargai keterampilan pribadi mereka, efikasi diri mereka meningkat. Sebaliknya, jika seseorang merasa tidak mampu dan tidak yakin dengan kemampuan mereka untuk mencapai suatu tingkat tertentu, mereka mungkin kehilangan keinginan untuk bekerja lebih keras atau belajar lebih mendalam.

Keyakinan pada efektivitas diri sendiri dapat berdampak pada kemampuan individu untuk berhasil melaksanakan perilaku yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut teori *Self Efficacy*, jumlah dan intensitas keyakinan terhadap keterampilan yang

²⁹ Sari dan Aziz, "Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area," 16.

dimiliki mempengaruhi: (1) bersedia atau tidaknya seseorang melakukan aktivitas, (2) seberapa besar upaya yang akan diberikan, dan (3) berapa lama upaya tersebut akan dilakukan. bertahan dalam menghadapi suatu permasalahan. Teori efikasi diri tidak berkaitan dengan bakat individu, namun lebih pada keyakinan mereka terhadap kapasitas mereka untuk membuat pilihan dengan keterampilan tersebut. Ketika seseorang mempunyai harga diri yang tinggi (*Self Efficacy*), mereka cenderung untuk mengambil tindakan yang lebih besar untuk menyelesaikan tugas atau mengatasi hambatan yang dihadapi, dibandingkan dengan orang yang memiliki keyakinan diri yang lemah terhadap kemampuan mereka.³⁰

Hasilnya, siswa dengan tingkat *self efficacy* yang lebih tinggi akan lebih termotivasi dan lebih mungkin untuk bertahan dalam menyelesaikan tugas bahkan ketika dihadapkan pada tantangan eksternal. *self efficacy* dan harga diri adalah dua pengertian yang berbeda, namun keduanya mengacu pada pendapat orang tentang diri mereka sendiri. *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk menyelesaikan aktivitas tertentu atau mengatasi suatu rintangan, sedangkan harga diri adalah penilaian atau penilaian individu terhadap harga dirinya secara keseluruhan. Berdasarkan penjelasan mengenai efikasi diri ini, orang-orang yang mempunyai tingkat efektivitas yang tinggi lebih besar kemungkinannya untuk terlibat dalam kegiatan-kegiatan atau pembelajaran, sedangkan mereka

³⁰ F. Pajares, "Self-Efficacy and Academic Motivation," in *Educational Psychology: Theory and Practice*, 7th ed. (Pearson, 2020), 92-112,

yang mempunyai tingkat efektivitas yang rendah lebih besar kemungkinannya untuk meninggalkannya.³¹

c. Indikator *Self Efficacy*

Ada tiga dimensi *self efficacy*, yaitu dimensi level, dimensi *generality*, dan dimensi *streght*. Dimensi *self-efficacy* terdiri dari tiga aspek utama. Pertama, dimensi level, yang menunjukkan sejauh mana individu merasa mampu untuk melakukan tugas atau menghadapi situasi tertentu. Indikator dalam dimensi ini mencakup keyakinan dalam menyelesaikan tugas akademik atau ujian, kemampuan untuk berbicara di depan umum, serta kepercayaan diri dalam menyelesaikan proyek kelompok.

Kedua, dimensi *generality* menggambarkan seberapa luas keyakinan individu dapat diterapkan di berbagai konteks atau situasi. Indikatornya meliputi kemampuan untuk mentransfer keterampilan dari satu konteks ke konteks lain, keyakinan dalam menghadapi tantangan di berbagai bidang, seperti olahraga atau seni, dan kemampuan untuk mengatasi rintangan di berbagai aspek kehidupan, baik di sekolah maupun di masyarakat.

Ketiga, dimensi *strength* menunjukkan seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuan diri mereka. Indikator yang terkait dengan dimensi ini mencakup tingkat keyakinan yang kuat atau lemah dalam menghadapi tantangan, ketahanan mental saat menghadapi

³¹ Ferdyansyah, A., Rachmawati, L., & Sari, R. (2020). "Gambaran Self Efficacy Siswa terhadap Pembelajaran:16-18

kegagalan, dan tingkat komitmen untuk mencapai tujuan meskipun dihadapkan pada hambatan. Indikator-indikator umum *self-efficacy* juga penting untuk diperhatikan, termasuk kemampuan individu untuk mengatur tujuan, respons terhadap kegagalan, persepsi terhadap kemampuan diri dalam mempengaruhi hasil, serta pengaruh lingkungan sosial seperti dukungan dari teman, keluarga, atau mentor.³²

2. Tinjauan Tentang *Problem Solving*

a. Pengertian *Problem Solving*

Problem solving atau pemecahan masalah bagi siswa kelas XII adalah proses yang melibatkan identifikasi, analisis, dan penyelesaian tantangan atau kesulitan yang dihadapi dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, siswa mulai menghadapi berbagai tekanan, seperti persiapan ujian akhir, pemilihan jurusan, dan perencanaan masa depan, sehingga keterampilan pemecahan masalah menjadi sangat penting.³³

Dalam konteks akademik, *problem solving* membantu siswa untuk:

- 1) Mengembangkan Keterampilan Kritis: Siswa belajar untuk menganalisis informasi, mengevaluasi argumen, dan menarik kesimpulan logis dari data yang tersedia.

³² Pajares, F. (2021). "Self-Efficacy." In *The Encyclopedia of Educational Psychology*. Edited by Neil J. Salkind. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

³³ Schoenfeld, A. H. (2019). "Problem Solving in Mathematics Education." In *Handbook of Research on Mathematics Teaching and Learning*, edited by D. A. Grouws. Charlotte, NC: Information Age Publishing.

- 2) Meningkatkan Kreativitas: Proses ini mendorong siswa untuk berpikir di luar kebiasaan dan menemukan solusi yang inovatif, terutama dalam proyek atau tugas yang memerlukan pendekatan baru.
- 3) Mengasah Kemampuan Kolaborasi: Banyak masalah yang dihadapi siswa dapat diselesaikan melalui kerja sama dengan teman sebaya, memperkuat keterampilan komunikasi dan kolaborasi.
- 4) Mempersiapkan Masa Depan: Keterampilan problem solving yang baik penting untuk menghadapi tantangan di dunia pendidikan tinggi dan dalam karier, di mana pengambilan keputusan dan pemecahan masalah merupakan bagian yang tak terpisahkan.³⁴

Secara keseluruhan, problem solving bukan hanya tentang menemukan jawaban yang tepat, tetapi juga tentang memahami proses berpikir yang dibutuhkan untuk menangani masalah secara efektif, yang akan sangat bermanfaat bagi siswa saat mereka melangkah ke tahap kehidupan berikutnya.

b. Macam-macam *Problem Solving*

Problem solving atau pemecahan masalah bagi siswa SMA kelas XII adalah proses yang membantu mereka menghadapi berbagai tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa macam *problem solving* yang relevan untuk siswa pada tingkat ini:

- 1) *Problem Solving* Algoritma: Ini adalah pendekatan terstruktur yang menggunakan langkah-langkah jelas untuk mencapai solusi.

³⁴ Derry, S. J., et al. (2020). "Problem Solving in Education: Insights from a Multidisciplinary Perspective." *Educational Psychologist*, 55(1), 1-17.

Misalnya, dalam mata pelajaran matematika, siswa dapat mengikuti rumus atau prosedur tertentu untuk menyelesaikan soal. Pendekatan ini memberikan kepastian dan bisa diulang untuk masalah serupa.

- 2) *Problem Solving Heuristik*: Dalam pendekatan ini, siswa menggunakan cara-cara praktis dan pengalaman sebelumnya untuk menemukan solusi. Misalnya, saat mengerjakan proyek kelompok, mereka mungkin menggunakan pengalaman dari proyek sebelumnya untuk mengatasi tantangan yang ada.
- 3) *Problem Solving Kreatif*: Pendekatan ini mendorong siswa untuk berpikir di luar kebiasaan dan menemukan solusi inovatif. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti seni atau desain, siswa diajak untuk menciptakan sesuatu yang unik, memanfaatkan imajinasi mereka untuk memecahkan masalah.
- 4) *Problem Solving Analitis*: Ini melibatkan analisis data dan informasi untuk menemukan solusi. Siswa dapat menerapkan pendekatan ini saat mengerjakan tugas penelitian, di mana mereka perlu mengumpulkan data, menganalisis hasil, dan menarik kesimpulan berdasarkan bukti.
- 5) *Problem Solving Kolaboratif*: Pendekatan ini melibatkan kerja sama dengan teman-teman sekelas untuk memecahkan masalah. Misalnya, dalam diskusi kelas atau proyek kelompok, siswa dapat berbagi ide dan mencari solusi bersama, memanfaatkan beragam perspektif yang ada.

6) *Problem Solving Inkremental*: Dalam pendekatan ini, siswa menyelesaikan masalah secara bertahap. Misalnya, saat menghadapi ujian, mereka dapat membagi materi menjadi bagian-bagian kecil untuk dipelajari secara sistematis, memungkinkan mereka untuk mengatasi kesulitan sedikit demi sedikit.³⁵

Dengan memahami berbagai macam problem solving, siswa SMA kelas XII dapat mengembangkan keterampilan yang berguna tidak hanya untuk akademis, tetapi juga untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari dan mempersiapkan diri menghadapi masa depan.

c. Faktor Yang Berpengaruh Dalam Proses *Problem Solving*

Faktor yang mempengaruhi proses *problem solving*:

1. Motivasi: Kurangnya motivasi dapat mengalihkan perhatian, sementara motivasi yang tinggi dapat membatasi fleksibilitas dalam mencari solusi.
2. Kepercayaan dan Sikap yang Salah: Opini yang salah dapat menghambat efektivitas pemecahan masalah. Misalnya, kepercayaan ketika kebahagiaan hanya bisa didapatkan melalui kekayaan material dapat menyulitkan dalam menyelesaikan masalah emosional.
3. Kebiasaan: Kebiasaan untuk mempertahankan asumsi tertentu atau memandang suatu masalah dari satu sudut pandang saja dapat menghambat pemecahan masalah yang efisien. Sikap yang monoton

³⁵ Jonassen, D. H. (2021). *Learning to Solve Problems: A Handbook for Designing Problem-Solving Learning Environments*. New York: Routledge.

dan kepercayaan buta pada otoritas juga dapat menghalangi pemikiran yang fleksibel.

4. Emosi: Emosi memainkan peran penting dalam proses problem solving. Meskipun emosi tidak dapat dihindari, intensitas yang tinggi dari stres dapat membuat sulit bagi seseorang untuk berpikir secara efisien dalam menyelesaikan masalah.³⁶

3. Tinjauan Tentang *Quarter Life Crisis*

a. Pengertian Tentang *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner mendefinisikan krisis *quarter-life* sebagai krisis identitas yang terjadi ketika masyarakat tidak siap melakukan transisi dari masa muda ke masa dewasa. Masa transisi ini, yang dikenal sebagai masa dewasa awal, terjadi antara usia 18 dan 25 tahun, namun ada pula yang berpendapat bahwa masa dewasa awal dimulai sekitar usia 20 tahun. Namun banyak orang yang masih mengalami krisis transisi pada usia akhir dua puluhan, oleh karena itu rentang usia 18-29 tahun sering disebut sebagai masa transisi. tujuh aspek yang dialami setiap manusia selama *quarter-life crisis*, antara lain keragu-raguan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan, dan masalah hubungan. antarpribadi.³⁷

³⁶ Daryanto. (2020). "Faktor-Faktor yang Berpengaruh dalam Proses Problem Solving." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 85-92.

³⁷ C. Robbins dan L. Wilner, *Behavioral Intervention in Schools* (New York: Wiley, 2001), 45-67.

Quarter life crisis terdiri dari 4 tahapan yang masing-masing memiliki ciri khasnya.

- 1) Tahap pertama ditandai dengan perasaan terjebak dan cemas dalam situasi tertentu. Individu merasa kondisi ini sangat membatasi dan sulit untuk keluar dari situasi tersebut.
- 2) Tahap kedua, individu mulai merasa mampu merubah keadaan menjadi lebih baik setelah menyadari rentannya posisinya. Namun, penting untuk berhati-hati dalam mengambil langkah selanjutnya karena kesalahan langkah dapat mengembalikan individu ke tahap pertama, bahkan dengan tingkat depresi yang lebih berat.
- 3) Tahap ketiga muncul ketika individu merasa ingin memulai kehidupan baru setelah berhasil mencapai target tertentu. Hal ini membawa perasaan lega, bangga, dan puas karena berhasil melewati masa depresi sebelumnya.
- 4) Tahap keempat, merupakan momen timbulnya komitmen dalam diri untuk terus melanjutkan pilihan hidup yang tengah dijalannya. Pada tahap ini pula, seseorang siap menghadapi tantangan dan kehidupan baru dengan segala aktivitas dalam hidupnya.³⁸

Menurut Robinson, *quarter life crisis* dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu:

³⁸ A. Rizki, "Stages of Quarter Life Crisis: A Comprehensive Review," *Journal of Youth Studies* 25, no. 1 (2022): 45-60

1) *The Locked out form*

Hal ini dapat terjadi ketika individu memasuki fase peran dewasa namun merasa tidak mampu menjalaninya. Di tahap awal, individu mungkin merasa optimis saat menghadapi tantangan sosial baru, tetapi hal ini bisa berubah menjadi rasa kecewa dan frustrasi ketika ia merasa tidak memiliki pekerjaan, hubungan interpersonal yang tidak baik, dan kesulitan secara finansial. Fase ini sering kali ditandai dengan kompromi pada tujuan dan perubahan dalam hidup. Akhirnya, fase ini berakhir dengan kemajuan dalam peran yang stabil dan berbeda dari awal krisis.

2) *The Locked in form*

Tipe ini berkembang ketika orang merasa terpenjara dalam tugas orang dewasa. Pada tahap ini, orang tersebut mulai membuat kewajiban sebagai orang dewasa dan membentuk pola pertumbuhan yang stabil. Awalnya, orang tersebut mungkin percaya bahwa komitmen ini akan mempunyai pengaruh yang menguntungkan dalam hidupnya, namun kemudian dia menyadari bahwa komitmen tersebut tidak sepenuhnya memenuhi harapannya. Hal ini menyebabkan masyarakat merasa terpenjara dan frustrasi. Terakhir, fase ini menunjukkan bahwa orang tersebut sedang mengalami krisis, yang ditandai dengan komitmen terhadap pola hidup yang tidak lagi diinginkan tetapi tidak dapat diubah secara realistis.³⁹

³⁹ J. Robinson, *Understanding Quarter Life Crisis* (New York: Academic Press, 2021), 102-110.

Thouless membagi elemen krisis *quarter-life* menjadi dua kategori: internal dan eksternal.

- 1) Pengaruh internal. Hal ini mengacu pada pengaruh yang datang dari dalam diri seseorang. Pengalaman pribadi, keprihatinan moral, hubungan emosional, kemampuan intelektual, dan emosi lain yang dirasakan oleh orang-orang merupakan aspek internal dari krisis *quarter-life*.
- 2) Pengaruh luar. Hal ini mengacu pada pengaruh yang berasal dari luar orang tersebut. Individu dipengaruhi oleh variabel eksternal seperti lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pengaruh pendidikan, dan tradisi budaya.⁴⁰

Menurut Robbins dan Wilner, penyebab utama *quarter-life crisis* adalah krisis identitas di usia dua puluhan. Hal ini terjadi akibat ketidakpuasan terhadap pekerjaan, hubungan, atau pendidikan, serta keinginan untuk menemukan identitas sebenarnya. *Quarter-life crisis* juga dapat dipicu oleh kegagalan dalam mencapai tujuan yang diinginkan, serta ketakutan akan kegagalan, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.⁴¹

Selain itu, terdapat lima faktor yang pertama adalah Faktor dalam diri sendiri, yang mencakup masalah yang muncul dalam diri sendiri karena tindakan yang dilakukan tidak memenuhi harapan dan yang kedua, adalah faktor lingkungan, yang mencakup pertanyaan seperti "kapan lulus?". Kemudian Faktor perubahan zaman: Banyak hal berubah seiring dengan zaman. Mereka ingin semua serba cepat dan

⁴⁰ A. Thouless, *Understanding Quarter Life Crisis* (London: Routledge, 2020), 78-85.

