

**HUBUNGAN KESABARAN DAN EFIKASI DIRI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2017 - 2020
UIN WALISONGO SEMARANG DALAM MENGHADAPI
FASE QUARTER LIFE CRISIS**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Srata 1 Dalam Ilmu Ushuluddin & Humaniora



Disusun Oleh :

NOR ALINA HIDAYANTI

NIM : 1904046063

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN & HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2024

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nor Alina Hidayanti
NIM : 1904046063
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin Dan Humaniora

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**HUBUNGAN KESABARAN DAN EFIKASI DIRI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR ANGGARAN 2017 – 2020 UIN
WALISONGO SEMARANG DALAM MENGHADAPI FASE QUARTER
LIFE CRISIS**

Meskipun ada beberapa bagian yang mengutip sumbernya, namun sebagian besar merupakan kajian dan karya saya sendiri.

Semarang, 05 November 2024



Nor Alina Hidayanti

NIM:19040460

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lampiran :
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi
Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora
Uin Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Nor Alina Hidayanti
NIM : 1904046063
Jurusan : tasawuf & psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin Dan Humaniora
Judul Skripsi : Hubungan Kesabaran Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis

Dengan ini kami mohon agar skripsi tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 05 November 2024

Pembimbing



Fitriyati, S.Psi.,M.Si.

NIP. 196907252005012002

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jl. Prof. DR. Hamka Kampus III Ngaliyan, Telp/Fax (024) 7601291, 7624691, Semarang

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :


Judul : **Hubungan Kesabaran dan Efikasi Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang dalam Menghadapi Fase *Quarter Life Crisis***
Penulis : Nor Alina Hidayanti
NIM : 1904046063
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosyah* oleh Dewan Penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang dan dinyatakan LULUS pada tanggal 26 November 2024.


dapat diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Srata 1 dalam ilmu Tasawuf dan Psikoterapi tahun akademik 2024/2025

Semarang, 04 Januari 2025


Ketua Sidang


Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 197903042006042001


Sekretaris Sidang


Muhammad Sakdullah, S.Psi.I., M.Ag.
NIP. 198512232019031009


Penguji I


Dr. H. Muh. In'amuzahiddin, M.Ag.
NIP. 197710202003121002

Penguji II


Hikmatun Balighah Nur Fitriyati, M.Psi.
NIP. 198804142019032011

Pembimbing I


Fitriyati, S.Psi., M.Si
NIP. 196907252005012002

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Sesuai dengan SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U1987, maka penulisan huruf Arab Latin pada skripsi ini dilakukan dengan benar. Perubahan cara penulisan artikel {al-} ini dilakukan dengan sengaja agar sesuai dengan teks Arab.

أ	A	ط	T
ب	B	ظ	Z
ت	T	ع	,
ث	. S	غ	G
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	. Z	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	,
ص	S	ي	Y
ض	D		

Bacaan Madd:

ā = a panjang

ī = i panjang

ū = u panjang

Bacaan Diftong:

au = آؤ

ai = آي

iy = آئي

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Allahumma Sholli' Ala Sayyidina Muhammad

Terima kasih banyak Alhamdulillah Robbi 'Alamin. Penulis panjatkan panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayat, dan rahmat-Nya, serta ridha yang diberikan-Nya kepada penulis berupa nikmat lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan pengerjaan skripsi ini. berhak "**Hubungan Kesabaran dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis**" sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) dari sekolah Humaniora dan Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Doa dan sholawat panjatkan kehadiran Tuhan kita Nabi Muhammad SAW. Beliau memimpin manusia dari jalan kegelapan, zaman Jahiliyyah, menuju jalan terang, zaman Islamiyyah.

Selama penulisan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan dan nasehat dari berbagai pihak, oleh karena itu skripsi ini lengkap dan terorganisir dengan baik. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Selaku Rektor UIN Walisongo Semarang, Bapak Dr. Nizar, M.Ag. bertanggung jawab penuh atas proses pembelajaran yang sedang berlangsung di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I.,M.Si. dan Bapak Royanulloh, M.Psi.T. masing-masing selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. .
3. Ibu Fitriyati S.Psi.,M.Si. dosen wali penulis, menjadi pembimbing skripsinya. Sebagai wali yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dengan baik, beliau juga telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memotivasi dan memberikan saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan berjalan lancar.
4. Keempat, kepada para Guru Besar Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah mengajari saya dan menginspirasi saya untuk berbuat lebih baik lagi di masa depan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Kepada keluarga tercinta saya, Bapak Ali Fikri S.Pd.i, Ibu Nur Ni'mah, saudara-saudaraku, dan saya ucapkan terima kasih atas segala kasih sayang, doa, dukungan lahir dan batin, serta rasa hormat yang Anda tunjukkan kepada penulis saat mereka mencari ilmu.
6. Keenam, para mahasiswa tingkat TP dan sahabat-sahabat tasawuf dan psikoterapi yang telah melalui suka dan duka penulis selama memberikan ceramah di perguruan tinggi kesayangan kita.
7. Teman-teman yang juga penulis yang selalu menginspirasi dan menyemangati saya, bahkan saat saya mengerjakan skripsi ini....
8. Semua pihak yang membantu penulisan skripsi ini, namun tidak dapat disebutkan namanya satu per satu, karena penulis terlalu sibuk. Tidak ada hal berguna yang dapat penulis sampaikan. Hanya ada satu doa yang bisa ditulis: semoga Allah (SWT) menerima amal baik mereka dan memberi mereka hadiah terbaik.

Skripsi ini saya serahkan kepada mereka sebagai anugerah dari Allah SWT dan saya ucapkan “Jazakumullahu Khairan.” Setiap orang selalu mendapatkan hadiah terbaik atas perbuatan baiknya, baik di kehidupan ini maupun di akhirat. Karena hanya Allah SWT yang mampu menyempurnakannya, penulis menyadari betul bahwa skripsi ini belum lengkap dan masih banyak kekurangan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat di kemudian hari, baik bagi penulis maupun bagi masyarakat pada umumnya..

