

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

IKA SANDRAINI
NBI: 1512100276

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

IKA SANDRAINI

NBI: 1512100276

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya 13 Desember 2024



Ika Sandraini

NBI: 1512100276



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ika Sandraini
NBI/ NPM : 1512100276
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI SURABAYA**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 13 Desember 2024



(Ika Sandraini)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Ika Sandraini
NBI : 1512100276
JUDUL : Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis
Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya

Surabaya, 13 Desember 2024

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



(Dr. Suroso, M.S., Psikolog)

Dosen Pembimbing II



(Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 18 Desember 2024

Dewan Penguji :

- 1. Nindia Pratitis, M.Psi, Psikolog**
- 2. Dr. Suroso, M.S., Psikolog**
- 3. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi, M.Psi, Psikolog**

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“All things that go on Allah's path are not promised to be made easy, but Allah will definitely make a way.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa hormat dan cinta, saya persembahkan karya ini kepada Bapak dan Ibu “Rangking-1”ku di dunia. Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti. Setiap langkah yang saya ambil adalah hasil dari bimbingan dan doa-doa kalian.

Saya juga mempersembahkan karya ini untuk diri saya sendiri. Sebuah pengingat akan perjalanan yang telah dilalui, tantangan yang telah dihadapi, dan keberanian untuk terus melangkah maju. Setiap usaha dan jerih payah yang telah dilakukan adalah langkah menuju impian serta menjadi versi terbaik dari diri saya

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Ika Sandraini
Usia : 21 Tahun
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 06 Mei 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl Kyai Tambak Deres 135
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : sandrainiika@gmail.com
No. Telpn : 081938838830

B. Riwayat Pendidikan

2009-2015 : SDN Bulak Rukem II Surabaya
2015-2018 : SMPN 15 Surabaya
2018-2021 : SMA Muhammadiyah 1 Surabaya
2021-2025 : Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

-

D. Riwayat Organisasi

-

E. Kemampuan

1. Bahasa Indonesia (aktif)
2. Bahasa Inggris (pasif)
3. Microsoft office (Word, Excel, Powor Point)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Skripsi ini disusun berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan penuh dedikasi dan usaha. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA. CPA. selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program strata satu (S1).
2. Dr. RR. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan wejangan selama menjadi mahasiswa di Program Studi Psikologi
3. Dr. Mamang Effendy S.Pd., M.Psi. selaku Kaprodi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk menjadi mahasiswa Program Studi Psikologi.
4. Dr. Devi Puspitasari, S.Psi., M.Psi. Psikolog, selaku dosen wali saya dari semester 1 hingga akhir ini yang telah membimbing dan mengarahkan dalam proses jalanya perkuliahan.
5. Dr. Suroso, M.S., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing pertama, yang telah meluangkan waktunya ditengah kesibukannya untuk membimbing dan memberi pengarahan dalam mengerjakan skripsi ini

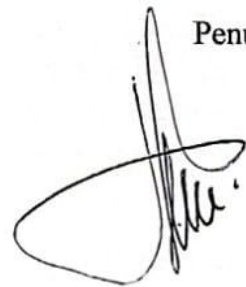
6. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Dua, atas bimbingannya yang penuh dengan kesabaran dan meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam kelancaran penyelesaian penulisan skripsi ini.
7. Segenap bapak/ibu dosen Fakultas Psikologi dan dosen mata kuliah umum yang selalu sabar dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan baru.
8. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang siap membantu dalam urusan administrasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Tiada kata yang pantas selain terima kasih, terima kasih yang tak terhingga untuk orang tua dan seluruh keluarga yang selalu kebersamai. Terima kasih untuk cinta yang tidak pernah habis yang tidak membiarkan penulis sendirian di rimba realita. Terima kasih telah menjadi rumah terbaik untuk pulang tempat penulis memulihkan diri Teristimewah untuk kedua orang tua terkasih. Ayahanda Hariadi dan Ibu sekaligus pintu surgaku Rini Supartiningsih tersayang dan adik tersayang Ahmad Yasin yang tiada hentinya memberikan semangat dan dukungan moril maupun material serta doa doa yang tiada henti kepada penulis. Serta seluruh keluarga besar penulis terutama Ainayya Fathiyya Turahma dan Khayla Almira Maritza terima kasih selalu memberi cinta yang tiada henti, terima kasih semuanya kiranya Allah SWT membalas dengan segala berkahnya.
10. Spesial terima kasih untuk Andas Firdausi Nuzula dan Hidayatin Annimah yang selalu memotivasi dan menyemangati penulis dalam keadaan apapun. Terima kasih sudah menjadi rumah, pendukung, pendengar terbaik. Don't forget dear succes is not only for me but succes is for us.
11. Terima kasih diucapkan untuk Aida Nur Fitrianti terima kasih telah menemani perjalanan skripsi ini. Rangkaian perjalanan bersama akan selalu penulis ingat. Serta teman teman skripsi lainnya.