⁴¹ C. Robbins dan L. Wilner, *Behavioral Intervention in Schools* (New York: Wiley, 2001), 134-140.

ingin lebih dari orang lain. Faktor media sosial, karena media sosial biasanya menjadi tempat untuk menunjukkan apa yang dimiliki seseorang, dapat membuat seseorang minder dan cemas. Faktor sosial budaya yang sangat berpengaruh adalah orang-orang di sekitar individu; tekanan terus-menerus dapat berdampak buruk.⁴²

B. Prespektif Teori Dalam Islam

a) Prespektif *Self Efficacy* Dalam Islam

Seperti firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'ad ayat 11, *self efficacy* berhubungan atas bagaimana suatu individu melihat kemauan mereka untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuannya, yang berdampak pada motivasi mereka untuk melakukan lebih banyak upaya.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَلٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”⁴³

Menurut tafsir M. Quraish Shihab terhadap Surat Ar-Ra'ad ayat 11 Al-Qur'an, umat manusia telah diberikan pilihan untuk mengubah keadaan dalam dirinya, yang disebut dengan “*maa bianfusihim*” dan berkaitan dengan keadaan mental manusia. Shihab berpendapat bahwa perubahan, baik atau buruk,

⁴² A. Rizki, "Understanding Quarter Life Crisis: A Study on Young Adults," *International Journal of Educational Research Review* 5, no. 3 (2020): 214-221,

⁴³ Al-Quran Surah Ar-Ra'ad ayat 11 diakses dari aplikasi NU Online, 4 Oktober 2024

merupakan wujud keperkasaan dan hikmah Tuhan dalam diri umat manusia. Hal ini memungkinkan umat manusia untuk bertindak secara mandiri dan mengatur dirinya sendiri sambil mengikuti petunjuk Allah. Dengan demikian, manusia mempunyai kendali atas dirinya sendiri selama mereka berperilaku sesuai dengan petunjuk Allah dan bergantung pada akalunya.⁴⁴

Terkait penuturan diatas, Bandura menyatakan bahwasannya kepercayaan atau *self efficacy* individu dapat memberikan dampak bagi individu. Keyakinan individu tentu mempengaruhi runtunan langkah yang dipilih guna memperoleh sesuatu dan seberapa besar upaya yang dilakukan untuk mencapainya. Keyakinan seseorang juga akan mempengaruhi ketabahannya dalam menghadapi rintangan dan kegagalan serta kemalangan. Selain itu, keyakinan ini berkaitan dengan bagaimana cara berpikir seseorang menghalangi atau membantu dirinya sendiri atas tingkat prestasi yang mereka capai. Keyakinan ini berasal dari keyakinan keefektifan diri seseorang, yang memprediksi daftar tujuan untuk dirinya sendiri dan kinerja dalam mencapai tujuan tersebut.⁴⁵

b) Prespektif *Problem Solving* Dalam Islam

Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 286 Allah SWT berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا
أَوْ أَخْطَاْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا
طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ إِنَّتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

⁴⁴ *Tafsir Al-Mishbah*, diakses dari aplikasi NU Online, 4 Oktober 2024..

⁴⁵ M. Quraish Shihab, "Tafsir al-Mishbah. Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an" Vol.6, (Jakarta:Lentera Hati, 2007), 568.

Artinya: “Allah tidak akan membebani seseorang, diluar batas kemampuannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”⁴⁶

Berdasarkan teks di atas jelas bahwa setiap manusia pasti mengalami suatu kesulitan. Namun, Allah tidak akan memaksakan tugas pada umat manusia yang tidak mampu mereka tangani sendiri. karena ia mempunyai kemampuan pemecahan masalah yang tinggi. Namun, keterampilan ini masih bergantung pada seberapa baik individu mewujudkan potensi penuhnya. Selain itu, setiap situasi memiliki beberapa pelajaran yang sangat penting.⁴⁷

c) Prespektif *Quarter Life Crisis* Dalam Islam

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Insyirah ayat:5

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Artinya : “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”⁴⁸

Demikianlah manfaat-manfaat-Ku bagimu. Maka bergembiralah dan percayalah pada pertolongan Tuhan, karena setiap perjuangan pasti dibarengi dengan kemudahan. Anda mengalami tantangan besar dalam mengkomunikasikan dakwah kepada masyarakat Anda; mereka menolak dan melawanmu, namun Allah

⁴⁶ “Surat Al-Baqarah Ayat 286: Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir Lengkap” diakses dari Aplikasi NU Online, 4 Oktober 2024

⁴⁷ A. Ahmad dan R. Rizki, "Problem Solving dalam Konseling Islam: Pendekatan dan Strategi," *Jurnal Konseling dan Pendidikan Islam* 10, no. 2 (2023): 45-60,

⁴⁸ Surat Al-Insyirah ayat 5. Diakses dari Aplikasi NU Online, 4 Oktober 2024

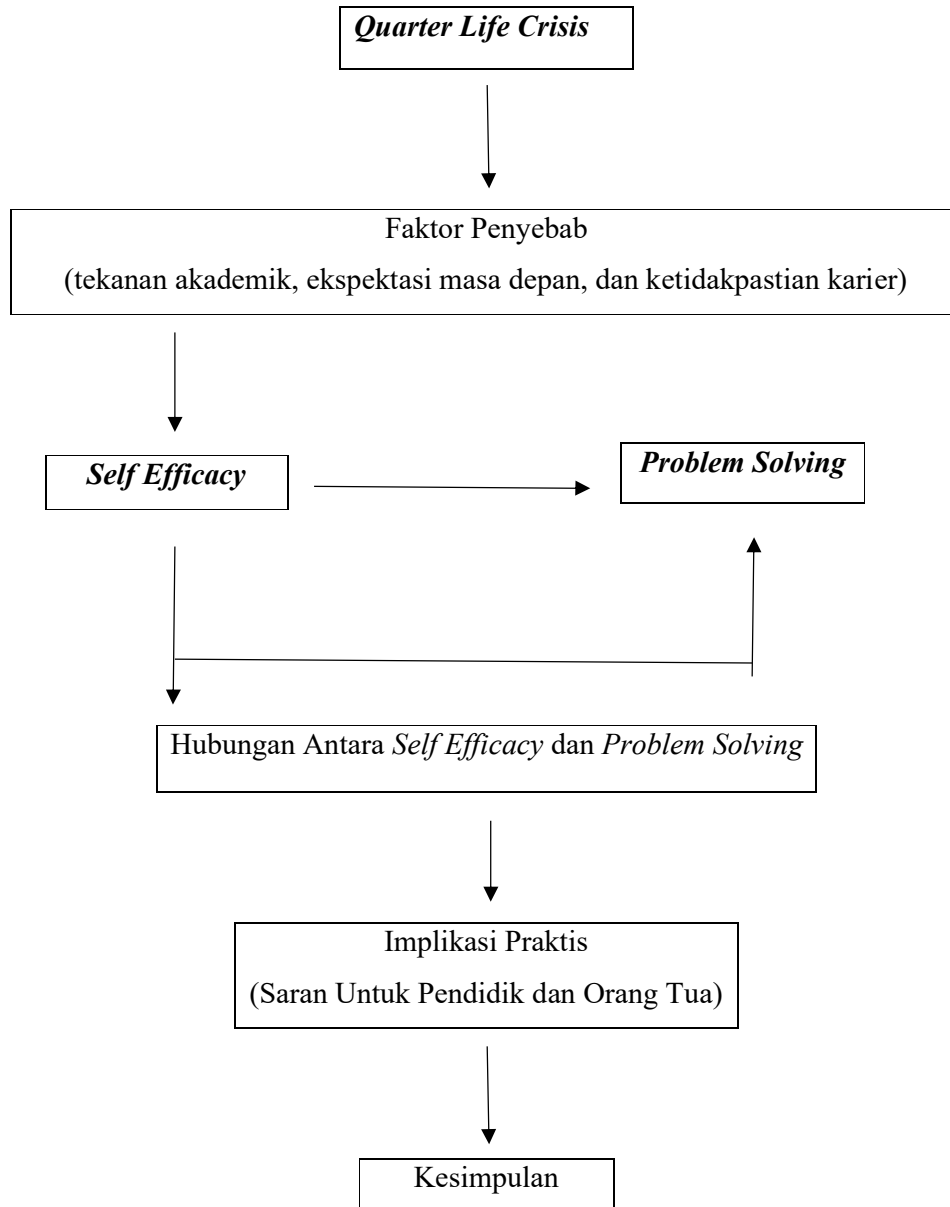
memudahkanmu untuk mengatasinya.⁴⁹

Ayat tersebut menyiratkan bahwa setiap tantangan yang dianugerahkan Allah mempunyai tujuan dan ada solusinya. Oleh karena itu, individu harus mengandalkan Allah dan berusaha semaksimal mungkin. Harapan dan ekspektasi mungkin tidak selalu terwujud sesuai keinginan, namun selalu ada alasan di baliknya. Sebagaimana diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Nabi Muhammad (SAW) menyampaikan risalah Allah, yang menyatakan, “Aku seperti yang diharapkan oleh hamba-Ku. Jika dia berharap baik kepada-Ku, maka itu baik baginya; dan jika dia mempunyai harapan yang buruk terhadap-Ku, maka buruk pula baginya” (HR. Ibnu Hibban)⁵⁰.

⁴⁹ “Surat Al-Insyirah Ayat 5: Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir Lengkap” | diakses dari Quran NU Online, 4 Oktober 2024

⁵⁰ F. Hidayati, "Psikologi Sosial dan Quarter Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam dan Solusinya," *Jurnal Psikologi Islam* 12, no. 1 (2024): 78-92,

C. Kerangka berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan dalam penelitian ini, berikut adalah beberapa hipotesis yang dapat diusulkan:

a) Hipotesis tentang Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis*:

Hipotesis 1: Tekanan akademik dan ekspektasi masa depan secara signifikan berkontribusi terhadap pengalaman *quarter life crisis* yang dialami oleh siswa SMA kelas XII di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang.

b) Hipotesis tentang *Self-Efficacy*:

Hipotesis 2: Siswa SMA kelas XII di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi dan mengatasi *quarter life crisis* dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah.

c) Hipotesis tentang Strategi *Problem Solving*:

Hipotesis 3: Siswa SMA kelas XII di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang menerapkan berbagai strategi *problem solving* yang berbeda untuk menghadapi *quarter life crisis*, dan efektivitas strategi tersebut berkaitan erat dengan tingkat *self-efficacy* yang mereka miliki.

Hipotesis-hipotesis ini dirancang untuk mengarahkan fokus penelitian dan memberikan panduan untuk pengumpulan dan analisis data, sehingga dapat diuji kebenarannya melalui metode kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis metode dengan pendekatan kualitatif, dengan menitikberatkan pada pemahaman peristiwa alam, nyata, bersifat subjektif, dan melibatkan interaksi dengan partisipan. Penelitian ini menguraikan bagaimana bentuk *self efficacy* siswa kelas XII di MA Bahrul Ulum Tajinan sebagai bentuk *problem solving* mereka dalam menghadapi *quarter life crisis*. Oleh karena itu, penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian lapangan, yang dilakukan dengan mengumpulkan informasi secara sistematis dari lapangan. Pendekatan penelitian ini bersifat induktif/kualitatif, memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data informatif dan memperlakukannya sebagai sumber penelitian.⁵¹

Menurut Bogdan dan Taylor, pendekatan ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi deskriptif tentang individu dan perilaku yang diamati, baik dalam bentuk tertulis maupun lisan.⁵² Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif, yang bertujuan untuk menyajikan gejala, fakta, atau peristiwa secara rinci. Melalui pendekatan ini, penulis berharap dapat menyajikan permasalahan dan fenomena yang dihadapi dalam penelitian secara mendalam dan jelas, terutama terkait dengan *self efficacy* siswa yang dapat mempengaruhi siswa dalam menghadapi *quarter life crisis*.

⁵¹ Fadli, "Memahami desain metode penelitian kualitatif." Hlm.33

⁵² Waruwu, "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi." Hlm. 2898

Jenis penelitian yang diteliti termasuk pada metode kualitatif yang mendalami kasus lebih mendalam melalui mengumpulkan berbagai macam sumber informasi. Sesuai penelitian ini berusaha mendeskripsikan atau memberikan gambaran yang akurat mengenai situasi yang sebenarnya terjadi di lapangan dan mendeskripsikan hasil penelitian secara teliti. Untuk menunjang dan mendukung penelitian yang diteliti. Dengan kegiatan secara langsung yang berada di lingkungan MA Bahrul Ulum Tajinan. Dengan demikian, pasti akan memperoleh data yang akurat.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di MA Bahrul Ulum Tajinan yang beralamatkan di Jl. Tajinan No. 50 Tajinan Malang, Desa/Kelurahan: Tajinan, Kec. Tajinan, Kab. Malang. Peneliti menentukan lokasi tersebut karena peneliti sudah melakukan pra penelitian dengan berkunjung kesana, dan lokasi penelitian ini sesuai dengan karakter permasalahan yang peneliti angkat.

C. Data dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam studi ini bersifat kualitatif. Data kualitatif merujuk pada informasi bukan dengan bentuk berupa angka, tetapi dijabarkan melalui kalimat. yang dibutuhkan peneliti meliputi sikap bagaimana bentuk dan tingkat *self efficacy* pada siswa kelas XII pada siswa MA Bahrul Ulum Tajinan sebagai bentuk *problem solving* dalam menghadapi *quarter life crisis*.⁵³ Pernyataan dan perbuatan merupakan sumber data primer penelitian kualitatif; data tambahan, seperti dokumen dan materi terkait lainnya yang terkait dengan subjek penelitian, merupakan sisa data.

⁵³ Fadli, "Memahami desain metode penelitian kualitatif." Hlm.50

D. Teknik Pengumpulan Data

Karena pengumpulan data yang relevan adalah tujuan utama penelitian ini, mengembangkan metode yang tepat untuk melakukan hal tersebut merupakan bagian penting dari setiap strategi penelitian. Tujuan utama pengumpulan data dalam penelitian kualitatif adalah menarik kesimpulan berdasarkan observasi aktual yang dilakukan di lapangan, bukan pertimbangan teoritis. Berikut tindakan yang mungkin dilakukan.

1. Observasi Lapangan

Observasi Pengumpulan data secara langsung adalah teknik pengambilan catatan yang dilakukan dengan teliti dan terstruktur. Teknik observasi dilakukan untuk mengamati perilaku dan aktivitas partisipan di lokasi penelitian⁵⁴. Untuk mendapatkan hasil yang akurat, observasi harus dilakukan dengan cermat dan metode. Penelitian juga perlu memiliki konteks atau kumpulan pengetahuan yang lebih luas tentang subjeknya, serta landasan teoritis dan sudut pandang yang tidak memihak dari peneliti. Sesegera mungkin, peneliti memasuki lapangan dan mulai mengkaji permasalahan yang ada.

Dengan hal ini peneliti tentunya akan melakukan sebuah penelitian *tentang self efficacy* siswa kelas XII di MA Bahrul Ulum Tajinan sebagai bentuk *problem solving* dalam menghadapi *quarter life crisis*. Peneliti melaksanakan kegiatan ini dengan melakukan wawancara secara langsung pada pihak-pihak yang bersangkutan yang nantinya hasil pengamatan ini ditentukan dengan sebuah catatan lapangan dalam penelitian kualitatif. Observasi penelitian ini dilakukan didalam lingkungan sekolah. Dari sini, peneliti akan memperoleh informasi yang

⁵⁴ Waruwu, "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi."

mendukung kemajuan penelitian ini.

2. Wawancara Semi Terstruktur

Wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti untuk memiliki panduan pertanyaan yang fleksibel, tetapi tetap memberikan kebebasan kepada responden untuk menjelaskan dan menggali topik lebih dalam. Ini sangat berguna untuk memahami pengalaman subjektif siswa terkait dengan *self-efficacy* dan cara mereka memecahkan masalah.

Alasan Menggunakan Wawancara Semi-terstruktur:

- a) **Fleksibilitas:** Peneliti dapat menyesuaikan pertanyaan berdasarkan respons yang diberikan, yang memungkinkan penggalian informasi lebih lanjut sesuai dengan situasi atau pengalaman individu siswa.
- b) **Mendalami Perspektif Individu:** Dengan pendekatan ini, siswa dapat berbagi cerita pribadi mereka, termasuk tantangan yang dihadapi dan strategi yang digunakan dalam pemecahan masalah. Hal ini memberikan wawasan yang lebih kaya tentang pengalaman mereka.
- c) **Membangun Hubungan:** Wawancara semi-terstruktur dapat menciptakan suasana yang lebih santai, memungkinkan siswa merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan pandangan mereka secara terbuka.

Dengan menggunakan wawancara semi-terstruktur, peneliti dapat memperoleh data kualitatif yang mendalam, yang sangat berharga dalam *mengeksplorasi self-efficacy* dan *problem solving* siswa dalam konteks *quarter life crisis*. Dalam proses wawancara ini, peneliti menggunakan panduan wawancara untuk memastikan bahwa penelitian tetap sesuai dengan kode etik penelitian, serta untuk memastikan

bahwa pembicaraan antara peneliti dan subjek penelitian tetap berfokus pada topik dengan ditentukan yang dibicarakan. penelitian ini dilakukan dengan wawancara pada berbagai pihak seperti dibawah ini:

- a. Guru Kesiswaan : Afkhoriyatul Khilmi M.Pd
- b. Guru IPS (Sosiologi) Kelas XII : Makhsusotur Rif'ah, SE. M.Pd.I
- c. Siswa-Siswi kelas XII : 1) Andika Taufik Fir Hasmi
(Siswa Kelas XII IPS)
2) Muhammad Mulin Ni'am
(Siswa Kelas XII IPA)
3) Niza Lailatul Jannah
(Siswa kelas XII IPS)
4) Anggun Lailatul Rohma
(Siswa Kelas XII IPA)

3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi merupakan pendekatan pengumpulan data yang bergantung pada penggunaan dokumen atau rekaman visual sebagai sumber informasi. Dalam konteks penelitian di MA Bahrul Ulum Tajinan, dokumentasi dilakukan dengan memotret atau mengambil gambar kegiatan pada saat proses wawancara dan kegiatan yang diadakan pihak sekolah untuk meunjang bakat siswa sebagai bentuk dukungan sekolah membekali siswa dengan kreatifitas dan keterampilan diluar pembelajaran akademik dikelas.