Semarang, 05 November 2024

Penulis

Nor Alina Hidayanti

NIM.1904046063

DAFTAR ISI

COVER.....	i
DEKLARASI KEASLIAN.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR TABEL.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I.....	0
PENDAHULUAN.....	0
A. Latar Belakang Masalah	0
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Sistematika Penulisan	9
BAB II.....	11
LANDASAN TEORI.....	11
A. Efikasi Diri	11
1. Pengertian Efikasi Diri.....	11
2. Dimensi-Dimensi Efikasi Diri.....	13
3. Faktor-Faktor Mempengaruhi Efikasi Diri.....	14
B. Kesabaran	16
1. Pengertian Kesabaran.....	16
2. Aspek-Aspek Kesabaran.....	17
3. Macam-Macam Kesabaran.....	18
4. Ayat-Ayat Al-Qur'an Asal Kata Sabar.....	19
C. Mahasiswa Tingkat Akhir	21
1. Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir.....	21
2. Perkembangan Mahasiswa Tingkat Akhir.....	23

3. Permasalahan-Permasalahan Yang Dihadapi Mahasiswa Tingkat Akhir	26
D. Quarter Life Crisis	28
1. Pengertian Quarter Life Crisis	28
2. Fase-fase Quarter Life Crisis	30
3. Ciri-Ciri Quarter Life Crisis.....	30
4. Area Permasalahan Quarter Life Crisis.	32
5. Dimensi Quarter Life Crisis.....	35
E. Hubungan Kesabaran Dan Efikasi Diri Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis.	37
F. Hipotesis	38
BAB III	39
METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
1. Kesabaran.....	40
2. Efikasi Diri (Self Efficacy)	40
3. Quarter Life Crisis	41
D. Subjek Penelitian	42
1. Populasi.....	42
2. Sampel.....	42
E. Metode Pengumpulan Data	43
Dalam mengumpulkan data penelitian, menggunakan teknik sebagai berikut:	43
Angket (kuesioner)	43
a. Skala Kesabaran.....	44
b. Skala Efikasi Diri.....	44
c) Skala Quarter Life Crisis	45
F. Teknik Analisis Data	46
1. Data Instrumen	46
a. Uji Validitas	47
2. Uji Reliabilitas	51
2. Analisis Uji Prasyarat	53
a. Uji Normalitas.....	53

b. Uji Linieritas Hubungan.....	53
c. Uji Korelasi.....	53
BAB IV	55
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian	55
1. Deskripsi Subjek	55
a) Karakteristik berdasarkan Angkatan.....	55
b) Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas.....	56
c) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
2. Deskripsi Data Penelitian	57
3. Analisis Uji Prasyarat	59
a. Uji Normalitas.....	59
b. Uji Linearitas Hubungan.....	60
c. Uji korelasi.....	62
B. PEMBAHASAN	63
BAB V	66
PENUTUP	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Modifikasi Skor Likert.....	43
Tabel 3.2. Blue Print Skala Kesabaran	44
Tabel 3.3 : <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri	45
Tabel 3.4 : <i>Blueprint</i> Skala Quarter Life Crisis	45
Tabel 3.5. Uji Validitas Skala Kesabaran	48
Tabel 3.6. Uji Validitas Skala Efikasi Diri	49
Tabel 3.7. Uji Validitas Skala Quarter Life Crisis	50
Tabel 3.8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesabaran	52
Tabel 3.9. Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri	52
Tabel 3.10. Hasil Uji Reliabilitas Skala Quarter Life Crisis.....	52
Tabel 4.1. Karakteristik Angkatan	55
Tabel 4.2. Karakteristik Fakultas	56
Tabel 4.3. Karakteristik Jenis Kelamin	57
Tabel 4.4. Deskriptif Data Penelitian.....	57
Tabel 4.5. Deskripsi Kategori Skala Kesabaran.....	58
Tabel 4.6. Deskripsi Data Kategori Skala Efikasi Diri	59
Tabel 4.7. Deskripsi Data Penelitian Skala QLC.....	59
Table 4.8. Hasil Uji Normalitas One Sample K-S	59
Tabel 4.9. Hasil Uji Linearitas Hubungan	61
Table 4.10. Uji Korelasi.....	63

ABSTRAK

Quarter life crisis (qlc) atau biasa disebut krisis seperempat hidup adalah fase yang dialami oleh individu pada masa remaja menuju masa dewasa (18-30 tahun) . pada fase ini mereka akan mengalami adaptasi terhadap pola hidup baru, yang jika individu tidak bisa mengatasinya akan membuatnya stres dan mempengaruhi kesehatan mental. Peneliti mengasumsikan kesabaran dan efikasi diri bisa memberikan efek positif agar mampu mengendalikan diri dan menerima keadaan dirinya sehingga terjatuh dari stress dan kesehatan mentalnya terjaga.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan kesabaran dan efikasi diri dapat menghadapi fase quarter life crisis yang tengah dialami oleh mahasiswa angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, karena peneliti ingin mencari hubungan variabel independent terhadap variabel dependent. Data yang didapatkan adalah hasil dari penyebaran angket kepada 73 mahasiswa angkatan 2017 – 2020 UIN Walisongo Semarang.

Pengolahan data penelitian menggunakan metode statistik, data diuji dengan uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji linearitas hubungan dan analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* menggunakan aplikasi SPSS versi 16.0. hasil analisis uji korelasi menunjukkan nilai signifikanai $0,000 < 0,05$, artinya adanya hubungan yang signifikan antara kesabaran dan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang dalam menghadapi fase quarter life crisis. Koefisien nilai r menunjukkan besar hubungan kesabaran (X1) dengan quarter life crisis (Y) adalah sebesar $0,538 > r$ tabel $0,227$, nilai r hitung untuk hubungan efikasi diri (X2) dengan quarter life crisis (Y) adalah sebesar $0,919 > r$ tabel $0,227$, artinya hasil penelitian ini menunjukkan bentuk ada hubungan positif antar dua variabel (independent dan variabel dependent). Hal ini bermaksud semakin tingkat hubungan antara kesabaran dan efikasi diri, maka juga semakin tinggi dalam menghadapi fase quarter life crisis . Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, yang berarti bahwa ada hubungan positif antara kesabaran dan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang dalam menghadapi fase quarter life crisis.