12. Sahabat penulis dari semester satu Nur Iffah Aliyah, Lidia Aprilia Sari, Aisyah Isnaini, Zahra Berliana Ayu Rahmawati, Nur Cholifa telah memberi warna dalam hidup penulis, tanpa warna kalian perkuliahan penulis akan berwarna hitam, thank you and may we always be like this.
13. Pihak pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberi sedikit atau banyak andil dan doa kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis ucapkan banyak terima kasih
14. Terima kasih kepada alam, terima kasih sudah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis ucapkan banyak terima kasih untuk segala hal.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi pembaca. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua.

Surabaya, 13 Desember 2024

Penulis



Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya

Ika Sandraini

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

sandrainiika@gmail.com

Abstrak

Quarter-life crisis sering dialami oleh individu pada usia 20 hingga 30 tahun, terutama di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi transisi besar dalam hidup individu, seperti peralihan dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Perasaan kebingungan, cemas, dan kelelahan terkait dengan masa depan menjadi ciri khas dari kondisi ini. Ketika menghadapi *quarter life crisis*, efikasi diri memainkan peran penting dalam menangani stres dan kesulitan yang muncul. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Surabaya sebanyak 202 mahasiswa. Teknik pengambilan data menggunakan Skala Likert. Skala Efikasi diri yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dibuat oleh Bandura (1997) dan skala *Quarter Life Criss* yang digunakan dalam penelitian ini dibuat oleh Robbins dan Wilner (1997). Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik Korelasi *Product Moment*. Hasil yang diperoleh dari korelasi *product moment* untuk hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara Efikasi Diri dengan *Quarter Life Crisis*, dengan asumsi semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah *quarter life crisis* dan sebaliknya, dengan nilai signifikansi (r) sebesar $-0,325$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri dapat mengurangi dampak *quarter life crisis* pada siswa tingkat akhir. Mahasiswa perlu menyadari pentingnya membangun efikasi diri untuk mengurangi kecemasan dan kebingungan terkait masa depan.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Mahasiswa, Surabaya, Tingkat Akhir, *Quarter Life Crisis*

Correlation Between Self Efficacy with Quarter Life Crisis in Final Year Students in Surabaya

Ika Sandraini

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

sandrainiika@gmail.com

Abstract

Quarter-life crisis is often experienced by individuals aged 20 to 30 years, especially among final year students who are facing major transitions in their lives, such as the transition from education to work. Feelings of confusion, anxiety, and fatigue related to the future are characteristic of this condition. When facing a quarter-life crisis, self-efficacy plays an important role in dealing with stress and difficulties that arise. This study aims to see the relationship between self-efficacy and quarter-life crisis in final year students in Surabaya. This study uses a quantitative method, the subjects of this study were 202 final year students in Surabaya. The data collection technique used the Likert Scale. The Self-Efficacy Scale used in this study was created by Bandura (1997) and the Quarter Life Criss scale used in this study was created by Robbins and Wilner (1997). The data analysis technique used was the Product Moment Correlation technique. The results obtained from the product moment correlation for the hypothesis indicate a significant negative relationship between Self-Efficacy and Quarter Life Crisis, assuming that the higher the self-efficacy, the lower the quarter life crisis and vice versa, with a significance value (r) of -0.325 and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). The findings of this study indicate that increasing self-efficacy can reduce the impact of quarter life crisis on final year students. Students need to be aware of the importance of building self- efficacy to reduce anxiety and confusion about their future.