Beberapa pertimbangan dan keuntungan menggunakan teknik dokumentasi dalam penelitian antara lain:

1. Kemudahan Dalam Perolehan Data

Dokumentasi dapat memberikan akses mudah terhadap data, terutama saat data tersebut dapat direkam dalam bentuk visual atau tertulis.

2. Dokumen Sebagai Sumber Informasi Utama

Dokumen-dokumen yang terdapat di institusi pendidikan, seperti profil sekolah, peraturan sekolah, visi dan misi, struktur organisasi, data tentang pendidik, dan siswa, menjadi sumber informasi pokok yang penting.

3. Keakuratan dan Konsistensi Data

Data yang terdokumentasi secara visual atau tertulis memiliki tingkat keakuratan yang tinggi jika dipergunakan dengan tepat. Dokumentasi memungkinkan untuk dilakukan penelitian ulang (replikasi) sehingga memperoleh konsistensi dalam hasil.

4. Ketelitian dalam Pemeriksaan Berkali-kali

Dokumentasi bisa diperiksa berkali-kali oleh peneliti untuk memastikan informasi yang terperinci dan relevan. Namun, perlu diperhatikan bahwa sumber data dari dokumentasi juga dapat memiliki keterbatasan, seperti kemungkinan adanya ketidaktepatan atau ketidaklengkapan informasi yang terdokumentasi. Selain itu, interpretasi terhadap data yang diperoleh dari dokumentasi juga dapat dipengaruhi oleh sudut pandang atau bias peneliti. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan sumber data yang beragam dan melakukan pengecekan kembali terhadap keabsahan informasi yang terdokumentasi.

E. Pengecekan Keabsahan Data

Beberapa langkah harus diambil untuk memastikan kebenaran informasi. Melalui meningkatkan ketelitian, menggunakan triangulasi, melakukan diskusi, menganalisis kasus negatif, dan kontrol anggota.

1. Triangulasi

Triangulasi merupakan upaya untuk memastikan keabsahan data dengan memverifikasi informasi dari sumber berbeda dengan penelitian kualitatif. Proses ini melibatkan tiga kejadian utama. Ada dua tahap triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini. Tahap pertama, yang disebut sebagai "triangulasi sumber", di mana peneliti memeriksa informasi dari penelitian menggunakan sumber yang berbeda. Tahap kedua adalah "triangulasi teknis", yang melibatkan pengujian data dengan menggunakan metode yang berbeda. Contohnya, dalam hal data wawancara, teknik lain seperti observasi, dokumentasi, digunakan. Ketiga, segitiga waktu, yang menekankan bahwa waktu dapat mempengaruhi keandalan data.

2. Peningkatan ketekunan

Fase ini, ketelitian peneliti diimplementasikan untuk metode untuk mengukur tingkat ketekunan peneliti dalam menjalankan aktivitas persepsi. Peningkatan ketekunan dalam penelitian mencakup melakukan observasi secara mendalam, teliti, dan berkelanjutan secara kontinu.

3. Analisis kasus negatif

Melibatkan penelusuran informasi yang bertentangan atau berlawanan dengan temuan saat penelitian dilakukan. Ini penting untuk memastikan keandalan data penelitian.

4. Lakukan pengecekan anggota Verifikasi

Adalah proses di mana informasi yang diperoleh oleh peneliti diperiksa kembali kepada penyedia data untuk memastikan kecocokannya. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi konsistensi informasi yang diperoleh dengan apa yang disampaikan oleh penyedia data, sehingga memastikan keandalan dan kepercayaan data tersebut.

5. Penggunaan bahan referensi

Referensi mendukung informasi yang dapat menunjukkan, yang dapat memvalidasi, yang dapat mengonfirmasi. hal tersebut informasi dengan diberikan dari peneliti. Sebagaimana didukung oleh data wawancara selama wawancara rekaman.

6. Saling berdiskusi

Percakapan yang terjadi juga merupakan percakapan seminar dengan rekan-rekan dari departemen penelitian lalu ada perbaikan pengontrol.

7. Perluas penelitian

Ini merupakan perluasan lain dari penelitian ini wawancara, observasi berulang dengan sumber yang ditemukan atau baru.

F. Analisis Data

Analisis data merupakan tahapan penting dalam penelitian yang memungkinkan peneliti untuk menyusun, mengatur, dan mengartikan data yang telah dikumpulkan. Terutama dalam penelitian kualitatif, di mana data cenderung beragam, kompleks, dan deskriptif, analisis data memiliki peran yang sangat krusial.⁵⁵ Keseluruhan, analisis data kualitatif berperan penting dalam memahami

⁵⁵ 31 Muhammad Rijal Fadli, "Memahami desain metode penelitian kualitatif" 21, .

konteks, makna, dan kompleksitas informasi yang terkumpul dalam penelitian. Ini membantu peneliti dalam merumuskan interpretasi yang kuat dan dalam terhadap temuan mereka.

Setelah pengumpulan data selesai dalam jangka waktu tertentu, prosedur analisis data dimulai. Analisis peneliti terhadap tanggapan orang yang diwawancarai dimulai selama wawancara itu sendiri. Jika respon pertama kurang baik, peneliti akan terus mengajukan pertanyaan hingga mendapatkan jawaban yang lebih teliti dan akurat. Peneliti menggunakan model analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman. Berikut adalah beberapa prosedur yang terlibat dalam analisis data :

Jumlah data yang diterima Di lapangan yang luas ini, perlu dilakukan pencatatan dengan teliti dan mendetail.

1. Reduksi data melibatkan proses membuat rangkuman, memilih informasi yang esensial, fokus pada aspek yang signifikan, mengidentifikasi pola dan tema, serta menghilangkan informasi yang tidak relevan.
2. Data yang telah direduksi membantu menyajikan gambaran yang lebih terfokus dan memudahkan peneliti dalam mengumpulkan informasi tambahan jika diperlukan.
3. Penyajian data dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti deskripsi singkat, grafik, hubungan antara kategori, dan metode lainnya. Dengan memberikan data ini, pemahaman tentang suatu peristiwa menjadi lebih mudah dan membantu dalam merencanakan langkah-langkah selanjutnya dengan lebih akurat.

4. Penarikan kesimpulan dan verifikasi merupakan tahap di mana temuan awal masih bisa berubah jika ada pengumpulan data tambahan dan belum ada cukup bukti yang mendukung. Namun, ketika peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data lebih lanjut, kesimpulan yang ditarik akan lebih kuat jika temuan awalnya didukung oleh bukti yang konsisten dan dapat dipercaya.

G. Prosedur Penelitian

Sumber data merupakan subjek dari informasi yang dikumpulkan. Perilaku objek penelitian atau pernyataan yang diberikan oleh responden menjadi sumber data utama dalam penelitian ini. Tahapan penelitian terdiri dari beberapa fase:

1. Tahap Pra-Lapangan

Dalam fase ini, peneliti melakukan eksplorasi untuk menemukan topik yang menarik untuk diteliti. Peneliti berhasil mengidentifikasi tema terkait bagaimana *self efficacy* siswa kelas XII sebagai bentuk *problem solving* dalam menghadapi *quarter life crisis*. Langkah selanjutnya adalah melakukan tinjauan literatur yang berkaitan dengan topik masalah yang telah diidentifikasi.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada fase ini, peneliti akan fokus pada kegiatan lapangan, mengumpulkan informasi melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi setiap kegiatan. Guru sosiologi dan beberapa pihak lainnya seperti waka kesiswaan dan beberapa siswa akan diwawancarai, dan temuan dari wawancara tersebut akan dibandingkan dengan hasil observasi.

3. Tahap Analisis Data

Para peneliti pertama-tama akan menganalisis data dalam kasus ini untuk membuat kesimpulan umum, yang kemudian akan mereka kembangkan lebih lanjut dengan mencari lebih banyak bukti. Informasi tersebut kemudian akan dikompres hingga penyidik mampu valid.

4. Tahap Pelaporan Hasil Penelitian

Pengumpulan data dalam bentuk grafik, ilustrasi, diagram, dan elemen visual lainnya menyempurnakan cara penyajian temuan penelitian. Setiap informasi yang ditemukan dalam hasil penelitian berasal dari data yang telah diperiksa, divalidasi, dan diuji secara menyeluruh.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Paparan Data

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 15-17 Juli 2024 di MA Bahrul Ulum Tajinan. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Narasumber yang terlibat dalam penelitian ini meliputi: Guru Kesiswaan Afkhoriyatul Khilmi, M.Pd; Guru IPS (Sosiologi) Kelas XII Makhsusotur Rif'ah, SE, M.Pd.I; serta siswa-siswi kelas XII, yaitu Andika Taufik Fir Hasmi (Siswa Kelas XII IPS), Muhammad Mulin Ni'am (Siswa Kelas XII IPA), Niza Lailatul Jannah (Siswa Kelas XII IPS), dan Anggun Lailatul Rohma (Siswa Kelas XII IPA).

a. Profil MA Bahrul Ulum Tajinan

Nama Sekolah	MAS Bahrul Ulum Tajinan
NPSN	20584204
Status Sekolah	Swasta
Alamat Sekolah	Jalan Raya Tajinan No50 Tajinan Malang
Kecamatan	Tajinan
Kabupaten	Malang
Kode Pos	65172
Telepon	0341-751678
Email	mabahrululumtajanin@gmail.com
Website	https://bahrululumtajanin.sch.id/public/
Tahun Pendirian	18 Desember 2000
SK Pendirian	Wm.06.04/PP.03.2/4027/SKP/2000

B. Hasil Penelitian

1. Faktor Penyebab Siswa Kelas XII Mengalami *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah fase krisis yang sering dihadapi oleh individu muda saat mereka menjelang akhir masa pendidikan formal dan mulai memasuki dunia dewasa yang penuh tantangan. Pada tahap ini, siswa sering mengalami perasaan kebingungan, kecemasan, dan tekanan terkait dengan masa depan mereka. Faktor penyebab *quarter life crisis* pada siswa kelas XII dapat sangat kompleks dan melibatkan berbagai dimensi, termasuk tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Penting untuk memahami faktor-faktor ini secara mendalam agar dapat memberikan intervensi dan dukungan yang efektif kepada siswa.

“Faktor utama yang sering dihadapi siswa kelas XII meliputi tekanan akademik yang tinggi, ketidakpastian masa depan, dan ekspektasi dari keluarga”.

Menurut Steinberg, siswa di tahap ini sering merasa tertekan karena tuntutan untuk berprestasi. Selain itu, Erik Erikson dalam teori perkembangan sosialnya menjelaskan bahwa fase ini adalah masa pencarian identitas yang sering memicu krisis eksistensial. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh ibu Afkhoriyatul Khilmi M.Pd selaku guru kesiswaan yang bertugas untuk menggantikan guru BK:

“Faktor utama yang sering dihadapi siswa kelas XII meliputi tekanan akademik yang tinggi, ketidakpastian masa depan, dan ekspektasi dari keluarga”.

Pernyataan tersebut juga didukung oleh ibu Makhsusotur Rif’ah, SE. M.Pd.I selaku guru IPS (Sosiologi) dengan pernyataannya sebagai berikut:

“Beberapa faktor utama yang dapat menyebabkan siswa mengalami quarter life crisis adalah tekanan akademik yang tinggi, ketidakpastian mengenai masa depan, dan harapan dari orang tua. Selain itu, pergeseran

sosial seperti pertemanan dan peran dalam masyarakat juga bisa mempengaruhi. Stres mengenai pilihan karir dan perguruan tinggi yang harus diambil juga sering menjadi sumber kecemasan.”

Menurut Teori Stres dan Coping oleh Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa tekanan akademik dapat menyebabkan stres pada individu, dan bagaimana seseorang menilai serta menghadapi tekanan tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Stres akademik timbul dari tuntutan tinggi dalam pencapaian akademis yang sering kali dihadapi siswa menjelang akhir masa pendidikan mereka. Cohen dan Wills menjelaskan bahwa harapan dan ekspektasi dari orang tua dapat menjadi faktor stres jika tidak sejalan dengan harapan individu. Dukungan sosial yang positif dapat mengurangi dampak stres, sementara ekspektasi yang tinggi dapat memperburuk krisis emosional jika tidak dikelola dengan baik.⁵⁶

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan siswa kelas XII ketika ditanya mengenai faktor penyebab mereka mengalami *quarter life crisis*, pemaparan jawaban mereka hampir sama seperti yang dijelaskan oleh Andika Taufik Fir Hasmi

“Saya rasa tekanan akademik adalah penyebab utama quarter life crisis yang saya alami. Banyak tugas dan ujian yang harus dikerjakan, ditambah lagi dengan harapan tinggi dari orang tua saya untuk masuk ke universitas yang bagus. Kadang-kadang saya merasa tidak bisa memenuhi ekspektasi tersebut.”

Selain itu, Muhammad Mulin Ni’am siswa kelas XII juga menjelaskan keluhannya mengenai beban ekspektasi dari orang tuanya yang ia tanggung:

“Ekspektasi orang tua sangat mempengaruhi saya. Mereka berharap saya bisa masuk ke jurusan yang prestisius, dan terkadang saya merasa beban tersebut terlalu berat. Saya merasa harus memenuhi harapan mereka meskipun saya tidak selalu yakin dengan pilihan saya sendiri.”

⁵⁶ Sheldon Cohen dan Thomas A. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310-357,

John Holland, menjelaskan bahwa keputusan terkait karir dan pendidikan tinggi merupakan bagian penting dari proses pengembangan identitas profesional dan pribadi. Stres dan kecemasan mengenai pilihan karir sering kali muncul karena ketidakpastian dan kompleksitas dalam pengambilan keputusan.⁵⁷ Dalam persoalan ini ibu Makhsusotur Rif'ah, SE. M.Pd.I selaku guru IPS (Sosiologi) dan wali kelas XII IPS menanggapi keluhan siswa dengan pernyataannya sebagai berikut:

“Tekanan akademik yang tinggi sering menyebabkan stres yang signifikan dan mempengaruhi kesejahteraan mental siswa. Persiapan untuk ujian masuk perguruan tinggi atau pencarian pekerjaan dapat menyebabkan kecemasan dan rasa tidak yakin, yang berkontribusi pada quarter life crisis. Latar belakang sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi faktor penyebab quarter life crisis. Siswa dari latar belakang yang lebih kurang mampu mungkin mengalami tekanan tambahan terkait dengan biaya pendidikan dan akses ke peluang, sementara siswa dari latar belakang lebih mampu mungkin menghadapi tekanan terkait ekspektasi tinggi dan persaingan.”

Hal ini selaras dengan adanya Teori Kelas Sosial dan Stres oleh Pearlin yang menjelaskan bahwa latar belakang sosial ekonomi dapat mempengaruhi bagaimana individu mengalami dan mengelola stres. Siswa dari latar belakang sosial ekonomi yang kurang mampu mungkin mengalami tekanan tambahan terkait dengan biaya pendidikan dan akses ke peluang. Di sisi lain, siswa dari latar belakang yang lebih mampu mungkin mengalami tekanan dari ekspektasi tinggi dan persaingan. Pearlin menyatakan bahwa faktor sosial ekonomi mempengaruhi berbagai sumber stres dan cara individu beradaptasi terhadapnya.⁵⁸

⁵⁷ John L. Holland, *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments* (Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 2020), 45.