Kata Kunci : Kesabaran, Efikasi Diri, Mahasiswa Tingkat Akhir, dan Quarter Life Crisis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada transisi rentang kehidupan terhadap ada beberapa tahapan yang pastinya akan melewati perkembangan yang akan dimulai sejak masa kanak-kanak, remaja, dan akhir usia tua. Orang-orang yang berpindah dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal dikatakan sebagai “orang dewasa yang baru muncul”. Sebuah gagasan baru yang disebut “emerging dewasa” mengatakan bahwa orang-orang yang berusia antara 18 dan 25 tahun berada dalam tahap ini. Pada masa ini, banyak hal berubah dan orang-orang berpikir secara mendalam tentang hal-hal seperti cinta, pekerjaan, dan pandangan mereka terhadap dunia. Dibandingkan dengan awal masa dewasa, hal-hal ini sering terjadi bersamaan. Setiap orang akan bertanggung jawab atas sifat, pekerjaan, dan persyaratan tertentu selama menjalaninya. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan tersebut semakin bertambah dan jumlahnya semakin banyak. Selama dalam kehidupan bertahun – tahun yang dialami banyak orang yang beragam tantangan sebagai hasil dari siklus kehidupannya beberapa diantaranya bahkan sampai akan memunculkan gejala pada tingkat tertentu hingga sudah dapat dialami sebuah krisis secara fisik maupun psikologis¹.

Setiap tahap perkembangan yang terjadinya perubahan kehidupan masyarakat berbangsa dan bernegara di Indonesia. Perubahan-perubahan yang terjadi pada saat seseorang belajar ini sangat penting dalam dunia yang mengglobal ini karena menuntut manusia untuk berpikir luas dan mampu memecahkan masalah dengan cara yang kreatif dan kritis. Ketika seseorang beranjak dari usia remaja menuju dewasa, ia akan belajar berpikir lebih luas, bertanggung jawab, mandiri, menaruh perhatian, dan lain sebagainya. Namun seiring pertumbuhan seseorang dari masa muda hingga dewasa, tekanan dan tuntutan yang harus mereka penuhi menjadi semakin berat dan rumit. Setiap orang akan bereaksi dengan cara uniknya masing-masing. Dimulai dari rasa senang, lalu rasa takut, dan akhirnya stres. Orang-orang ini telah berhasil melewati beberapa tahapan dan kini menjalani kehidupannya. Namun masih

¹ Rifqa Amalia A, “Krisis Seperempat Kehidupan Ditinjau Dari Kematangan Beragam Dan Sosial Dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Indonesia social Sunan Kalijaga Yogyakarta” (Yogyakarta : UIN Suka, 2021), h.18

ada sebagian orang yang tersesat dan membutuhkan bantuan untuk menemukan jawaban agar mereka dapat melewati masa remaja dan memasuki masa dewasa awal.

Menurut Afnan dan kawan-kawan, penelitian ini menjelaskan maraknya reaksi negatif dan krisis emosional quarter-life pada orang-orang berusia 20-an yang belum mampu melewati fase kehidupan yang sangat sulit ini dan merasa tidak berdaya. Istilahnya adalah Quarter Life Crisis (QLC)², yang mencakup kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri dan rasa takut gagal. Kekhawatiran adalah tanda krisis seperempat kehidupan., perasaan takut akan munculnya atas ketidakpastiaan dalam kehidupan yang mendatang sebagai relasi, karier, serta kehidupan social telah terjadi di usia sekitar pertengahan 20-an.

Menurut Ragil bahwa orang-orang yang sedang mengalami krisis seperempat kehidupan akan mempunyai masalah dengan harapan, impian, tugas sekolah, karier, ekspektasi, keyakinan, dan spiritualitas, serta kehidupan kerja mereka. Orang yang berusia antara 18 dan 28 tahun mulai mengalami masalah ini. Individu pertama kali menunjukkan tanda-tanda gangguan tersebut ketika sedang menyelesaikan kuliahnya, seperti mahasiswa yang mengalami rasa marah, khawatir, takut, sedih, dan gejala lainnya. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan sekolah atau pada semester terakhir, ketika tiba waktunya untuk menyusun skripsi, lebih mungkin mengalami krisis seperempat kehidupan ini.³

Menurut Fitri, studi First Direct Bank menyebutkan bahwa One Poll mensurvei 2.000 generasi milenial Inggris dan menemukan bahwa 56% di antaranya pernah mengalami QLC. Kelompok muda yang sedang duduk di perguruan tinggi biasanya melalui fase QLC.⁴ Peneliti yang dipimpin oleh Icha Herawati di Pekanbaru menemukan bahwa masyarakat di Indonesia juga mengalami Quarter Life Crisis. Dari 235 orang yang diteliti, 9 orang memiliki tingkat Quarter Life Crisis (QLC) sangat rendah, 35 orang memiliki tingkat QLC rendah, 102 orang memiliki tingkat QLC sedang, 66 orang memiliki

² Afnan, Rahmi Fauzia Dkk, "Hubungan Efiksi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis", Dalam *Jurnal Kognisia*, Vol.3, No.1 (Februri 2020) H.24

³ Ragil Giri G, "Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Quarter Life Crisis"(Surakarta : Universitas Muhammadiyah, 2 22 h.1

⁴ Vivi Mutia Fitri, "Quarter Life Crisis: Mengatasi Kegagalan Generasi Millennial", Dalam *Artikel*, Vol.5, No.10 (Mei 2019)

tingkat QLC tinggi, dan 34 orang memiliki tingkat QLC sedang. tingkat QLC yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang baru mulai beranjak dewasa lebih besar kemungkinannya untuk mengalami masalah.⁵

Beberapa permasalahan yang dibicarakan Oetomo dalam penelitiannya adalah 197 mahasiswa Universitas Surabaya tahun pertama dan kedua mengalami kesulitan dalam berkomunikasi di kampus, dalam menjalin pertemanan, merasa tidak enak badan, gugup menghadapi ujian dan presentasi, dan lain-lain. Masalah ini dapat membuat sebagian mahasiswa baru sulit untuk terbiasa dengan lingkungan barunya.⁶ Sementara itu, tugas-tugas yang berkaitan dengan perkembangan remaja tampaknya tidak selalu berjalan sesuai rencana. Namun ketika tugas-tugas tersebut tidak terselesaikan, jelas bahwa ketika siswa mengerjakan tugas sekolah, mereka sering mengalami masalah seperti tugas skripsi yang terlambat.