Keywords: Self-Efficacy, Students, Surabaya, Final level, Quarter Life Crisis

Daftar Isi

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i>.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
Abstrak	xii
Daftar Isi.....	xvii
Daftar Tabel	xvi
Daftar Gambar.....	xvii
Daftar Lampiran.....	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian	5
B. Tujuan dan Manfaat	5
1. Tujuan Penelitian	5
2. Manfaat Penelitian	5
C. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA	9
A. Quarter Life Crisis	9
1. Definisi Quarter Life Crisis.....	9
2. Aspek Quarter Life Crisis	11

3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	15
B.	Variabel Efikasi Diri	18
1.	Definisi Efikasi Diri	18
2.	Aspek Efikasi Diri	21
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri	24
C.	Kerangka Berpikir	28
D.	Hipotesis Penelitian	29
BAB III	31
METODE PENELITIAN	31
A.	Populasi dan Partisipan	31
1.	Populasi	31
2.	Partisipan	31
B.	Desain Penelitian	33
1.	Jenis Penelitian	33
2.	Variabel Penelitian	34
C.	Instrumen Pengumpul Data	34
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data	44
1.	Uji Prasyarat	44
2.	Analisis Data	45
BAB IV	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A.	Hasil Penelitian	47
B.	Pembahasan	51
BAB V	53
KESIMPULAN DAN SARAN	53
A.	Kesimpulan	53
B.	Saran	53
Daftar Pustaka	55
Lampiran	57

Daftar Tabel

Tabel 1 Data Demografi Subjek Kategori Universitas	32
Tabel 2 Data Demografi Subjek Kategori Program Studi	33
Tabel 3 Blue Print Sebaran Aitem Skala Quarter Life Crisis	36
Tabel 4 Hasil Uji Validitas Quarter Life Crisis	38
Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas Quarter Life Crisis	39
Tabel 6 Blue Print Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri	41
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Efikasi Diri	43
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas Efikasi Diri.....	44
Tabel 9 Blue Print Sebaran Aitem Skala Quarter Life Crisis	45
Tabel 10 Hasil Uji Validitas Quarter Life Crisis	45
Tabel 11 Data Demografi Subjek Kategori Usia.....	47
Tabel 12 Data Demografi Subjek Kategori Jenis Kelamin.....	47
Tabel 13 Data Penelitian Quarter Life Crisis	48
Tabel 14 Kategorisasi Quarter Life Crisis.....	49
Tabel 15 Data Penelitian Efikasi Diri.....	49
Tabel 16 Kategorisasi Efikasi Diri	55
Tabel 17 Uji Hipotesis Data Penelitian	55

Daftar Gambar

Gambar 1 Rumusan Perhitungan Sampel.....	32
--	----

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Kuisisioner Pengambilan Data	61
Lampiran 2 Skala Efikasi Diri.....	62
Lampiran 3 Skala Quarter Life Crisis	63
Lampiran 4 Tabulasi Efikasi Diri.....	65
Lampiran 5 Tabulasi Data Quarter Life crisis	70
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Efikasi Diri	77
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Quarter Life crisis.....	78
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas	81
Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas.....	81
Lampiran 10 Hasil Uji Korelasi Product Moment.....	81
Lampiran 11 Kategorisasi Efikasi Diri.....	82
Lampiran 12 Kategorisasi Quarter Life Crisis	82