⁵⁸ Leonard I. Pearlin, "The Sociological Study of Stress," *Journal of Health and Social Behavior* 30, no. 3 (1989): 241-256,

Dalam ilmu sosiologi, khususnya yang diajarkan di tingkat SMA kelas XII, memiliki relevansi signifikan dengan masalah mengenai *quarter life crisis* hal ini dikarenakan ilmu sosiologi membahas bagaimana struktur sosial, norma, nilai dan interaksi sosial mempengaruhi individu. Untuk siswa kelas XII yang mengalami *quarter life crisis*, sosiologi membantu mengidentifikasi bagaimana faktor-faktor berikut berperan:

1. Tekanan Akademik dan Sosial: Ilmu sosiologi mempelajari bagaimana struktur pendidikan dan harapan sosial mempengaruhi individu. Penekanan pada prestasi akademik dan harapan dari orang tua atau masyarakat dapat menambah tekanan yang dialami siswa. Teori-teori seperti Teori Stres Sosial Thoits membantu menjelaskan bagaimana tekanan ini berdampak pada kesejahteraan siswa.⁵⁹
2. Ekspektasi Sosial: Ekspektasi dari keluarga dan masyarakat mempengaruhi bagaimana siswa memandang masa depan mereka. Teori Peran Sosial Biddle menjelaskan bagaimana peran yang diharapkan dari siswa dalam masyarakat dapat menyebabkan stres dan kebingungan jika ekspektasi tersebut tidak dapat dipenuhi.⁶⁰
3. Perubahan Sosial dan Struktur Keluarga: Teori Perubahan Sosial Mannheim membahas bagaimana perubahan dalam struktur sosial dan keluarga mempengaruhi pengalaman individu. Perubahan besar dalam kehidupan

⁵⁹ Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 36(Extra Issue), 53-79. 7

⁶⁰ Biddle, B. J. (1986). *Recent Developments in Role Theory*. *Annual Review of Sociology*, 12, 67-92.

siswa, seperti transisi dari sekolah ke perguruan tinggi, dapat memperburuk *quarter life crisis*.⁶¹

2. Bentuk *Self Efficacy* Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Siswa kelas XII seringkali menghadapi tantangan yang signifikan yang dapat memicu pengalaman *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah periode di mana individu, terutama yang berada di akhir usia remaja dan awal usia dewasa, mengalami krisis identitas dan kecemasan terkait masa depan mereka. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, ketidakpastian karir, dan harapan yang tinggi dari lingkungan sosial sering kali memperburuk kondisi ini. Salah satu aspek penting dalam membantu siswa mengatasi krisis ini adalah *self-efficacy*.

Self-efficacy, seperti yang dijelaskan oleh Albert Bandura dalam Teori *Self-Efficacy*-nya, merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi tugas dan tantangan tertentu. Keyakinan ini memainkan peran krusial dalam bagaimana siswa menghadapi dan mengatasi stress serta tekanan yang mereka alami. *Self-efficacy* yang tinggi memungkinkan siswa untuk menetapkan tujuan yang realistis, mengembangkan strategi efektif untuk mencapai tujuan tersebut, dan mengatasi rintangan dengan cara yang adaptif.⁶²

Seperti yang dijelaskan oleh Niza Lailatul Jannah ketika ditanyai tentang tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan yang berkaitan dengan *quarter life crisis* seperti saat menghadapi ujian atau memilih keputusan karier dan tindakan apa yang akan diambil untuk meningkatkan *self efficacy* dalam mengatasi

⁶¹ Mannheim, K. (1952). *The Problem of Generations*. In K. Mannheim, *Essays on the Sociology of Knowledge* (pp. 276-320). Routledge & Kegan Paul.

⁶² Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.

tantangan.

“Saya cukup percaya diri dalam hal akademik, seperti ujian, tetapi saya sering merasa ragu tentang keputusan karier kak. Keyakinan diri saya membantu saya dalam belajar dengan lebih keras, tetapi ketidakpastian tentang masa depan seringkali membuat saya merasa kurang yakin. Saya mencoba untuk mengikuti sesi bimbingan belajar dan berdiskusi dengan mentor tentang masa depan saya. Ini membantu saya merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi ujian dan keputusan karier.”



Gambar 2.2
Wawancara Dengan Narasumber 2&3

Berbeda dengan Anggun Lailatul Rohma ketika diberikan pertanyaan yang sama, ia memaparkan bagaimana tingkat kepercayaan dirinya dan strategi yang digunakan untuk mengatasi tantangan.

"Saya cukup percaya diri dalam hal ujian karena saya selalu berusaha belajar baik. Namun, saya merasa kurang yakin ketika harus membuat keputusan besar tentang karier, dan ini sering membuat saya merasa cemas. Untuk strategi belajar saya menggunakan teknik visualisasi dan membuat rencana belajar yang terstruktur. Ini membantu saya merasa lebih terorganisir dan percaya diri dalam menghadapi ujian dan tantangan akademik. Terkadang saya juga berdiskusi dengan guru wali kelas saya bu Suso"

Pada siswa kelas XII, *self-efficacy* sangat penting dalam mengelola *quarter life crisis* mereka. Siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung lebih *resilient* terhadap stres dan lebih mampu mengelola tantangan terkait transisi ke perguruan tinggi atau dunia kerja. Mereka percaya pada kemampuan mereka untuk

menghadapi kesulitan dan mencari solusi yang efektif, yang berdampak positif pada kesejahteraan mental dan hasil akademik mereka. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah mungkin mengalami kesulitan yang lebih besar dalam menghadapi stres, merasa kurang percaya diri dalam mengambil keputusan, dan cenderung merasa tertekan dan terjebak dalam situasi yang sulit.

Seperti penjelasan dari ibu Makhsusotur Rif'ah, SE. M.Pd.I selaku guru IPS (Sosiologi) dan wali kelas XII IPS ketika ditanya mengenai bagaimana tingkat *self efficacy* siswa dalam menghadapi tantangan dan tekanan selama masa SMA kelas XII dan bagaimana biasanya siswa menunjukkan atau mengungkapkan rasa kepercayaan diri mereka dalam konteks akademik dan pribadi.

“Tingkat self-efficacy siswa bervariasi mbak. Beberapa siswa menunjukkan keyakinan tinggi dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial, sementara yang lain mungkin merasa kurang percaya diri. Penilaian ini sering terlihat dari cara mereka mengelola stres dan strategi coping yang mereka terapkan. Siswa yang percaya diri sering menunjukkan inisiatif dalam proyek akademik, berbicara dengan percaya diri di kelas, dan tidak takut menghadapi tantangan baru. Secara pribadi, mereka mungkin lebih aktif dalam kegiatan sosial dan memiliki sikap positif terhadap masalah yang dihadapi.”

Selain itu, ibu Afkhoriyatul Khilmi M.Pd selaku guru Kesiswaan juga menjelaskan bagaimana cara membantu membangun kepercayaan diri siswa dengan memberikan konseling individu, pelatihan keterampilan, dan menyediakan beberapa program atau kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah sebagai bentuk dukungan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas XII dalam bentuk magang.



Gambar 2.3
Wawancara Dengan Guru Kesiswaan

“Saya menyediakan sesi mentoring atau konseling individu untuk membantu siswa mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka, serta menetapkan tujuan yang realistis. Selain itu juga Pelatihan keterampilan dengan mengajarkan keterampilan coping dan manajemen stres untuk membantu siswa menghadapi tekanan. Pemberian umpan balik positif yakni memberikan umpan balik konstruktif dan merayakan pencapaian mereka untuk membangun rasa percaya diri. Simulasi dan pengalaman nyata dengan memberikan kesempatan untuk pengalaman nyata dalam bentuk magang atau proyek yang dapat meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri siswa”.

Adapun beberapa Simulasi untuk memberikan pengalaman nyata dalam bentuk magang atau proyek yang dapat meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri siswa yang disediakan oleh MA Bahrul Ulum bagi siswa kelas XII. Menurut Afkhoriyatul Khilmi M.Pd tantangan yang dihadapi dalam meningkatkan *self efficacy* siswa adalah variasi individual, kurangnya dukungan, dan juga keterbatasan sumber daya. Hal ini sesuai dengan pernyataannya pada sesi wawancara sebagai berikut:

“Tantangan utama meliputi variasi individual, setiap siswa memiliki kebutuhan dan tingkat self-efficacy yang berbeda, sehingga pendekatan satu ukuran untuk semua mungkin tidak efektif. Solusinya adalah menyesuaikan pendekatan dengan kebutuhan individu. Kemudian kurangnya dukungan karena tidak semua siswa memiliki dukungan sosial yang memadai dari keluarga atau teman. Saya mengatasi ini dengan bekerja sama dengan keluarga dan melibatkan mereka dalam proses pengembangan siswa. Dan keterbatasan sumber daya, kadang-kadang,

sumber daya untuk program pengembangan self-efficacy mungkin terbatas. Dalam hal ini, saya mencari cara-cara inovatif untuk memanfaatkan sumber daya yang ada dan bekerja sama dengan pihak-pihak eksternal seperti lembaga pendidikan atau komunitas”



Gambar 2.4
pertemuan wali murid kelas XII MA Bahrul Ulum Tajinan tahun pembelajaran 2023/2024



Gambar 2.5
Kegiatan Goes To Industry siswa kelas XII MA Bahrul Ulum Tajinan untuk menumbuhkan jiwa entrepreneur tahun pembelajaran 2023/2024



Gambar 2.6
Pelatihan public speaking untuk siswa kelas IX MTS dan XII MA Bahrul Ulum Tajinan Tahun
pembelajaran 2023/2024

Dalam ilmu sosiologi, khususnya yang diajarkan di tingkat SMA kelas XII, Sosiologi membantu memahami bagaimana faktor sosial mempengaruhi *self-efficacy* siswa. *Self-efficacy* berkaitan dengan kepercayaan siswa terhadap kemampuannya untuk menghadapi dan mengatasi tantangan:

- 1) Pengaruh Dukungan Sosial: Teori Dukungan Sosial Cohen & Wills menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu siswa merasa lebih mampu dalam menghadapi *quarter life crisis*.⁶³
- 2) Peran Interaksi Sosial: Teori Interaksi Simbolik Blumer menjelaskan bagaimana interaksi sosial membentuk makna dan persepsi siswa tentang

⁶³ Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

diri mereka sendiri dan kemampuan mereka. Pengalaman interaksi yang positif dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa.⁶⁴

3. Bentuk *Problem Solving* Yang Dilakukan Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah fase transisi yang sering dialami oleh individu pada usia dewasa awal, termasuk siswa kelas XII yang sedang menghadapi akhir masa pendidikan menengah dan mempersiapkan masa depan mereka. Pada tahap ini, siswa sering menghadapi berbagai tantangan yang meliputi tekanan akademik, keputusan karir, serta peran sosial dan pribadi.

Problem solving adalah proses kognitif yang melibatkan identifikasi masalah, pengembangan alternatif solusi, dan implementasi solusi untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pada siswa kelas XII, *problem solving* melibatkan berbagai strategi untuk mengatasi tantangan akademik, sosial, dan emosional yang mereka hadapi. Bentuk *problem solving* ini sangat bervariasi, tergantung pada individu dan konteks masalah yang dihadapi.⁶⁵

Berdasarkan keterangan dari ibu Makhsusotur Rif'ah, SE. M.Pd.I ketika ditanya mengenai bagaimana siswa menangani masalah atau tantangan yang mereka hadapi dan apa saja strategi *problem solving* yang paling umum digunakan oleh siswa ketika menghadapi krisis pribadi maupun akademik adalah sebagai berikut:

“Saya mengamati bahwa siswa menangani masalah dengan berbagai cara. Beberapa siswa menggunakan strategi yang terstruktur seperti membuat daftar

⁶⁴ Herbert Blumer, *Symbolic Interactionism: Perspective and Method* (Berkeley: University of California Press, 2021), 23.

⁶⁵ John Dewey, *How We Think* (Boston: D. C. Heath and Company, 2020), 15.

tugas dan memprioritaskan pekerjaan, sementara yang lain mungkin cenderung lebih impulsif atau menghindari masalah sampai mendekati tenggat waktu. Strategi yang umum termasuk mencari bantuan dari teman atau guru, membuat jadwal atau rencana tindakan, dan mencoba metode coping seperti teknik relaksasi. Beberapa siswa juga mencoba mencari solusi melalui konsultasi dengan konselor sekolah atau orang dewasa lainnya.”



Gambar 2.7
Wawancara Dengan Guru IPS (Sosiologi) kelas XII

Penjelasan tersebut selaras dengan teori penetapan tujuan menurut Edwin Locke dan Gary Latham. dalam *Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation* 2002 yang mengemukakan bahwa penetapan tujuan yang spesifik dan menantang dapat meningkatkan motivasi dan efektivitas dalam *problem solving*. Teori ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tujuan yang jelas dan terukur dalam menghadapi *quarter life crisis* cenderung lebih berhasil dalam mengatasi tantangan dan mencapai hasil yang diinginkan.⁶⁶

Menurut Afkhoriyatul Khilmi M.Pd sebagai guru kesiswaan metode atau pendekatan *problem solving* yang paling umum digunakan siswa ketika menghadapi krisis pribadi atau akademik adalah Metode umum termasuk perencanaan terstruktur, mencari dukungan, dan teknik *coping*. Yang dimana hal

⁶⁶ Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey*. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.

tersebut menghasilkan perubahan dalam perilaku dan kemajuan dalam pencapaian tujuan.

Hal ini dibuktikan dengan para siswa kelas XII yang memiliki jawaban yang berbeda-beda ketika diberikan pertanyaan yang sama mengenai strategi dan metode *problem solving* seperti apa yang mereka terapkan untuk melakukan perencanaan dalam *quarter life crisis*. Seperti jawaban dari Andika Taufik Fir Hasmi sebagai berikut:



Gambar 2.8
Wawancara dengan Narasumber 1&2

"Saya biasanya membuat daftar tugas dan prioritas untuk mengelola pekerjaan sekolah dan waktu saya. Dengan cara ini, saya bisa melihat secara jelas apa yang perlu saya lakukan dan merasa lebih terorganisir. Selain itu, Saya menggunakan teknik perencanaan seperti menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang. Ini membantu saya untuk tetap fokus dan mengurangi kecemasan tentang masa depan. Saya juga mengatur waktu untuk beristirahat dan melakukan aktivitas yang saya nikmati untuk menjaga keseimbangan."

Berbeda dengan Muhammad Mulin Ni'am yang memiliki strategi dan metode *problem solving* yang lain berupa:

"Saya membuat rencana aksi yang rinci untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dan memecahkan masalah pribadi. Diskusi dengan teman juga sering membantu saya melihat berbagai perspektif yang berbeda. Selain itu, Saya menggunakan teknik manajemen waktu seperti membuat jadwal harian yang terstruktur. Ini membantu saya untuk mengatur waktu belajar dan waktu istirahat dengan baik. Saya juga mencoba untuk menetapkan batasan waktu"

dalam mengerjakan tugas agar tidak merasa kewalahan."

Niza Lailatul Jannah juga memiliki strategi dan perencanaan lain sebagai berikut:

"Saya biasanya membuat rencana harian dan mingguan untuk memastikan bahwa semua tugas saya selesai tepat waktu. Saya juga Saya sering berdiskusi dengan keluarga saya tentang perasaan saya dan mencari dukungan dari mereka. Selain itu, Saya menggunakan metode jurnal untuk menulis perasaan dan pemikiran saya. Ini membantu saya untuk memproses emosi dan merencanakan langkah-langkah selanjutnya. Selain itu, saya juga membuat rencana tindakan yang jelas untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan pribadi saya."



Gambar 2.9
Wawancara Dengan Narasumber 3&4

Begitu juga dengan Anggun Lailatul Rohma yang menuturkan:

"Saya menerapkan pendekatan yang terstruktur dengan membuat daftar masalah yang harus diselesaikan dan membaginya menjadi tugas-tugas yang lebih kecil. Ini membuat saya merasa lebih terkontrol dan mampu menangani stres dengan lebih baik. Selain itu, saya juga mencari dukungan dari keluarga saya, terutama ibu saya, yang selalu memberikan pandangan dan dorongan yang positif. Saya menggunakan metode visualisasi untuk membayangkan hasil positif dari usaha saya. Ini membantu saya tetap termotivasi dan percaya bahwa saya bisa mengatasi tantangan. Saya juga rutin melakukan kegiatan yang saya nikmati, seperti berkumpul dengan teman-teman, mengunjungi tempat bermain dan makan makanan manis untuk mengurangi stres."

Penjelasan yang dipaparkan oleh para siswa diatas, dimana siswa sering menggunakan berbagai strategi, seperti menetapkan tujuan jangka pendek dan

panjang, mencari dukungan dari teman dan keluarga, serta mengembangkan rencana cadangan jika rencana awal tidak berhasil, selaras dengan teori *problem solving* menurut D'Zurilla & Nezu, yang mengidentifikasi bahwa strategi yang terstruktur dan berbasis solusi membantu siswa mengatasi masalah dengan cara yang lebih efektif.⁶⁷

Selain itu, Siswa cenderung menggunakan pendekatan yang bervariasi. Beberapa mengatasi masalah dengan perencanaan yang matang dan pengaturan waktu, sementara yang lain mungkin lebih cenderung mencari dukungan sosial. Teori Pengambilan Keputusan Higgins 1996 menunjukkan bahwa siswa memilih pendekatan berdasarkan preferensi pribadi dan sumber daya yang tersedia, yang berkontribusi pada keberhasilan atau kegagalan dalam mengatasi krisis.⁶⁸

Dalam ilmu sosiologi, khususnya yang diajarkan di tingkat SMA kelas XII, Sosiologi memandang bagaimana individu memecahkan masalah dalam konteks sosial mereka:

- 1) Pendekatan Sosial dalam *Problem Solving*: Sosiologi menekankan bagaimana norma-norma sosial dan ekspektasi mempengaruhi pendekatan siswa dalam *problem solving*. Teori *Problem Solving* D'Zurilla & Nezu 1999 menunjukkan bagaimana strategi *problem solving* dapat dipengaruhi oleh konteks sosial dan dukungan yang tersedia.⁶⁹

⁶⁷ Thomas J. D'Zurilla dan Arthur M. Nezu, *Problem-Solving Therapy: A Positive Approach to Clinical Intervention* (New York: Springer Publishing Company, 2021), 30.