Pendidikan adalah membuka pintu informasi dalam kehidupan masyarakat. Oleh karena itu, masalah pendidikan menjadi tugas orang tua, masyarakat, dan pemerintah. Pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah sekolah menengah, menurut undang-undang pasal 1 nomor 12 tahun 2012. Meliputi program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, program profesi, dan program spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan budaya masyarakat. negara. Anak sekolah indonesia.

Mahasiswa adalah makhluk hidup yang terus berubah, dan setiap tahap pertumbuhan mempunyai permasalahan tersendiri di masyarakat. Menurut Dyah Ayu, mahasiswa akhir adalah mereka yang sedang mengerjakan skripsi untuk wisuda. Artinya, mahasiswa yang ingin menyelesaikan studinya dan memenuhi standar gelar sarjana harus melakukan hal tersebut. Mahasiswa tingkat akhir atau semester akhir seringkali mempunyai permasalahan seperti tidak bisa mendapatkan judul skripsi yang bagus, keuangan keluarga, gelisah dengan manajernya, harus selalu melakukan perubahan, tidak punya cukup waktu untuk menyelesaikan sekolah, kekhawatiran akan karir masa depannya, dan kewajiban lainnya setelah mereka lulus.

⁵ Icha Herawati dan Ahmad Hidayat, "Quarter Life Crisis Pada Dewasa di Pekanbaru", dalam *jurnal An-Nafs:Kajian* Febriani dkk, *Penelitian Psikologi*, Vol.5,No.1 (Desember,2020), h.150

⁶ Oetomo .Patricia "Faktor Penentu Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama Dan Tahun Kedua", Dalam *Jurnal Mind Set*, Vol.8, No.2 (Desember 2017)h.67

Selain permasalahan tersebut, mahasiswa juga kesulitan dalam menulis skripsi karena banyak dari mereka yang tidak mampu menulis, tidak berminat belajar, atau tidak memiliki kemampuan akademik yang baik. Saat mahasiswa sedang menulis skripsi, masalah ini dapat membuat mereka merasa tidak enak terhadap dirinya sendiri. Mahasiswa tahun terakhir perlu memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi agar mereka yakin dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu.

Efikasi diri berarti yakin bahwa Anda mampu melakukan sesuatu. Rasa efikasi diri seseorang mempengaruhi banyak hal, termasuk tindakannya, pengeluarannya, ketekunannya, bahkan emosi dan pikirannya.⁷ Bandura mengemukakan teori yang menjelaskan kata “self-efisiensi”. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam melakukan apa yang perlu dilakukan untuk memperoleh hasil tertentu. Efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses mental yang mencakup pilihan, keyakinan, atau mimpi tentang seberapa baik seseorang berpikir dirinya mampu melakukan tugas tertentu yang diperlukan untuk mendapatkan manfaat yang diinginkannya. Namun menurut Bandura mengatakan bahwa efikasi diri seseorang tidak ada kaitannya dengan keterampilan yang dimilikinya, melainkan semua berkaitan dengan apa yang menurutnya dapat dilakukan dengan kemampuannya.⁸

Mahasiswa dapat melakukan pekerjaan terbaiknya apabila ia percaya pada kemampuannya sendiri. Seseorang akan berpikir bahwa dirinya mempunyai sikap yang positif dan mampu mengikuti serangkaian perilaku yang akan membantunya mencapai tujuannya. Setelah menghadapi banyak permasalahan, mahasiswa yang bertekad pada akhirnya akan mencapai tujuan akademiknya. Oleh karena itu, Anda tidak boleh menyerah dan tetap setia pada tujuan awal. Sayangnya, jika Anda gagal mencapai tujuan Anda, Anda akan terus belajar untuk menemukan cara lain dalam melakukan sesuatu hingga Anda mencapai tujuan awal Anda. Karena orang yang percaya pada

⁷ Dewi Ros Patriani, “Hubungan Efikasi Diri dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta”, *Insight*, Vol.19, No.2(Agustus 2017)h.90

⁸ Zibua Selvia Azhura, “Hubungan Kesabaran dengan Self Efficacy Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Kripsi Di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh” (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry,2021)h.4

kemampuannya akan lebih besar kemungkinannya untuk terus berusaha mencapai tujuannya, meskipun menghadapi masalah dalam perjalanannya.

Jika mereka sedang mengalami masalah, mereka tidak boleh terlalu banyak mengeluh sehingga memperburuk kesehatan mentalnya. Misalnya, penelitian Kiamarsi dan Abolghasemi⁹ menunjukkan bahwa efikasi diri siswa berhubungan negatif dengan kesusahan. Contoh dari kesabaran adalah bersikap positif, pantang menyerah meskipun sedang menghadapi masalah, tidak mengeluh, tetap berpegang pada tujuan, dan bersemangat untuk belajar lebih banyak guna mencari solusi untuk mencapai tujuan.

Agama Islam mengajarkan manusia untuk bersabar, yang merupakan kebajikan yang penting. Pikiran masyarakat perlu dilatih kesabaran ketika sedang melalui masa sulit. Sebagaimana firman Allah

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (١٥٣)¹⁰

Artinya : “ Wahai Orang-orang yang beriman, Mohonlah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah SWT beserta Orang-orang yang sabar”.