⁶⁸ E. Tory Higgins, "The 'Self-Distancing' Hypothesis: A Decision-Theoretic Approach to Optimal Decision-Making," dalam *Work Motivation: Theory, Research, and Practice*, disunting oleh R. G. Lord, R. J. Klimoski, dan R. Kanfer (San Francisco: Jossey-Bass, 2022), 126-158.

⁶⁹ Thomas J. D'Zurilla dan Arthur M. Nezu, *Problem-Solving Therapy: A Positive Approach to Clinical Intervention* (New York: Springer Publishing Company, 2021), 45.

- 2) Peran Dukungan Sosial: Dukungan dari keluarga dan teman sebaya berperan dalam proses *problem solving*. Teori Dukungan Sosial Cohen & Wills 1985 menunjukkan bahwa dukungan ini dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan *problem solving* yang lebih baik.⁷⁰

⁷⁰ Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Faktor Penyebab Siswa Kelas XII MA Bahrul Ulum Tajinan Malang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Siswa kelas XII mengalami *quarter life crisis* karena beberapa faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka

- 1) Tekanan Akademik: Siswa dihadapkan pada tuntutan tinggi untuk meraih prestasi akademik yang memadai sebagai persiapan untuk ujian masuk perguruan tinggi atau pencarian pekerjaan. Tekanan ini sering kali datang dari berbagai sumber seperti tekanan dari sekolah, keluarga, lingkungan dan diri sendiri sehingga menyebabkan stres dan kecemasan yang mengarah pada *quarter life crisis*. Hal ini selaras dengan teori stres psikologis menurut Lazarus & Folkman 1984, tekanan yang tinggi dapat menyebabkan stres yang signifikan dan mengganggu kesejahteraan mental individu.⁷¹
- 2) Ketidakpastian Masa Depan: Siswa sering kali merasa cemas tentang keputusan besar yang harus mereka ambil, seperti memilih jurusan perguruan tinggi atau memilih karir. Ketidakpastian ini dapat menyebabkan perasaan tidak aman dan khawatir. Schlossberg 1981 menjelaskan bahwa transisi besar dalam hidup, seperti berpindah dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, seringkali disertai dengan krisis.⁷²

⁷¹ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 2020), 45.

⁷² Schlossberg, N. K. (1981). *A model for analyzing human adaptation to transition*. In S. Goodman & D. E. Schaefer (Eds.), *Life-span developmental psychology: Personality and socialization* (pp. 143-151). Academic Press.

- 3) Harapan dari Orang Tua: Ekspektasi tinggi dari orang tua mengenai pencapaian akademik dan karir juga menjadi faktor penyebab. Siswa mungkin merasa tertekan untuk memenuhi harapan ini, karena adanya rasa takut ketidakmampuan untuk memenuhi harapan ini dapat menyebabkan stres dan krisis identitas. Sebagaimana Eccles & Roeser 2009 yang menjelaskan bagaimana ekspektasi orang tua dapat mempengaruhi pencapaian dan kesejahteraan anak.⁷³
- 4) Pergeseran Sosial: Pergeseran dalam hubungan sosial, seperti perubahan dalam pertemanan dan peran sosial, dapat menyebabkan siswa merasa tidak stabil dan mengalami krisis identitas karena perubahan ini bisa membuat siswa merasa terasing atau tidak stabil secara emosional. Seperti yang dikemukakan oleh Arnett 2000 bahwa pergeseran dalam identitas sosial dan hubungan dapat menyebabkan krisis dalam transisi dari remaja ke dewasa muda.⁷⁴

Secara keseluruhan, faktor-faktor ini saling berinteraksi dan dapat memperburuk pengalaman *quarter life crisis* bagi siswa. Memahami penyebab yang mendasari sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan membantu siswa mengatasi tantangan ini dengan cara yang konstruktif dan positif. Pendekatan yang komprehensif, termasuk dukungan dari sekolah, keluarga, dan komunitas, sangat penting dalam membantu siswa mengelola dan mengatasi *quarter life crisis* mereka.

⁷³ Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2009). *Schools, academic motivation, and stage-environment fit*. In R. M. Lerner & J. V. Lerner (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 404-434). Wiley.

⁷⁴ Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. 9

Dalam Ilmu sosiologi memberikan pemahaman tentang bagaimana faktor-faktor sosial mempengaruhi individu dan kelompok, hal ini dapat membantu siswa kelas XII menghadapi *quarter life crisis* seperti:

1) Pengaruh Lingkungan Sosial

- a) Lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman sebaya, dan masyarakat, memiliki peran penting dalam membentuk identitas dan harapan siswa. Keluarga yang memberikan harapan tinggi terhadap prestasi akademis dapat menyebabkan stres yang berujung pada krisis identitas.
- b) Contoh: Seorang siswa yang berasal dari keluarga dengan latar belakang akademis tinggi mungkin merasa tertekan untuk mencapai standar yang sama, sehingga merasakan kebingungan saat memikirkan pilihan karier yang sesuai dengan ekspektasi keluarga.⁷⁵

2) Norma dan Harapan Sosial

- a) Norma sosial yang mengatur harapan terhadap pendidikan dan karier dapat memberikan tekanan pada siswa. Misalnya, di lingkungan yang sangat kompetitif, siswa mungkin merasa terpaksa untuk memilih jalur pendidikan tertentu yang tidak mereka minati.
- b) Contoh: Jika di MA Bahrul Ulum ada norma yang menekankan pentingnya melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, siswa yang lebih suka memasuki dunia kerja mungkin merasa terjebak

⁷⁵ Arnett, J. J. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties." *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469-480.

dalam pilihan yang tidak sesuai dengan keinginan mereka.⁷⁶

3) Ketersediaan Sumber Daya dan Dukungan Sosial

- a) Akses terhadap sumber daya pendidikan dan dukungan sosial dapat mempengaruhi kemampuan siswa untuk mengatasi tekanan. Siswa yang tidak memiliki akses ke bimbingan karir yang baik mungkin merasa lebih bingung dalam membuat keputusan.
- b) Contoh: Seorang siswa yang tidak mendapatkan informasi yang cukup tentang peluang karier atau pendidikan lanjutan mungkin mengalami kesulitan dalam merencanakan masa depan mereka, yang dapat menyebabkan *quarter life crisis*.⁷⁷

B. Bentuk *Self Efficacy* Siswa Kelas XII MA Bahrul Ulum Tajinan Malang Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Self-efficacy, atau keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, memainkan peran penting dalam bagaimana siswa mengelola *quarter life crisis*:

- 1) Kepercayaan Diri dalam Menghadapi Tantangan: Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Mereka menunjukkan inisiatif dan ketahanan saat menghadapi kesulitan dengan optimis. Bandura menjelaskan bahwa *self-*

⁷⁶ Lent, Robert W., et al. "Social Cognitive Career Theory: Theoretical and Practical Considerations." *The Career Development Quarterly* 68, no. 1 (2020): 1-12.

⁷⁷ Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. "Self-Regulation and Learning: Theory, Research, and Practice." Springer, 2019.

efficacy mempengaruhi seberapa besar usaha yang diberikan seseorang dalam menghadapi tantangan serta seberapa baik mereka dapat bertahan dari kegagalan.⁷⁸

- 2) Kemampuan Mengelola Stres: *Self-efficacy* mempengaruhi cara siswa mengelola stres. Mereka dengan *self-efficacy* tinggi cenderung menggunakan strategi *coping* yang lebih efektif dan merasa lebih mampu mengatasi masalah.
- 3) Keterlibatan dalam Aktivitas: Siswa yang percaya pada kemampuannya lebih aktif dalam keterlibatan akademik dan sosial, serta lebih berkomitmen pada tujuan mereka.

Dengan memahami bentuk-bentuk *self-efficacy* ini, siswa kelas XII di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang dapat lebih siap menghadapi *quarter life crisis*. Meningkatkan *self-efficacy* mereka melalui dukungan yang tepat dan lingkungan belajar yang positif dapat membantu mereka mengatasi tantangan ini dengan lebih efektif. Selain itu, MA Bahrul Ulum memberikan konseling individu bagi siswa, pelatihan keterampilan, dan menyediakan beberapa program atau kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah sebagai bentuk dukungan untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas XII dalam bentuk Magang dan bekerjasama dengan pihak-pihak eksternal seperti lembaga pendidikan atau komunitas.

Ilmu sosiologi berkontribusi signifikan dalam memahami bagaimana *self-efficacy* siswa dipengaruhi oleh konteks sosial dan lingkungan di sekitarnya. *Self-efficacy*, yang didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya

⁷⁸ Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: W. H. Freeman and Company, 2020), 67.

untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial yang meliputi:

1) Pengaruh Lingkungan Sosial

- a) Lingkungan sosial siswa, termasuk keluarga, teman, dan guru, berperan signifikan dalam membangun *self-efficacy*. Dukungan sosial dari lingkungan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Misalnya, jika siswa mendapatkan dorongan positif dari teman-teman dan guru dalam menghadapi ujian atau tantangan hidup, mereka cenderung memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi.
- b) Contoh: Seorang siswa di MA Bahrul Ulum yang mendapat pujian dari guru setelah berhasil melakukan presentasi mungkin merasa lebih percaya diri untuk menghadapi ujian akhir.⁷⁹

2) Norma dan Nilai Sosial

- a) Norma dan nilai yang berlaku dalam masyarakat dapat memengaruhi cara siswa memandang kemampuan diri mereka. Jika masyarakat atau lingkungan pendidikan menekankan pentingnya pendidikan dan keberhasilan, siswa akan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan mereka.
- b) Contoh: Jika di lingkungan MA Bahrul Ulum terdapat budaya kompetitif yang positif, siswa mungkin merasa terdorong untuk

⁷⁹ Bandura, Albert. "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change." *Psychological Review* 84, no. 2 (1977): 191-215.

berusaha lebih keras, sehingga meningkatkan *self-efficacy* mereka.⁸⁰

3) Interaksi Sosial

- a) Interaksi dengan teman sebaya dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan sosial yang diperlukan untuk mengatasi tantangan. Diskusi kelompok dan kerja sama dalam proyek dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa.
- b) Contoh: Kegiatan kelompok di kelas yang melibatkan kolaborasi dalam menyelesaikan tugas dapat membuat siswa merasa lebih mampu dan berpengalaman dalam menghadapi kesulitan.⁸¹

C. Bentuk *Problem Solving* yang Dilakukan Siswa Kelas XII MA Bahrul Ulum Tajinan Malang Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Siswa menggunakan berbagai strategi problem solving untuk mengatasi *quarter life crisis*, antara lain:

- 1) Identifikasi dan Evaluasi Masalah: Siswa pertama-tama mengidentifikasi masalah utama yang mereka hadapi, seperti tekanan akademik atau ketidakpastian karir, dan mengevaluasi dampaknya terhadap kesejahteraan mereka.

⁸⁰ Lent, Robert W., et al. "Social Cognitive Career Theory: Theoretical and Practical Considerations." *The Career Development Quarterly* 68, no. 1 (2020): 1-12.

⁸¹ Pajares, Frank. "Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings." *Review of Educational Research* 66, no. 4 (1996): 543-578.

- 2) Pengembangan Alternatif Solusi: Mereka mengembangkan berbagai solusi yang mungkin, seperti mencari dukungan dari guru atau konselor, mengeksplorasi berbagai opsi karir, atau merencanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan akademik. Sesuai dengan model *problem solving* oleh Newell dan Simon 1971 yang menjelaskan langkah-langkah dalam *problem solving*, termasuk pemahaman masalah, pengembangan strategi, dan implementasi solusi.⁸²
- 3) Implementasi dan Penilaian Solusi: Setelah memilih solusi, siswa menerapkan strategi yang telah dipilih dan mengevaluasi efektivitasnya. Jika solusi yang dipilih tidak berhasil, mereka siap untuk menyesuaikan pendekatan mereka. Selaras dengan Teori Penetapan Tujuan oleh Locke dan Latham 2002 yang menjelaskan bagaimana penetapan tujuan yang spesifik dan menantang dapat meningkatkan efektivitas dalam *problem solving*.⁸³

Melalui berbagai bentuk *problem solving* ini, siswa kelas XII di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang diharapkan dapat lebih siap menghadapi *quarter life crisis*. Pengembangan keterampilan ini tidak hanya membantu mereka dalam konteks akademik, tetapi juga dalam menyiapkan mereka untuk tantangan di masa depan.

⁸² Allen Newell dan Herbert A. Simon, *Human Problem Solving* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 2021), 45.

⁸³ Edwin A. Locke dan Gary P. Latham, "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Performance," *American Psychologist* 57, no. 9 (2002): 705-717, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>.

Ilmu sosiologi berkontribusi dalam memahami bagaimana faktor-faktor sosial mempengaruhi kemampuan siswa dalam pemecahan masalah. Berikut beberapa kontribusi tersebut:

1) Dukungan Sosial

- a) Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan guru dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah. Sosiologi menjelaskan bahwa interaksi sosial yang positif dapat membantu individu menemukan solusi yang efektif.
- b) Contoh: Siswa yang mendapatkan dukungan emosional dari teman sekelas saat menghadapi keputusan tentang pendidikan lanjutan mungkin lebih mampu mengidentifikasi pilihan yang tepat dan merencanakan langkah selanjutnya.⁸⁴

2) Norma Sosial dan Budaya

- a) Norma dan nilai yang berlaku dalam lingkungan sosial dapat memengaruhi cara siswa mengidentifikasi dan mengatasi masalah. Di MA Bahrul Ulum, norma yang mendukung kolaborasi dan diskusi terbuka dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam problem solving.
- b) Contoh: Jika di sekolah ada budaya diskusi kelompok untuk menyelesaikan masalah akademik, siswa akan lebih terbiasa untuk

⁸⁴McLeod, S. A. (2022). Social Support and Coping. *Simply Psychology*.
<https://www.simplypsychology.org/social-support.html>.

berbagi pemikiran dan mencari solusi bersama, yang juga dapat diterapkan dalam masalah kehidupan lainnya.⁸⁵

3) Akses terhadap Sumber Daya

- a) Akses ke sumber daya pendidikan, seperti bimbingan karier dan program konseling, memainkan peran penting dalam kemampuan siswa untuk memecahkan masalah. Sosiologi menyoroti pentingnya lingkungan sosial dalam memberikan dukungan yang dibutuhkan.
- b) Contoh: Siswa yang memiliki akses ke bimbingan karier di sekolah dapat lebih mudah memahami berbagai pilihan yang ada, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik mengenai masa depan mereka.⁸⁶

D. Kegiatan-Kegiatan di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang sebagai Bentuk Dukungan untuk Siswa Mengembangkan Berbagai Macam Skill

MA Bahrul Ulum Tajinan Malang mengadakan berbagai kegiatan yang dirancang untuk membekali siswa dengan keterampilan yang relevan dan praktis. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya membantu siswa mempersiapkan diri untuk dunia kerja, tetapi juga mendukung pengembangan karakter dan kepercayaan diri mereka. Berikut adalah beberapa kegiatan yang dilaksanakan:

⁸⁵ Sari, D., & Aziz, B. (2023). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Psikologi Medan*, 5(1), 1-15.

⁸⁶ Zhao, H., & J. J. B. (2020). The Role of Self-Efficacy in the Academic Performance of College Students. *Educational Studies*, 46(2), 123-139.

- a) Magang di Perpustakaan MI Miftahul Ulum (Tahun Pelajaran 2023/2024): Program magang ini memberikan siswa kesempatan untuk terlibat langsung dalam pengelolaan perpustakaan, termasuk pengorganisasian buku dan pelayanan kepada pengunjung. Melalui kegiatan ini, siswa belajar tentang pentingnya literasi informasi dan kemampuan organisasi, serta meningkatkan keterampilan interpersonal saat berinteraksi dengan pengunjung.
- b) Magang di Peternakan Ayam: Kegiatan magang di peternakan ayam memungkinkan siswa memahami aspek praktis dari industri peternakan. Siswa belajar tentang manajemen peternakan, kesehatan hewan, dan produksi, yang memberikan wawasan tentang sektor agribisnis. Ini juga memupuk rasa tanggung jawab dan kerja keras.
- c) Magang di Deras Resto: Melalui magang di restoran, siswa mendapatkan pengalaman dalam industri kuliner dan layanan pelanggan. Mereka belajar tentang operasional restoran, mulai dari persiapan makanan hingga pelayanan. Kegiatan ini meningkatkan keterampilan komunikasi dan kerjasama tim, serta memperkenalkan siswa pada etika kerja di lingkungan profesional.
- d) Magang di Arifa Konveksi: Program ini memberi siswa wawasan tentang industri fashion dan konveksi. Siswa dapat belajar tentang proses produksi pakaian, desain, dan manajemen bisnis. Pengalaman ini sangat berharga bagi siswa yang berminat di bidang kreatif, serta mengasah keterampilan teknis dan manajerial.

- e) Kegiatan *Goes to Industry*: Kegiatan ini merupakan kunjungan ke berbagai industri untuk melihat langsung proses produksi dan manajemen yang dilakukan. Melalui kunjungan ini, siswa mendapatkan pengetahuan tentang berbagai sektor industri, yang dapat membantu mereka dalam memilih karier yang sesuai dengan minat dan bakat mereka.
- f) Pelatihan *Public Speaking*: Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi siswa di depan umum. Dengan mengasah keterampilan berbicara di depan audiens, siswa menjadi lebih percaya diri dan mampu menyampaikan ide dengan jelas. Keterampilan ini sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, baik di dunia pendidikan maupun profesional.
- g) Kelas Multimedia: Kelas multimedia menyediakan siswa dengan keterampilan dalam penggunaan teknologi informasi dan media digital. Siswa belajar tentang desain grafis, pengeditan video, dan produksi konten digital. Keterampilan ini sangat relevan di era digital saat ini, di mana kemampuan multimedia menjadi aset berharga dalam berbagai bidang.
- h) Pelatihan Kewirausahaan (KWU): Pelatihan ini fokus pada pengembangan jiwa kewirausahaan siswa. Siswa belajar tentang manajemen bisnis, perencanaan keuangan, dan strategi pemasaran. Dengan memahami dasar-dasar kewirausahaan, siswa dapat mengeksplorasi potensi mereka sebagai calon pengusaha di masa depan.

- i) Ekstrakurikuler Tari: Kegiatan ekstrakurikuler tari tidak hanya memberikan siswa kesempatan untuk mengekspresikan diri secara artistik, tetapi juga membangun disiplin dan kerjasama. Melalui tari, siswa belajar tentang koordinasi tubuh, ritme, dan kreativitas. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa.

Melalui berbagai kegiatan ini, MA Bahrul Ulum Tajinan Malang menunjukkan komitmennya dalam mendukung pengembangan keterampilan siswa. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya memperkaya pengalaman belajar, tetapi juga mempersiapkan siswa untuk menghadapi tantangan di dunia nyata dengan keterampilan yang relevan dan aplikatif. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat lebih siap untuk memasuki dunia kerja atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Analisa data dan paparan yang diambil beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut:

- a. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat *self-efficacy* siswa SMA kelas XII dalam menghadapi *quarter-life crisis*, serta bagaimana *self-efficacy* berperan sebagai bentuk *problem solving* dalam situasi ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *self-efficacy* yang cukup tinggi, yang membantu mereka dalam menghadapi berbagai tantangan dan ketidakpastian terkait masa depan. *Self-efficacy* yang tinggi memungkinkan siswa untuk lebih percaya diri dalam mengambil keputusan, mengatasi stres, dan mencari solusi atas masalah yang mereka hadapi.
- b. Dari pihak sekolah sendiri, MA Bahrul Ulum sudah memberikan berbagai macam program kegiatan yang diharapkan dapat meningkatkan *skill*, kreatifitas dan kepercayaan diri siswa. Namun, terdapat juga siswa dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah, dimana mereka memiliki rasa cemas dan ragu dalam menghadapi masa depan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki *Self Efficacy* tinggi, karena adanya faktor internal maupun eksternal dari tiap individu siswa yang berbeda-beda. Hal ini menyebabkan mereka cenderung mengalami kesulitan dalam menentukan *problem solving* dan lebih rentan terhadap tekanan *quarter-life crisis*.

- c. Pembelajaran IPS membekali siswa dengan keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan pemahaman tentang dinamika sosial dan ekonomi yang relevan dengan dunia nyata. Kemampuan ini membantu siswa untuk lebih siap menghadapi ketidakpastian dan tantangan di masa depan, seperti memilih jalur karier atau melanjutkan pendidikan. Dengan memiliki perspektif yang lebih luas dan keterampilan analitis yang baik, siswa merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi *quarter life crisis* dengan pendekatan yang lebih strategis dan terencana.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self-efficacy* siswa SMA kelas XII dalam menghadapi *quarter life crisis* di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

- a. Pengembangan Program Bimbingan Karir: Sekolah sebaiknya mengembangkan program bimbingan karir yang lebih intensif, yang tidak hanya fokus pada pemilihan jurusan, tetapi juga membantu siswa memahami pilihan karir dan memberikan informasi yang relevan mengenai dunia kerja.
- b. Pelatihan *Self-Efficacy*: Sekolah disarankan untuk mengadakan pelatihan atau *workshop* tentang pengembangan *self-efficacy*, termasuk strategi manajemen waktu, keterampilan *problem solving*, dan teknik pengelolaan stres. Ini dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan.
- c. Keterlibatan Orang Tua: Orang tua perlu dilibatkan dalam proses pendampingan siswa. Edukasi mengenai cara mendukung anak dalam menghadapi *quarter life crisis* dapat meningkatkan komunikasi dan pengertian antara orang tua dan anak, sehingga menciptakan lingkungan yang suportif.

Dengan mengimplementasikan saran-saran di atas, diharapkan siswa dapat lebih siap dan mampu menghadapi *quarter life crisis* dengan lebih baik, sehingga proses transisi ke fase kehidupan selanjutnya dapat berlangsung dengan lebih lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Misbahul Jannah, U. A., Suryadin Hasda, Z. F., Taqwin, M. K. N. A., & Meilida Eka Sari. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Ahmad, A., & Rizki, R. (2023). Problem solving dalam konseling Islam: Pendekatan dan strategi. *Jurnal Konseling dan Pendidikan Islam*, 10(2), 45-60.
- Alavi, A. H., & Asgarian, B. (2023). *Self-efficacy, emotional intelligence, and academic performance: A study of high school students*. *Educational Psychology International Journal*, 8(1), 11-23.
- Al-Quran Surah Ar-Ra'ad ayat 11. Diakses dari aplikasi NU Online, 4 Oktober 2024
- Aminah, A., & Fatmawati, R. (2022). *Coping with quarter life crisis: The role of self-efficacy and social support in adolescents*. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 677-686.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2020). *Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arifin, S., & Haris, M. (2023). *Adolescent self-efficacy and coping strategies during transitional life challenges*. *Journal of Youth Studies*, 26(4), 487-505.
- Arini, R. (2021). Quarter life crisis pada siswa kelas XII: Analisis dan strategi menghadapi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Asmaret Desi, Koto Alaidin, & Afrizal Afrizal. (2019). Transformasi hukum keluarga Islam Indonesia: Telaah pemikiran Rifyal Ka'bah. *Al-Ahwal*, 12(2), 145–160.
- Baker, R. A., & McKenzie, C. (2023). *The influence of self-efficacy on student engagement and academic success in high school*. *Journal of Educational Psychology*, 115(3), 275-290.
- Bandura, A. (2021). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Cresswell, J. W. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Cokley, K., & McClain, S. (2018). *Self-efficacy and academic achievement: A longitudinal study of African American students*. *Journal of Black*

Psychology, 44(6), 546-565.

- Dweck, C. S. (2020). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine Books.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2021). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention*. New York: Springer Publishing Company.
- Diantri Trisna Sari, & Azhar Aziz. (2022). Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 4.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2009). Schools, academic motivation, and stage-environment fit. In R. M. Lerner & J. V. Lerner (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 404-434). Wiley.
- Erkut, S., & Alper, T. (2023). *The role of self-efficacy in the career decision-making process among adolescents*. *Journal of Career Development*, 50(1), 3-18.
- Erikson, E. H. (2021). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fadilah, A., & Prasetyo, D. (2023). *Self-efficacy and academic resilience in facing educational challenges during the pandemic*. *Education and Information Technologies*, 28(1), 123-140.
- Fadli. (2024). Memahami desain metode penelitian kualitatif. Dalam *Metode penelitian kualitatif* (pp. 33-45). Yogyakarta
- Fazira, A., Fatimah, F., & Sari, M. (2020). Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(1), 15-25.
- Fitri Auliani, dkk. (2022). Poligami dan ketahanan keluarga masyarakat Aceh. *Musāwa Jurnal Studi Gender dan Islam*.
- Fitriani, N. (2023). "Media Sosial dan Identitas Remaja: Tantangan dan Peluang." *Jurnal Komunikasi dan Media*, 5(3), 30-42.
- Fisher, J., & Acker, M. (2023). *Understanding self-efficacy and its impact on decision-making in adolescents*. *Journal of Adolescence*, 94, 123-134.
- Ghasemi, A., & Khoshbakht, K. (2022). *Self-efficacy, coping strategies, and academic stress among Iranian high school students*. *Journal of Educational Psychology*, 114(4), 500-515.
- Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (2022). *Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability*. *Academy of Management Review*, 27(2), 183-209.
- Goleman, D. (2022). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hasanah, U., & Sholeh, M. (2023). *Problem-solving strategies in high school students: The role of self-efficacy and resilience*. *International Journal of School & Educational Psychology*, 11(2), 198-211.

- Hasfrentia, D. (2023). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 6(1), 1-12.
- Hasfrentia. (2016). *Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada pelajar SMAN 1 Tuntang* (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga).
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). Hubungan self-efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 1-12.
- Hidayati, N., & Prasetyo, D. (2023). *Self-efficacy and resilience: Key factors in coping with life transitions among adolescents. International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 35(1), 47-54.
- Hidayati, F. (2024). Psikologi sosial dan quarter life crisis: Perspektif psikologi Islam dan solusinya. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 78-92.
- Higgins, E. T. (1996). The "self-distancing" hypothesis: A decision-theoretic approach to optimal decision-making. In R. G. Lord, R. J. Klimoski, & R. Kanfer (Eds.), *Work motivation: Theory, research, and practice* (pp. 126-158). Jossey-Bass.
- Holland, J. L. (2020). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Irawati, D. (2023). *Exploring the relationship between self-efficacy and academic anxiety in high school students. International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1), 89-100.
- Jansen, E. P. W. A., & de Lange, J. (2023). *The role of self-efficacy in adolescents' problem-solving skills: A qualitative approach. Journal of Adolescent Research*, 38(2), 215-230.
- Kaur, R., & Verma, K. (2023). *Exploring self-efficacy and coping mechanisms in students: Implications for academic success. International Journal of Educational Psychology*, 12(3), 245-262.
- Khasanah, U., & Santosa, I. (2023). *The relationship between self-efficacy and academic anxiety among Indonesian adolescents. International Journal of Adolescence and Youth*, 28(2), 225-240.
- Kurniawati, T., & Ramadhan, F. (2022). *Self-efficacy and its influence on stress management in adolescents. Psychological Studies*, 67(2), 140-152.
- Laelatul Ngafifah. (2016). *Hubungan antara self efficacy dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Majenang* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2020). *Stress, appraisal, and coping*. New York,

NY: Springer Publishing Company.

- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2022). *Social cognitive career theory: Theory and applications*. In J. A. B. (Ed.), *Career development and counseling: Putting theory into practice* (pp. 123-140). Wiley.
- Liu, Y., & Yang, J. (2023). *Influence of self-efficacy on academic performance and stress among high school students*. *Educational Psychology*, 43(2), 178-195.
- Lock, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2022). *Emerging positive organizational behavior*. *Journal of Management*, 38(2), 321-349.
- Mufidah, L. (2022). *Building self-efficacy in adolescents: Implications for educational practices*. *Journal of Educational Studies*, 51(3), 285-300.
- Newell, A., & Simon, H. A. (2021). *Human problem solving*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- NuOnline. Surat Al-Baqarah ayat 286: Arab, Latin, terjemah dan tafsir lengkap. *Quran NU Online*. Diakses dari <https://quran.nuonline.id/al-baqarah/286>
- Nurofiqhoh, A., Rohmah, D. N., Laiali, D. N., Roziqi, I., Maulidiah, R. N., & Pradana, H. H. (2024). Studi fenomenologi dalam menghadapi quarter life crisis pada siswa menjelang kelulusan. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(1), 20–28.
- Nurhayati, S., & Setiawan, B. (2022). *Examining the relationship between self-efficacy and mental health among high school students in Indonesia*. *Asian Journal of Psychiatry*, 77, 103-112.
- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30(3), 241-256.
- Pramudito, A., & Nurdin, M. (2023). *Self-efficacy as a predictor of problem-solving skills among senior high school students in Indonesia*. *Journal of Educational Psychology*, 115(2), 213-226.
- Pritchett, K. R., & Williams, K. (2023). *Coping with educational stress: The role of self-efficacy in high school students*. *Psychological Reports*, 130(4), 1701-1716.
- Putra, A. (2023). Hubungan antara self efficacy dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Majenang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(2), 100-110.

- Putri, R., & Sarjana, R. (2023). *The effects of self-efficacy on students' academic performance and coping mechanisms during crises*. *International Journal of Educational Research Open*, 4, 100223.
- Quraish Shihab, M. (2007). *Tafsir al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 6). Jakarta: Lentera Hati.
- Rachmawati, F., & Rina, N. (2023). *Examining self-efficacy and academic resilience during the quarter life crisis in adolescents*. *International Journal of Behavioral Development*, 47(3), 334-345.
- Rahayu, D., & Kusnadi, K. (2023). *Understanding the quarter life crisis: Challenges faced by high school seniors in Indonesia*. *Asian Journal of Education and Training*, 9(1), 56-66.
- Rahmi, N., & Munawarah, H. (2022). *The effects of self-efficacy on problem-solving and academic performance in high school students*. *Journal of Educational Psychology Studies*, 15(2), 88-99.
- Rani, A. & Fadhila, N. (2023). *The effects of self-efficacy on problem-solving skills in adolescents facing transition challenges*. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(4), 674-688.
- Rahman, M. M., & Chowdhury, A. (2022). *The impact of self-efficacy on academic performance among students in Bangladesh*. *Journal of Asian Psychology*, 5(1), 55-67.
- Rizki, A. (2020). *Understanding quarter life crisis: A study on young adults*. *International Journal of Educational Research Review*, 5(3), 214-221.
- Rivas, F., & Ros, M. (2020). *Problem-solving strategies in the educational context: A review*. *Educational Psychology Review*, 32(2), 253-276.
- Robbins, C., & Wilner, L. (2001). *Behavioral intervention in schools*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Rizekia, A. (2024). *Pengaruh quarter life crisis terhadap kesehatan mental siswa*. *Jurnal Kesehatan Mental*, 5(1), 15-25.
- Saleh, M., & Ali, A. (2023). *The role of self-efficacy in improving academic performance and reducing stress in high school students*. *Journal of Educational Sciences*, 5(1), 55-70.
- Salwa, F., & Wahyuni, A. (2023). *The effect of self-efficacy on career decision-making among high school students: A case study*. *Journal of Vocational Behavior*, 134, 103654.
- Santrock, J. W. (2019). *Educational psychology* (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Santosa, I., & Wibowo, A. (2023). *Coping strategies, self-efficacy, and academic*

performance in high school students: A longitudinal study. International Journal of Educational Research, 120, 101974.

- Sari, D., & Aziz, B. (2023). Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Psikologi Medan*, 5(1), 1-15.
- Sari, D. (2024). "Ekspektasi Sosial dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan dan Sosial*, 11(2), 100-110.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2010). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2019). *Self-regulation and learning: Theory, research, and practice*. Springer.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2022). *Self-regulated learning: Theory, research, and applications*. New York: Routledge.
- Schwartz, B. (2019). *The paradox of choice: Why more is less*. HarperCollins.
- Schwartz, S. J., & Cote, J. E. (2021). Identity and Agency in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 9(4), 307-313.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. In S. Goodman & D. E. Schaefer (Eds.), *Life-span developmental psychology: Personality and socialization* (pp. 143-151). Academic Press.
- Setiawati. (2021). Analisis pengaruh kebijakan deviden terhadap nilai perusahaan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1, 1-10.
- Shihab, M. Q. (2007). *Tafsir al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 6). Jakarta: Lentera Hati.
- Smith, J. (2020). Navigating the quarter life crisis: Understanding the challenges. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(4), 763-778.
- Suharsono, Y. (2023). Validitas dan reliabilitas skala self-efficacy. *Jurnal Psikologi*, 2, 1-10.
- Supriyadi, E., & Lestari, D. (2023). *Self-efficacy and its relationship with emotional regulation in adolescents: Implications for mental health. Journal of Adolescence*, 94, 45-59.
- Surat Al-Baqarah ayat 286. Diakses dari aplikasi NU Online, 4 Oktober 2024.
- Surat Al-Insyirah ayat 5. Diakses dari aplikasi NU Online, 4 Oktober 2024.
- Tamam, E., & Hartini, S. (2023). *Resilience, self-efficacy, and academic achievement among high school students: A review of literature. Educational Review*, 75(1), 45-60.