Dari surah diatas kita belajar bahwa penolong setiap muslim adalah orang yang sabar dan selalu berdoa. Umat Islam sangat dihimbau untuk selalu bersabar, karena kesabaran merupakan bagian yang sangat penting dalam meningkatkan istiqamah seseorang ketika sedang mengalami permasalahan. Hal ini membantu orang tetap kuat secara mental ketika menghadapi banyak masalah dan ujian dalam hidup. Selalu ada cara untuk menyelesaikan suatu masalah, tetapi Anda harus bersabar untuk menyelesaikannya. Bersabar akan membuat hatimu tetap tenang dan memberimu keyakinan bahwa setiap masalah pasti bisa terselesaikan, dan setiap masalah akan mengajarkanmu sesuatu yang akan membuatmu bahagia.

Individu yang sabar mampu tetap bekerja keras meski keadaan sulit, tetap bersikap positif, pantang menyerah, dan konsisten berusaha mencapai tujuan

⁹ Zibua Selvia Azhura, *Ibid.*,h.6

¹⁰ Surah Al-Baqarah Ayat 153 <https://V.Corequran.Com/2/153/> Diakses Pada Tanggal 3 Desember 2022, Pukul 06.15

awal. Ketika pencarian ilmu pengetahuan untuk mendapatkan jawaban lain gagal mencapai tujuan tersebut, upaya telah dilakukan untuk mencapainya kembali. Dengan kemauan yang kuat, kata “sabar” artinya menunggu sesuatu.

Dalam pandangan Imam Ghazali, sabar adalah berusaha melepaskan perbuatan atau permintaan yang penuh dengan menyerah pada godaan keinginan manusia.¹¹ Orang yang bersabar memiliki sifat, perilaku, dan kelemahannya adalah seseorang yang hatinya penuh rasa ketenangan, dianugerahi bersifat lapang dada, didalam jiwanya penuh memancar cahaya dan berwibawaannya.¹²

Para sufi meyakini bahwa kesabaran adalah suatu keadaan, dan seseorang yang menapaki jalan Allah melalui kesabaran akan mendapat kedudukan yang sangat tinggi di sisi Allah SWT. Dan tempat ini didasarkan pada apa yang Anda ketahui, tindakan Anda, dan keadaan jiwa Anda.¹³ Dzat yang telah menurunkan obat kesembuhan dalam kesabaran. Sekalipun sabar itu sangat berat akan tetapi masih bisa dikontrol melalui adonan amal dan ilmunya. Amal dan ilmu adalah adonan atau suatu proses dari ke proses inilah dibumbui berbagai obat untuk penyakit hati. Tetapi setiap penyakit dapat memerlukan ilmu dan amalnya. Sebagaimanapun macam - macam sabar beraneka ragam jenis, kemudian pula macam-macam penyakit yang telah menghalanginya juga beraneka ragam. Arti pengobatan adalah pertentangan terhadap penyakit dan menghilangkannya.¹⁴ Para peneliti telah membahas tentang cara menghadapi "fase krisis seperempat kehidupan. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kesabaran Dan Efikasi Diri pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2017-2020 dalam menghadapi fase quarter life crisis”.

B. Rumusan Masalah

Pertanyaan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirangkum dalam informasi latar belakang: Adakah Hubungan Kesabaran Dan Efikasi Diri pada

¹¹ Abu Hamid Muhammad Al Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Terj. Moh.Zuhri, dkk (Jakarta:CV.Faizsn,1982), h.275

¹² Tohir, Moenir Nahrowi, *Menjelajahi Eksistensi Tasawuf Meniti Jalan Menuju Tuhan*, (Jakarta: PT.As-Salam Sejahtera,2012), h.215

¹³ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Ahama, Jilid VIII, Terj Ibnu Ibrahim Ba'adilah*, (Jakarta:Republika,2019), h.9

¹⁴Said Hawwa, *Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Intisari Ihya' 'Ulumuddin Al-Ghazali* , 2007, h.383

mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang Angkatan 2017-2020 dalam menghadapi fase quarter life crisis?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari peneliti ini adalah untuk menguji adakah Hubungan Kesabaran Dan Efikasi Diri pada mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang Angkatan 2017-2020 dalam menghadapi fase quarter life crisis.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam beberapa hal, seperti:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya bagi keilmuan di jurusan Tasawuf Psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Pihak Jurusan

Dapat menambah ilmu pengetahuan, khususnya bagi keilmuan di jurusan Tasawuf & Psikoterapi.

b) Bagi Pihak Lembaga Terkait

Sebagai bahan pertimbangan untuk pendekatan terapi digunakan dalam menghadapi klien pada fase quarter life crisis.

E. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan temuan penelitian lain, "Quarter Life Crisis" dapat memiliki arti yang berbeda. Penelitian ini melihat bagaimana kesabaran dan efikasi diri mempengaruhi mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang saat melewati fase Quarter Life Crisis dengan berbagai faktor. Berdasarkan temuan ahli tersebut, berikut makalah yang berkaitan dengan penelitian ini:

Berikut yang ditulis Firdaus Muttaqien dan Fina Hidayah (2015) dalam jurnalnya: *"Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015"*. Penelitian ini mengamati 57 siswa asal Malang sebagai sebuah kelompok. Pengumpulan data dilakukan dengan mengamati siswa dan menuliskan apa yang mereka lakukan. Dari seluruh peserta tes efikasi diri, 14% memiliki efikasi diri sedang yang terdiri dari 8 siswa dengan efikasi diri sedang, dan 86% memiliki efikasi diri tinggi yang terdiri dari 49 siswa yang memiliki efikasi diri tinggi. Tidak ada

siswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah. Terkait krisis quarter-life, pada angkatan 2015 terdapat 5,3% atau 364 siswa tingkat menengah, dan 94,7% siswa tingkat rendah tidak mengalaminya.