- Tanjung, S., & Firdaus, M. (2023). *The impact of self-efficacy on career planning among high school students in Indonesia*. *Journal of Career Assessment*, 31(1), 98-112.
- Thoits, P. A. (2021). Stress and social support: A theory of coping. *Annual Review of Sociology*, 47, 451-474.
- Udin, A., & Rahmawati, S. (2023). *Self-efficacy and academic stress: Exploring the mediating role of coping strategies in adolescents*. *Journal of Adolescence*, 94, 102-117.
- Ulfah, N., & Widiastuti, T. (2023). *Coping strategies and self-efficacy in managing academic stress among adolescents*. *Journal of Adolescent Health*, 72(2), 143-150.
- Wang, H., & Zhao, M. (2023). *The impact of self-efficacy on academic performance in high school students: A meta-analysis*. *Educational Psychology Review*, 35(2), 315-345.
- Waruwu. (2023). *Pendekatan penelitian pendidikan: Metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif, dan metode penelitian kombinasi*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Kristen Satya Wacana.
- Wibowo, A., & Rahmawati, S. (2023). *Self-efficacy and its relation to academic motivation among Indonesian high school students*. *International Journal of Educational Research*, 116, 101983.
- Widiastuti, N., & Haryanto, D. (2023). *Exploring the link between self-efficacy and peer relationships in adolescents: A qualitative study*. *Journal of Adolescence*, 94, 148-162.
- Widyastuti, S., & Nurtika, A. (2023). *The impact of self-efficacy on emotional well-being among adolescents facing academic pressures*. *Journal of Youth Studies*, 26(6), 707-721.
- Widyaningrum, D., & Ramadhani, F. (2023). *The relationship between self-efficacy and academic stress in high school students: A meta-analysis*. *Journal of Educational Psychology*, 115(4), 455-470.
- Wilkins, R., & Henson, R. (2023). *Self-efficacy as a predictor of student success: A review of literature*. *Educational Psychology Review*, 35(2), 233-250.
- Windy, L., & Sari, M. (2023). *The influence of self-efficacy on social skills and academic engagement in adolescents*. *Journal of Educational Psychology*, 115(7), 830-843.
- Wulandari, R., & Prabowo, Y. (2023). *Self-efficacy and its effects on academic motivation during the transition to high school*. *Asian Journal of Education and Training*, 9(3), 245-258.
- Wulandari, R., & Wijaya, H. (2023). *Self-efficacy and its impact on problem-*

- solving skills during stressful situations in adolescents. Journal of Youth Studies*, 26(3), 329-344.
- Yani, F., & Putri, M. (2023). *The effects of self-efficacy on learning strategies and academic performance in high school students. International Journal of Educational Research*, 121, 102320.
- Yanti, R., & Bahri, S. (2023). *Exploring self-efficacy in students facing academic challenges: A qualitative study. International Journal of Educational Research and Development*, 12(1), 15-29.
- Yasmine, T., & Sahid, R. (2023). *Self-efficacy, peer influence, and academic performance: A study among adolescents. Journal of Adolescence*, 95, 120-134.
- Yudhi, A., & Agustin, S. (2023). *Self-efficacy, parental support, and academic achievement among high school students in Indonesia. International Journal of Educational Research*, 122, 102364.
- Yuliana, R., & Nurdiana, A. (2023). *The impact of self-efficacy on mental health and academic performance among adolescents. Journal of Health Psychology*, 28(3), 345-360.
- Yulianti, S., & Utami, R. (2023). *Self-efficacy and its role in problem-solving among high school students facing the quarter life crisis. International Journal of Instruction*, 16(1), 45-62.
- Yulianti, E., & Iskandar, I. (2023). *Exploring the role of self-efficacy in students' academic and personal development during high school years. International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(1), 22-34.
- Yosua, R., & Fitriana, I. (2023). *Self-efficacy as a moderator in the relationship between stress and academic performance in high school students. Journal of Educational Psychology*, 115(5), 591-605.
- Zahrina, N., & Asyari, D. (2023). *The role of self-efficacy in managing academic stress and performance in high school students. Psychology Research and Behavior Management*, 16, 412-423.
- Zain, M., & Saputra, E. (2023). *The role of self-efficacy in enhancing problem-solving skills among adolescents during life transitions. International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 13(2), 89-104.
- Zainal, A., & Kurniawan, F. (2023). *Self-efficacy and its relationship with academic motivation and coping mechanisms among adolescents. Journal of Educational Psychology*, 115(6), 710-724.
- Zainudin, S., & Rachmat, H. (2023). *Exploring the relationship between self-efficacy and mental health in adolescents during academic pressure. Journal of Youth Studies*, 26(5), 605-620.

- Zainuddin, M., & Fatimah, S. (2023). *The relationship between self-efficacy and academic stress among Indonesian students: A comparative study. Journal of Educational Psychology*, 115(8), 900-912.
- Zainuddin, M., & Sudarsono, H. (2023). *Influence of self-efficacy on problem-solving skills in adolescents during transitional periods. Journal of Youth Studies*, 26(5), 589-605.
- Zhao, H., & J. J. B. (2020). The role of self-efficacy in the academic performance of college students. *Educational Studies*, 46(2), 123-139.
- Zhao, Y., & Chen, C. (2023). *A study on the relationship between self-efficacy, academic stress, and mental health among adolescents. Youth & Society*, 55(5), 712-731.
- Zulfikar, I., & Rizal, M. (2023). *Coping strategies and self-efficacy in students: Implications for academic success during stressful periods. Asian Journal of Education and Training*, 9(2), 134-146.
- Zulfikar, M., & Susanto, D. (2023). *The role of self-efficacy in coping with stress during the transition to high school: A qualitative analysis. Journal of Adolescent Research*, 38(4), 407-42
- Zulkarnain, D. (2023). "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital." *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(1), 45-60.
- Zulkarnain, H., & Abdurrahman, A. (2023). *Self-efficacy and academic motivation: Exploring the mediating role of goal-setting in high school students. Journal of Educational Research*, 116(3), 331-345.
- Zulfiqar, H., & Jannah, R. (2023). *Self-efficacy as a mediator between parental support and academic achievement in adolescents. Asian Journal of Education and Training*, 9(4), 300-312.
- Zuriati, N., & Rahmat, F. (2023). *The role of self-efficacy in enhancing academic resilience among high school students in challenging environments. Journal of Youth Studies*, 26(6), 720-735.
- Zuwaira, A., & Wahyu, S. (2023). *Exploring self-efficacy and emotional well-being among high school students during exam periods. International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 35(2), 155-169.

Daftar Lampiran

Lampiran I Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jalan Gajayana 50, Telepon (0341) 552398 Faximile (0341) 552398 Malang
<http://fitk.uin-malang.ac.id>, email : fitk@uin-malang.ac.id

Nomor : 2594/Un.03.1/TL.00.1/07/2024
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Izin Survey

11 Juli 2024

Kepada

Yth. Kepala MA Bahrul Ulum Tajinan
di
Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan proposal Skripsi pada Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (PIPS) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, kami mohon dengan hormat agar mahasiswa berikut:

Nama : Salsabila
NIM : 200102110048
Tahun Akademik : Ganjil - 2024/2025
Judul Proposal : Problem Solving dalam Menghadapi Quarter Life Crisis

Diberi izin untuk melakukan survey/studi pendahuluan di lembaga/instansi yang menjadi wewenang Bapak/Ibu

Demikian, atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu yang baik disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Dekan,
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Muhammad Walid, MA
19730823 200003 1 002

Tembusan :

1. Ketua Program Studi PIPS
2. Arsip

Lampiran II Rurat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian



SURAT KETERANGAN

No : 05/502/MA.BU/B/VII/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala MA Bahrul Ulum Tajinan, menerangkan bahwa :

Nama : Salsabilla

NIM : 200102110048

Fakultas : FITK

Jurusan : Pendidikan IPS

Judul Penelitian : *Save efficacy siswa SMA kelas 12 sebagai bentuk problem solving dalam menghadapi cuarter live crisis*

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di MA Bahrul Ulum Tajinan pada tanggal 25 Juli 2024.

Surat keterangan ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tajinan, 25 Juli 2024

Kepala Madrasah


Noer Azizi, M.Pd

Lampiran III Pedoman Observasi

PEDOMAN OBSERVASI

Self Efficacy Siswa SMA Kelas XII Sebagai Bentuk Problem Solving Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang

A. Tujuan

Untuk memperoleh data dan informasi baik kondisi fisik maupun non fisik terkait Self Efficacy Siswa SMA Kelas XII Sebagai Bentuk Problem Solving Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang.

B. Aspek yang diamati antara lain:

1. Guru Waka Kesiswaan selaku pengganti Guru BK
2. Guru IPS (Sosiologi)
3. Peserta Didik
4. Lingkungan Sekolah

Lampiran IV Pedoman Wawancara Guru Waka Kesiswaan MA Bahrul Ulum Tajinan Malang

PEDOMAN WAWANCARA

NARASUMBER : Waka Kesiswaan (Pengganti Guru BK)

DATA UMUM

Nama : Afkhoriyatul Khilmi M.Pd

Jabatan : Guru Bahasa Arab dan Waka Kesiswaan

Waktu Wawancara : 15 Juli 2024

Pertanyaan Wawancara :

1. Faktor Penyebab Siswa SMA Kelas XII Mengalami Quarter Life Crisis

1. Apa saja isu utama yang sering dihadapi siswa kelas XII yang menurut Anda dapat menyebabkan mereka mengalami quarter life crisis?
2. Bagaimana perubahan dalam dinamika sosial, seperti pergeseran hubungan pertemanan, mempengaruhi kesejahteraan siswa di kelas XII?
3. Dalam pengalaman Anda, bagaimana pengalaman atau situasi pribadi siswa (misalnya, masalah keluarga atau kesehatan) mempengaruhi quarter life crisis mereka?
4. Seberapa besar pengaruh ekspektasi akademik dan hasil ujian terhadap kesehatan mental siswa di kelas XII?
5. Apakah ada peran spesifik dari lingkungan sekolah dalam memicu atau meringankan quarter life crisis pada siswa?

2. Bentuk Self-Efficacy Siswa SMA Kelas XII dalam Menghadapi Quarter Life Crisis

1. Apa yang Anda amati tentang cara siswa kelas XII menilai kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan yang mereka hadapi?
2. Dalam konteks BK, bagaimana Anda membantu siswa mengidentifikasi dan membangun kepercayaan diri mereka dalam menghadapi quarter life crisis?
3. Apakah ada program atau aktivitas di sekolah yang berkontribusi pada peningkatan self-efficacy siswa? Jika ya, bisa Anda jelaskan?
4. Bagaimana interaksi dengan teman sebaya mempengaruhi self-efficacy siswa di kelas XII?
5. Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi dalam meningkatkan self-efficacy siswa dalam situasi quarter life crisis, dan bagaimana Anda mengatasinya?

3. Bentuk Problem Solving yang Dilakukan Siswa SMA Kelas XII dalam Menghadapi Quarter Life Crisis

1. Apa metode atau pendekatan problem solving yang paling umum yang digunakan siswa ketika menghadapi krisis pribadi atau akademik?
2. Bagaimana Anda menilai efektivitas strategi problem solving yang diterapkan siswa, dan indikator apa yang Anda gunakan untuk menilai keberhasilan?
3. Apakah ada perbedaan dalam pendekatan problem solving antara siswa yang menerima dukungan konseling reguler dibandingkan dengan mereka yang tidak?
4. Bagaimana Anda berkolaborasi dengan guru dan staf lain dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan problem solving mereka?
5. Apa tantangan terbesar dalam membantu siswa mengatasi masalah dengan pendekatan problem solving, dan bagaimana Anda mengatasi tantangan tersebut?

Lampiran V Pedoman Wawancara Guru IPS (Sosiologi) MA Bahrul Ulum Tajinan Malang

PEDOMAN WAWANCARA

NARASUMBER : Guru IPS (Sosiologi)

DATA UMUM

Nama : Makhsusotur Rif'ah, SE. M.Pd.I

Jabatan : Guru IPS kelas XII & Wali kelas XII IPS

Waktu Wawancara : 22 Juli 2024

Pertanyaan Wawancara :

1. Faktor Penyebab Quarter Life Crisis

- 1) Apa saja faktor-faktor utama yang Anda lihat berkontribusi pada quarter life crisis di kalangan siswa kelas XII?
- 2) Bagaimana tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan ketidakpastian masa depan mempengaruhi kesejahteraan mental siswa menurut pandangan Anda?
- 3) Apakah Anda pernah mengamati perbedaan dalam pengalaman quarter life crisis antara siswa dari latar belakang sosial ekonomi yang berbeda? Jika ya, bagaimana perbedaannya?

2. Self-Efficacy dalam Menghadapi Quarter Life Crisis

- 1) Bagaimana Anda menilai tingkat self-efficacy siswa dalam menghadapi quarter life crisis? Apa saja indikator yang Anda gunakan untuk menilai hal ini?
- 2) Apa peran dukungan dari guru dan keluarga dalam membangun self-efficacy siswa yang mengalami quarter life crisis?
- 3) Dapatkah Anda memberikan contoh situasi di mana siswa berhasil mengatasi quarter life crisis karena memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi?

3. Problem Solving dalam Menghadapi Quarter Life Crisis

- 1) Apa bentuk-bentuk strategi problem solving yang sering diterapkan siswa ketika menghadapi quarter life crisis menurut pengamatan Anda?
- 2) Bagaimana siswa biasanya mengatasi masalah yang mereka hadapi selama fase quarter life crisis? Apakah Anda melihat pola tertentu dalam pendekatan mereka?
- 3) Apa jenis bantuan atau intervensi yang Anda rasa paling efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan problem solving mereka?

4. Kontribusi Ilmu Sosiologi

- 1) Bagaimana perspektif sosiologi membantu Anda dalam memahami faktor-faktor yang menyebabkan quarter life crisis pada siswa?
- 2) Dalam pandangan Anda, bagaimana teori-teori sosiologi seperti teori stres, teori peran sosial, atau teori interaksi simbolik berhubungan dengan pengalaman quarter life crisis siswa?
- 3) Apa kontribusi ilmu sosiologi dalam merancang strategi atau program dukungan untuk siswa yang mengalami quarter life crisis?
- 4) Apakah Anda melihat adanya hubungan antara perubahan dalam struktur sosial dan quarter life crisis yang dialami siswa? Bagaimana sosiologi menjelaskan hubungan ini?
- 5) Dalam konteks sosiologi, bagaimana Anda melihat peran keluarga, teman sebaya, dan masyarakat dalam mempengaruhi quarter life crisis pada siswa?

Lampiran VI Pedoman Wawancara Siswa MA Bahrul Ulum Tajinan Malang

kelas XII

PEDOMAN WAWANCARA SISWA-SISWI MA BAHRUL ULUM TAJINAN

NARASUMBER : Siswa kelas XII MA Bahrul Ulum Tajinan

DATA UMUM NARASUMBER

Narasumber 1	: Andika Taufik Fir Hasmi	(Siswa Kelas XII IPS)
Narasumber 2	: Muhammad Mulin Ni'am	(Siswa Kelas XII IPA)
Narasumber 3	: Niza Lailatul Jannah	(Siswa kelas XII IPS)
Narasumber 4	: Anggun Lailatul Rohma	(Siswa Kelas XII IPA)

Waktu wawancara : 15 Juli 2024

Pertanyaan Wawancara

A. Faktor Penyebab Quarter Life Crisis

1. Apa yang menurut Anda menjadi penyebab utama quarter life crisis yang Anda alami saat ini? Apakah ada faktor khusus seperti tekanan akademik atau harapan dari keluarga yang mempengaruhi Anda?
2. Bagaimana tekanan akademik dan persaingan dengan teman sekelas mempengaruhi pengalaman Anda selama quarter life crisis?
3. Apakah ekspektasi dari orang tua atau keluarga Anda berkontribusi terhadap perasaan stres atau kebingungan mengenai masa depan? Jika ya, bagaimana?
4. Apakah Anda merasa ada perubahan dalam gaya hidup atau rutinitas Anda yang menyumbang pada quarter life crisis? Misalnya, perubahan dalam kegiatan sehari-hari atau rutinitas belajar?
5. Bagaimana perasaan Anda mengenai harapan dan tuntutan sosial dari lingkungan sekitar? Apakah hal ini menambah beban atau kekhawatiran bagi Anda?

B. Bentuk Self-Efficacy dalam Menghadapi Quarter Life Crisis

1. Seberapa percaya diri Anda dalam menghadapi tantangan yang berkaitan dengan quarter life crisis, seperti ujian atau keputusan karier? Bagaimana keyakinan diri Anda mempengaruhi cara Anda menghadapinya?
2. Dapatkah Anda memberikan contoh bagaimana self-efficacy Anda membantu atau menghambat Anda dalam menghadapi masalah atau stres yang terkait dengan quarter life crisis?
3. Apa yang Anda lakukan untuk meningkatkan self-efficacy Anda dalam mengatasi tantangan yang Anda hadapi saat ini? Apakah Anda memiliki strategi tertentu?
4. Bagaimana Anda menilai kepercayaan diri Anda dalam membuat keputusan penting, seperti memilih jurusan kuliah atau karier? Apakah ada faktor yang mempengaruhi keyakinan Anda dalam hal ini?
5. Apakah ada dukungan atau sumber daya tertentu yang Anda gunakan untuk membangun self-efficacy Anda? Bagaimana dukungan tersebut membantu Anda?

C. Bentuk Problem Solving dalam Menghadapi Quarter Life Crisis

1. Apa strategi problem solving yang Anda terapkan untuk mengatasi stres atau ketidakpastian yang Anda rasakan selama quarter life crisis?
2. Bagaimana Anda mencari dukungan atau bantuan dalam menghadapi quarter life crisis? Apakah Anda berbicara dengan teman, keluarga, atau konselor sekolah?

3. Apakah Anda menggunakan metode khusus untuk mengelola stres atau merencanakan masa depan Anda? Jika ya, bagaimana metode tersebut membantu Anda?
4. Bagaimana Anda mengatur prioritas dan waktu Anda untuk menghadapi tantangan-tantangan yang berkaitan dengan quarter life crisis?
5. Apakah Anda pernah menghadapi kesulitan dalam menemukan solusi untuk masalah yang Anda hadapi selama quarter life crisis? Jika ya, bagaimana Anda mengatasi kesulitan tersebut?
6. Bagaimana Anda mengevaluasi efektivitas strategi problem solving yang Anda terapkan? Apakah Anda merasa perlu menyesuaikan atau mengubah strategi Anda?
7. Apakah ada teknik manajemen waktu atau stress yang menurut Anda sangat membantu dalam menghadapi quarter life crisis? Jika ya, apa saja teknik tersebut?
8. Bagaimana pengalaman Anda dengan problem solving selama quarter life crisis mempengaruhi cara Anda merencanakan masa depan Anda?

Lampiran VII RPP Sosiologi Kelas XII MA Bahrul Ulum Tajinan Malang

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : MA BAHRUL ULUM TAJINAN
Mata Pelajaran : Sosiologi
Kelas/Semester : XII / Ganjil
Materi Pokok : Faktor Pendorong dan Penghambat Perubahan Sosial
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

A. Kompetensi Inti (KI)

KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

KI2 : Memiliki perilaku yang mencerminkan nilai-nilai luhur seperti kejujuran, kedisiplinan, tanggung jawab, dan kepedulian sosial. Sikap-sikap tersebut tidak hanya penting dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga dalam berinteraksi dengan masyarakat luas dan dunia internasional.

KI 3 : Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap berbagai bidang ilmu pengetahuan, mulai dari sains dan teknologi hingga seni dan budaya. Mereka diharapkan mampu memahami konsep-konsep dasar, menganalisis informasi secara kritis, dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk memecahkan masalah dalam berbagai konteks, baik itu masalah yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari maupun masalah yang lebih kompleks.

KI 4 : Mengembangkan pengetahuan yang diperoleh di sekolah dengan cara mengolah informasi, berpikir kritis, dan menciptakan karya baru, baik dalam bentuk nyata maupun abstrak. Mereka juga harus mampu bekerja secara mandiri dan menggunakan metode yang benar.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.1 Memahami berbagai jenis dan faktor-faktor perubahan sosial serta akibat yang ditimbulkannya dalam kehidupan masyarakat.	3.1.3 Menganalisis faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya perubahan sosial dan faktor-faktor yang menghambat terjadinya perubahan tersebut dalam konteks kehidupan masyarakat.
4.1 Melakukan analisis kritis terhadap hasil pengamatan dan diskusi mengenai perubahan sosial serta implikasinya.	3.1.4 Mengelompokkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya perubahan sosial dan faktor-faktor yang menjadi penghalang bagi terjadinya perubahan tersebut. 4.1.2 Menciptakan karya orisinal berdasarkan pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang mendorong dan menghambat

	perubahan sosial dalam konteks kehidupan masyarakat.
--	--

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran yang menggabungkan metode ilmiah dan proyek dengan menggunakan pendekatan saintifik-TPACK, dan model pembelajaran *Project Based Learning* dengan metode diskusi kelompok, pembuatan komik, pengamatan dan mempresentasikan. Peserta didik dapat mempelajari konsep perubahan sosial secara mendalam. Selain itu, peserta didik juga dilatih untuk berpikir kritis, bekerja sama dalam kelompok, dan menyampaikan hasil kerja mereka. Kegiatan-kegiatan ini membantu siswa mengembangkan berbagai kemampuan penting seperti literasi, tanggung jawab, dan percaya diri.

D. Materi Pembelajaran

1. Factor pendorong perubahan sosial
2. Factor penghambat perubahan sosial

E. Model, Metode dan Media Pembelajaran

Model : *Project Based Learning*
 Metode : Ceramah, Diskusi Kelompok, Pembuatan Komik
 Media : Power Point, LKPD

F. Sumber dan Alat Belajar

Alat : infocus, Laptop, Spidol, WhiteBoard
 Sumber Belajar :

1. Kun Maryati dan Juju Suryawati. 2016. Sosiologi SMA Kelas XII. Jakarta : Esis
2. Pengalaman Peserta Didik

G. Kegiatan Pembelajaran

	Kegiatan Pembelajaran	Karakter yang dikembangkan	Alokasi Waktu
KEGIATAN PENDAHULUAN:			20 menit

Orientasi:	1. Guru menyampaikan salam dan peserta didik menjawab salam.	Religious dan disiplin	
	2. Mengkondisikan anak untuk berdoa sebelum pembelajaran dimulai		
	3. Melakukan presensi siswa sambil menanyakan kondisi kesejahteraan mereka		
	4. Menciptakan kondisi belajar yang optimal bagi siswa baik secara fisik maupun mental		
Apersepsi:	5. Peserta didik bersama guru melakukan rekapitulasi atau mengulas materi sebelumnya sebagai jembatan menuju materi baru.	Budaya Literasi	
Motivasi:	6. Memberitahu peserta didik apa yang akan kita pelajari hari ini tentang apa yang membuat perubahan terjadi dan apa yang menghalanginya		
	7. Mengajak peserta didik untuk menyadari bahwa mempelajari perubahan sosial adalah investasi untuk masa depan mereka		
	KEGIATAN INTI:		60 menit

Pertanyaan mendasar	1. Guru menyampaikan materi mengenai faktor-faktor penghambat dan pendorong perubahan sosial melalui media presentasi PowerPoint yang telah disiapkan sebelumnya. 2. Peserta didik memperhatikan penjelasan guru secara seksama dan aktif berpartisipasi dalam diskusi untuk mengklarifikasi konsep yang belum dipahami 3. Peserta didik dibagi kedalam kelompok yang terdiri dari 5 orang 4. Guru menyampaikan materi mengenai faktor-faktor penghambat dan pendorong perubahan sosial melalui media presentasi PowerPoint yang telah disiapkan sebelumnya. 5. Guru menjelaskan runtutan kegiatan yang akan dilakukan pada kegiatan pembelajaran hari ini yaitu: a) Setiap kelompok menganalisis tema materi yang telah diberikan kepada kelompok masing-masing, b) Setiap kelompok diminta membuat skenario yang menggambarkan masalah ini dan bagaimana cara mengatasinya., c) Setiap kelompok membuat komik dari cerita yang mereka buat dan menempelkannya di LKPD, d) setiap kelompok diminta untuk mengunggah hasil karyanya di akun media sosial Instagram akun kelasnya. 6. Setiap kelompok diberikan materi sesuai dengan factor pendorong dan pengambat	TPACK Berfikir kreatif dan kritis, komunikatif	
-----------------------------------	---	--	--

	dalam perubahan sosial dalam bentuk permasalahan. Peserta didik diminta melakukan analisis terhadap permasalahan tersebut: Adapun pembagian tema materi kelompok sebagai berikut: Kelompok 1 : Sikap tertutup masyarakat pada budaya baru Kelompok 2 : Kepercayaan/sifat yang tertanam kuat Kelompok 3 : Perkembangan IPTEK yang lambat Kelompok 4 : sikap masyarakat yang cenderung konservatif Kelompok 5 : rasa takut terjadinya disintegrasi kebudayaan Kelompok 6 : Prasangka terhadap budaya luar (terutama budaya barat)		
Mendesain perencanaan produk	7. Peserta didik berdiskusi untuk menyusun rencana proyek yang bisa memberikan solusi atas suatu permasalahan. Mereka akan menentukan tugas masing-masing, menyiapkan alat dan bahan, serta mencari sumber daya yang relevan 8. Guru memastikan bahwa setiap kelompok memiliki tema proyek yang berbeda-beda, sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan setiap siswa (Diferensiasi konten) 9. Guru memberikan penjelasan yang jelas kepada setiap peserta didik tentang cara membuat proyek dan produk akhir yang akan dihasilkan 10. Guru juga memberikan pendampingan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan.	Berfikir kreatif dan kolaboratif	

Menyusun Jadwal Pembuatan	11. Guru dan peserta didik secara bersama- sama membuat kesepakatan tentang jadwal pembuatan proyek dan produk yang dihasilkan 12. Guru memberikan penjelasan berdasarkan hasil diskusi bahwa proyek kali ini akan dikerjakan dalam jangka	Tanggung jawab, dan disiplin	
--	---	-------------------------------------	--

	waktu 2 minggu, dan peserta didik diminta untuk mempersiapkan sesuai alur kegiatan yang sudah dijelaskan sebelumnya mulai dari proses analisis sampai unggah hasil komik di media sosial 13. Dalam pertemuan 1 setiap kelompok harus sudah membuat komik sesuai dengan tema yang sudah didapatkan, dipertemuan 2 nanti peserta didik mengupload hasil karyanya melalui akun media sosial kelasnya masing-masing dengan memberikan penjelasan mengenai komik tersebut 14. Peserta didik menyusun jadwal penyelesaian proyek dengan memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan bersama		
Memonitoring keaktifan dan perkembangan proyek	15. Peserta didik secara kelompok melakukan analisis mendalam terhadap permasalahan yang telah ditentukan. 16. Masing-masing kelompok menyusun skenario yang menggambarkan permasalahan dan solusi yang telah dianalisis 17. Peserta didik menuangkan ide-ide kreatif mereka ke dalam LKPD yang telah disediakan dalam bentuk komik. 18. Guru memantau kegiatan penyajian peserta didik kedalam LKPD 19. Guru memberikan penjelasan yang jelas kepada peserta didik mengenai cara mengisi LKPD. 20. Guru melakukan pemantauan terhadap aktivitas peserta didik dalam mengumpulkan data	Kolaborasi, komunikasi, berfikir kreatif dan kritis	
Menguji hasil	21. Guru berdiskusi mengenai sejauh mana pelaksanaan tugas yang peserta didik kerjakan, serta memantau keterlibatan peserta didik dalam mengukur	Komunikasi. Tanggung jawab	

	berdoa dan dipimpin ketua kelas		
--	---------------------------------	--	--

Penilaian

No	Ranah Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1	Penilaian Sikap	Observasi	Lembar observasi
2	Penilaian Pengetahuan	Tes tidak terstruktur	Tes lisan (diskusi Ketika penyampaian materi)
		Tes terstruktur	Google Form
3	Penilaian Keterampilan	Diskusi	Rubrik diskusi

Kepala
MA Bahrul Ulum Tajinan

Malang, Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

Noer Azizi, M. Pd.I

Makhsushoh Turrif'ah, M.Pd.I

Lampiran VIII Dokumentasi

1. Foto (MA Bahrul Ulum Tajinan Malang)

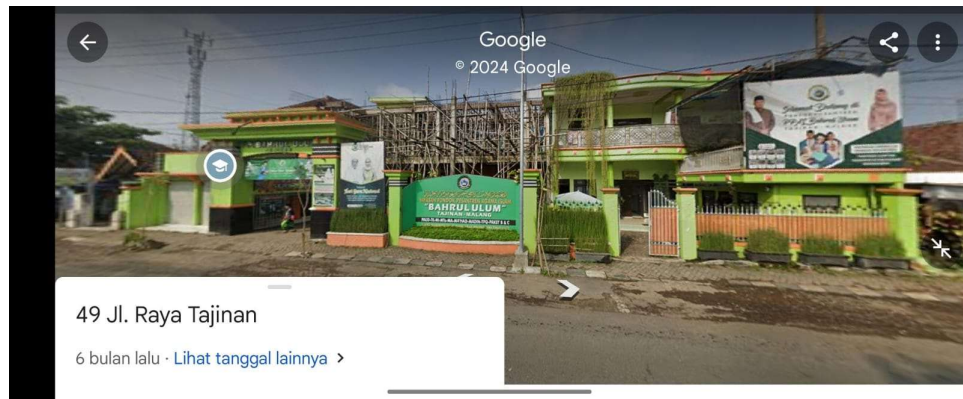


Foto Bangunan Sekolah Bahrul Ulum Nampak Depan



Selain menjadi sekolah MA, Bahrul Ulum juga merupakan Yayasan pondok pesantren yang juga menyediakan sekolah mulai dari PAUD, TK, MI, MTs, MA, Ma'had, Madin, TPQ dan Sekolah Paket B&C

**2. Foto (Kegiatan-kegiatan di MA Bahrul Ulum Tajinan Malang
Sebagai Bentuk Dukungan untuk Siswa Mengembangkan Berbagai
Macam Skill)**



Kegiatan wajib Sholat Duha Jama'ah sebelum memulai pembelajaran yang dilakukan oleh seluruh siswa Bahrul Ulum Tajinan Malang



Kegiatan Goes to Industry Bagus Sari Apel & Santera De Laponte Pujon untuk menumbuhkan jiwa entrepreneure siswa kelas XII, melalui kunjungan ini, siswa mendapatkan pengetahuan tentang berbagai sektor industri, yang dapat membantu mereka dalam memilih karier yang sesuai dengan minat dan bakat mereka.



Kegiatan Ekstrakurikuler Multimedia: Keterampilan ini sangat relevan di era digital saat ini, di mana kemampuan multimedia menjadi aset berharga dalam berbagai bidang.



Kegiatan Ekstrakurikuler Tari: Melalui tari, siswa belajar tentang koordinasi tubuh, ritme, dan kreativitas. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa.



Pelatihan Kewirausahaan (KWU): Pelatihan ini fokus pada pengembangan jiwa kewirausahaan siswa. Siswa belajar tentang manajemen bisnis, perencanaan keuangan, dan strategi pemasaran.



Pelatihan Public Speaking: Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi siswa di depan umum. Dengan mengasah keterampilan berbicara di depan audiens, siswa menjadi lebih percaya diri dan mampu menyampaikan ide dengan jelas.



Magang di Perpustakaan MI Miftahul Ulum (Tahun Pelajaran 2023/2024): Melalui kegiatan ini, siswa belajar tentang pentingnya literasi informasi dan kemampuan organisasi, serta meningkatkan keterampilan interpersonal saat berinteraksi dengan pengunjung.



Magang di Peternakan Ayam: Siswa belajar tentang manajemen peternakan, kesehatan hewan, dan produksi, yang memberikan wawasan tentang sektor agribisnis. Ini juga memupuk rasa tanggung jawab dan kerja keras.



Magang di Deras Resto: Kegiatan ini meningkatkan keterampilan komunikasi dan kerjasama tim, serta memperkenalkan siswa pada etika kerja di lingkungan profesional.



Magang di Arifa Konveksi: Program ini memberi siswa wawasan tentang industri fashion dan konveksi. Siswa dapat belajar tentang proses produksi pakaian, desain, dan manajemen bisnis.



Kegiatan Guru IPS Kelas XII
Mengajar Dikelas XII IPS

3. Foto (Wawancara Guru IPS, Guru Kesiswaan dan Siswa-Siswi)



Foto Wawancara dengan Guru IPS (Sosiologi) sekaligus Wali Kelas dari kelas XII IPS



Foto Wawancara dengan Waka Kesiswaan sebagai pengganti Guru BK sekaligus Guru Bahasa Arab



Foto Wawancara dengan Narasumber 1&2



Foto Wawancara dengan Narasumber 3&4

4. Foto Siswa Kelas XII Yang Melanjutkan Kuliah



Siswa Lulusan Angkatan 2024



Siswa Lulusan Angkatan 2021

Lampiran IX

Biodata Mahasiswa



Nama : Salsabilla
NIM : 200102110048
Tempat, Tanggal Lahir : Malang, 10 Mei 2001
Fak/Jur/Prog.Studi : FITK/Pendidikan IPS
Tahun Masuk : 2020
Alamat : JL. Nakula rt001/rw014 Tumpang Kota Malang
No. Hp : 0895397616487
Alamat Email : 200102110048@student.uin-malang.ac.id

PENDIDIKAN FORMAL

SD : MI Bahrul Ulum Tajinan, Malang
SMP : MTS Bahrul Ulum Tajinan, Malang
SMA : MAN 2 Kab.Malang