Tesis selanjutnya dari Amelia Rahmawati Putri berjudul Psikologi Islam di UIN Raden Intan Lampung (2020). ***“Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”***. Inti dari skripsi ini adalah untuk mengetahui apa saja quarter life crisis yang dialami mahasiswa UIN Raden Intan Lampung dan apa yang dilakukan untuk menghadapinya. Pengambilan sampel proporsional acak digunakan untuk penelitian ini, dan 89 orang berusia antara 18 dan 29 tahun dipilih secara acak. Para peneliti telah menemukan bahwa “krisis seperempat kehidupan” ini adalah reaksi hormonal yang muncul dalam bentuk keraguan, ketakutan, dan kemarahan. Masyarakat baru yang masih merespons akan menyelesaikan sekolahnya di perguruan tinggi. Inti dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir hingga gagasan tersebut terbukti. Variabel independen penelitian memberikan pengaruh sebesar 13,5% terhadap total input, sedangkan faktor lain memberikan pengaruh terhadap 86,5% lainnya.¹⁵

Sementara itu, Afnan, Rahni Fauzia dkk telah melakukan penelitian dari jurnal Kognisia (2020) yang berjudul, ***”Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Dari Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat”***. Peneliti sampai pada kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pelajar yang sedang mengalami quarter life crisis dengan tingkat stresnya. Arah hubungan kedua faktor negatif tersebut ditunjukkan dengan nilai korelasinya. Artinya bagi siswa yang berada pada fase quarter life crisis, semakin banyak stres yang dirasakan maka semakin tinggi efikasi diri yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin besar pula stres yang mereka rasakan. Untuk penelitian ini, 125 mahasiswa kedokteran akhir Universitas Lambung Mangkurat dipilih secara acak menggunakan metode yang disebut "purposive sampling". Pengumpulan data dilakukan

¹⁵ Putri Ameliya Rahmawati, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” (BandarLampung: UIN Raden Intan Lampung,2020), h.01

dengan menggunakan skala efikasi diri dan skala stres, serta pemilihan sampel berdasarkan alat ukur quarter life krisis dari Hassler (2009).¹⁶

Terdapat pula jurnal psikologi teori dan terapan dari Rifka Fatchurrahmi dan Siti Urbayatun yang berjudul *“Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir tahun 2022”*. Metode purposif dan acak mudah digunakan untuk memilih sekelompok 125 siswa pada tahun terakhir mereka untuk penelitian ini. Metode pengumpulan data meliputi alat ukur quarter-life krisis yang didasarkan pada pendapat 9 orang profesional dan uji validitas yang menunjukkan alat tersebut sebagian besar akurat (dengan rata-rata skor validitas 0,77). Uji reliabilitas kuesioner kemudian memberikan skor sebesar 0,806 untuk koefisien reliabilitas.¹⁷

Tahun 2022 Penelitian ini dilakukan oleh Giri Ragil Gempito yang meneliti tentang *“Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Quarter Life Crisis”*. Ketika seseorang berada di tahun terakhir sekolahnya, mereka sedang melalui tahap perkembangan yang terjadi antara masa remaja akhir dan masa dewasa awal. Pada masa ini, seseorang lebih mungkin mengalami krisis seperempat kehidupan, termasuk mencari tahu masa depan akademis dan identitas pribadinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tangguh mahasiswa tingkat akhir ketika mengalami quarter-life krisis. Pendekatan fenomenologis digunakan untuk melakukan penelitian ini dengan menggunakan metode kualitatif. Yang mengikuti penelitian ini hanya tiga mahasiswa psikologi pada tahun terakhirnya. Melalui diskusi dengan bantuan panduan pertanyaan semi terstruktur, data telah dikumpulkan. Merupakan member check karena data yang digunakan dalam penelitian adalah benar. Member check adalah proses memastikan bahwa data yang dikumpulkan peneliti tentang orang-orang yang dijadikan subjek penelitian adalah benar.

Dari apa yang disampaikan di atas, sepertinya penelitian ini merupakan sumber dari penelitian ini. Ada pro dan kontra untuk masing-masing dari lima penelitian ini. Penelitian ini serupa dengan penelitian lain yang telah dilakukan sebelumnya karena juga melihat krisis seperempat kehidupan. Perbedaan

¹⁶Afnan, Fauzia Dkk, “Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dslam Fase Quarter life crisis”, dalam Jurnal Kognisia, Vol.3, No.1 (Februari,2020), h.25

¹⁷ Rifka .F & Siti .U, “Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahaiswa Tingkat Akhir”, Dalam Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, Vol, 13, No.2, 2022, 102-113, h.105-106

utamanya adalah penelitian ini lebih berfokus pada menemukan bagian-bagian kesabaran dan efikasi diri yang berada di atas dan di bawah normal pada orang-orang yang sedang melalui fase quarter life crisis. Sejauh ini, belum ada satu pun penelitian mengenai hal ini. Mahasiswa tahun terakhir di UIN Walisongo Semarang yang berusia 18 hingga 25 tahun akan menjadi subjek penelitian ini. Peneliti juga melihat rentang usia orang tersebut dan mengetahui bahwa salah satu orang tersebut adalah pelajar yang sedang melalui fase quarter life crisis. Hal ini membuat mereka lebih sabar terhadap rasa efikasi diri siswa dan tertarik untuk mempelajari lebih lanjut tentang penyebabnya

F. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan ini dibuat agar memudahkan bagi semua pembaca untuk mengetahui serta memahami gambaran apa saja isi yang tertera dalam karya tulis ilmiah skripsi yang peneliti susun. Yang mana diantaranya meliputi :

BAB I PENDAHULUAN, didalamnya berisi tentang pendahuluan yang mana dalam pendahuluan ini meliputi dari latar belakang masalah yang mana berisi tentang uraian terkait fenomena masalah yang akan dijadikan sebagai penelitian, kemudian ada rumusan masalah yang mana di dalamnya berisi tentang apa tujuan dari penelitian yang akan dilakukan ini manfaat pengertian yang mana di dalamnya menjelaskan mengenai apa saja manfaat dari berlebihan yang akan dilakukan ini yang mana terdiri dari manfaat teoritis dan praktis lalu ada tinjauan pustaka berisi tentang pengertian pengertian terdahulu yang dijadikan bahan sebagai bahan acuan atau referensi pembanding yang mana jika penelitian sebelumnya yang akan dilakukan berbeda dengan yang lain dan yang terakhir mengenai sistematika penulisan dalam sistematika menuliskan ini menjelaskan mengenai gambaran apa saja isi dari karya tulis ilmiah skripsi yang meneliti susun sehingga dapat mempermudah pembaca dalam memahaminya.

BAB II LANDASAN TEORI, meliputi pengertian efikasi diri, dimensi-dimensinya, dan hal-hal yang mempengaruhinya, serta pengertian kesabaran, dimensi-dimensinya, dan macam-macam kesabaran. Ada juga kata-kata dari Al-Qur'an. Dari mana kata “kesabaran” berasal, mahasiswa tingkat akhir, pengertian quarter life crisis, aspek- aspek quarter life crisis, dan hubungan

antara kesabaran dan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang dalam menghadapi fase quarter life crisis.

BAB III METODE PENELITIAN, membahas tentang metode penelitian, jenis-jenis penelitian, pencarian variabel penelitian, definisi praktis variabel penelitian, teknik pengumpulan data dari seluruh populasi atau kelompok, dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN, di dalamnya terdapat uraian data penelitian, uraian kuesioner, dan analisis data.

BAB V PENUTUP tentang kesimpulan penelitian dan saran-saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Secara bahasa, efikasi diri terdiri dari dua kata yakni *self*, artinya diri atau sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, sedangkan dari kata *efficacy* dalam bahasa Inggris yang diserap dari kata *efficacia* dalam bahasa Latin artinya menghasilkan apa yang diinginkan. Efikasi diri adalah seberapa yakin seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk melaksanakan tugas penting guna mencapai tujuannya.¹⁸ Istilah efikasi diri dikemukakan pertama kali oleh Albert Bandura, bahwa efikasi diri adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukannya dalam situasi tertentu.¹⁹

Orang-orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi berpikir bahwa mereka bisa lebih sukses jika mereka melihat pekerjaan sulit sebagai hal yang perlu mereka pelajari daripada ancaman yang perlu mereka hindari. Menurut Bandura mengatakan bahwa efikasi diri seseorang terkait dengan seberapa kuat mereka berpikir bahwa mereka tidak dapat melakukan sesuatu yang biasanya mereka lakukan. Efikasi diri yang kuat akan membantu seseorang menghadapi masalahnya sendiri dan tetap berkomitmen pada tujuannya bahkan ketika keadaan menjadi sulit. Memiliki pandangan yang efektif tentang hal-hal yang menghalangi Anda mencapai tujuan, seperti kesuksesan pribadi, akan menurunkan stres dan mengurangi kemungkinan depresi.²⁰

¹⁸ Sandra khusnul & M.As'ad .D, " Manajemen Waktu, Efikasi Diri dan Prokratinasi ", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Indonesia*, Vol.2, No.3 (September 2013)h.219

¹⁹ Zibua Selvia A, *Ibid*, h.12

²⁰Bandura .A, (1994), "Self Efficacy", dalam In V,S Ramachaudran (ed), *Encyclopedia Of Human Behavior*, Vol.4, pp.77-81, New York: Academic Press (Reprinted In H. Friedman (ed) *Encyclopedia Of Mental Health*, San Diego : Academic Press, 1998),h.2

Menurut Raditya dari Woolfolk²¹ mengatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap tingkat kepercayaan dirinya terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan pekerjaan tertentu dan mendapatkan hasil tertentu dalam situasi tertentu.

Sementara itu, dalam buku Alwisol disebutkan bahwa efikasi diri adalah cara berpikir tentang seberapa baik diri dalam situasi tertentu. Efikasi diri terkait dengan keyakinan bahwa dapat melakukan hal-hal yang ingin melakukannya dalam tindakan pada targetnya.²²

Ketika seseorang memiliki efikasi diri, mereka percaya bahwa mereka dapat bertindak dengan cara yang akan memberikan hasil yang mereka inginkan. Yakin dengan kemampuan kita sendiri membuat kita merasa bisa melakukan hal-hal tertentu dan mendapatkan jawaban yang berbeda-beda, baik secara lisan maupun tidak. Sebaliknya jika efikasi diri kita rendah maka kita akan khawatir tidak mampu melakukan respon tersebut.²³

Majalah kajian dan pengukuran psikologi Fellianti Muzalifah menyebutkan bahwa self-efficacy adalah gagasan bahwa seseorang dapat mengendalikan situasi dan mewujudkan hal-hal baik. Memiliki efikasi diri seperti ini akan membantu seseorang melewati banyak skenario buruk dengan membuatnya merasa kuat.²⁴

Efikasi diri juga berubah dari satu setting ke setting berikutnya, berdasarkan tugas yang diberikan untuk setiap aktivitas. Seperti ada tidaknya orang lain atau suatu keahlian yang sudah bisa dirasakan oleh orang lain. Seringkali, orang bisa menghindari kegagalan. Selain itu, penyakit fisik juga membuat orangnya merasa lelah, sedih, dan cemas.²⁵

Setelah mencermati apa yang dikatakan oleh para ahli lainnya, penelitian ini lebih fokus pada definisi Bandura tentang self-efficacy,

²¹ Raditya , Sigit Wibowo Dkk., “Pengaruh Self Efficacy dan Perceived Organizational Support Terhadap Resistance for Change Dimediasi Readiness For Change”, Dalam *Jurnal & Proceeding Feb Unsoed*, Vol.9, No.1, 2019. h.479

²² Alwisol, “*Psikologi Kepribadian*” (Malang: UMM Press, 2007)h.287

²³ Syamsu Yusuf, et. al., *Teori Kepribadian* (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 2012),h.135

²⁴ Fellianti Muzalifah, et.al, “Pengaruh Efikasi Pada Sikap Guru Terhadap Pendidikan Inklusif”, dalam *Jurnal Pengukuran Psikologi*, 1(April,2017)h.28

²⁵ Jess Feist, et.al, *Theories Of Personality* (New York: Stephen,2000)h.487

yang mengatakan bahwa efikasi diri adalah kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan apa yang ingin mereka lakukan dalam situasi tertentu, seperti ketika masih menjadi pelajar. sedang melalui fase quarter life krisis. Teori ini digunakan sebagai bantuan dalam penelitian ini karena uraiannya jelas dan sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Dimensi-Dimensi Efikasi Diri²⁶

Menurut Albert Bandura mengatakan bahwa efikasi diri akan berbeda dari satu orang ke orang lain dalam tiga hal yakni:

a. Dimensi level (Tingkat)

Faktor ini berkaitan dengan seberapa sulit orang berpikir suatu pekerjaan akan mereka selesaikan, sehingga orang yang berbeda memiliki keterampilan yang berbeda. Pada dasarnya faktor ini adalah tentang seberapa besar keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri, tidak peduli seberapa sulit atau mudahnya pekerjaan tersebut. Keyakinan ini menentukan efikasi diri kita. Setiap orang mengalami masalah yang berbeda-beda selama krisis seperempat kehidupan.

Ada orang yang menganggap masalah mereka indah, ada pula yang tidak, dan seterusnya. Pandangan seseorang hanya akan mencakup tugas-tugas yang mudah dikerjakan apabila tugas-tugas yang ditetapkannya mempunyai tingkat kesulitan yang sama. Tugas-tugas tersebut kemudian diurutkan dari yang paling mudah ke yang paling sulit berdasarkan pada seberapa sulit menurut siswa untuk memenuhi persyaratan perilaku di setiap tingkat. Dalam suatu tugas, semakin sulit tugas tersebut, seseorang akan semakin tidak percaya diri untuk menyelesaikannya. Setiap orang bisa saja mempunyai efikasi diri yang tinggi jika tidak ada permasalahan besar yang perlu diselesaikan agar dapat menyelesaikan suatu tindakan atau pekerjaan.

b. Dimensi Kekuatan

²⁶Sandra Khusnul ,I & M.As'ad .D, Ibid., h.220

Kekuatan, yaitu berkaitan dengan seberapa kuat pandangan seseorang ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang sesuai dengan kemampuannya. Orang dengan efikasi diri rendah mudah terguncang ketika mempunyai pengalaman buruk terhadap suatu tugas. Sebaliknya, efikasi diri yang kuat akan memotivasi orang untuk terus menjalankan rencana mereka bahkan ketika keadaan menjadi sulit. Dimensi level berhubungan langsung dengan dimensi kekuatan. Artinya, semakin kurang percaya diri seseorang bahwa ia mampu menyelesaikan suatu pekerjaan, maka semakin sulit pula pekerjaan tersebut. Ketekunan dan tekad seseorang akan bergantung pada keyakinannya.

c. Dimensi Generality (Generalisasi)

Faktor generalisasi ini berkaitan dengan bidang tugas dan seberapa yakin orang terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas di berbagai bidang kehidupan mereka. Individu yang yakin akan kemampuannya dalam bidang tertentu sangat dibutuhkan dalam berbagai aktivitas. Misalnya, seorang mahasiswi yakin akan kemampuannya di bidang psikologi, namun tidak yakin akan kemampuannya di bidang tasawuf.

Setelah membaca ini, kita dapat mengatakan bahwa efikasi diri memiliki tiga dimensi: dimensi level, dimensi kekuatan, dan dimensi generalisasi.

3. Faktor-Faktor Mempengaruhi Efikasi Diri²⁷

Menurut Bandura, efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu

Menguasai sesuatu adalah soal seberapa baik Anda melakukannya di masa lalu. Dilihat dari penampilannya, kesuksesan umumnya dapat meningkatkan rasa percaya diri

²⁷ Zibua Selvia A, Ibid., h.15

seseorang terhadap kemampuannya sendiri. Pada saat yang sama, kehilangan bisa menjadi sebuah pengalaman yang tidak terlalu berarti. Ketika efikasi diri tinggi dan tumbuh melalui sejumlah kemenangan, kesalahan yang sering dilakukan akan berdampak lebih kecil pada orang tersebut. Motivasi diri dapat membantu Anda melewati situasi terburuk sekalipun, seperti kegagalan.

b. Modeling (Meniru)

Gagasan di balik pemodelan sosial adalah melihat orang lain dengan keterampilan serupa mengerjakan suatu tugas dengan baik dapat membuat seseorang merasa lebih percaya diri dengan kemampuannya sendiri untuk melakukan tugas yang sama. Sebaliknya, melihat orang lain gagal dapat membuat seseorang meragukan kemampuannya sendiri dan kurang bekerja keras.

c. Persuasi sosial

Disarankan agar orang-orang mengikuti ide, tip, dan arahan yang akan meningkatkan kepercayaan mereka pada keterampilan mereka dan membantu mereka mencapai tujuan mereka. Orang yang dibujuk secara lisan cenderung bekerja lebih keras untuk mencapai tujuan mereka. Namun, persuasi tidak mempunyai pengaruh yang besar, karena persuasi tidak memberikan pengalaman yang dapat dilihat secara langsung oleh orang-orang.

d. Kondisi fisik dan emosional

Ketika seseorang melakukan suatu pekerjaan dan gagal melakukannya, mereka merasa cemas dan stres. Seringkali, seseorang bisa berharap untuk sukses jika mereka tidak berada dalam tekanan berat dan tidak mengeluh. Efikasi diri yang tinggi biasanya akan ditandai dengan rendahnya tingkat stres dan kecemasan. Sebaliknya orang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan merasa banyak khawatir dan gugup.

Kebugaran jasmani tetap menjadi bagian penting yang tidak bisa diabaikan, baik Anda sedang berusaha menjadi lebih baik atau tetap sama. Artinya agar keadaan fisik menjadi lebih baik

maka seluruh bagiannya harus berkembang. Di sisi lain, perasaan yang kuat umumnya bisa membuat orang menjadi kurang produktif. Misalnya, seseorang yang merasa sangat takut atau khawatir mungkin tidak berharap bisa berbuat baik.

e. Tingkat Pendidikan²⁸

Hal ini tergantung pada seberapa tinggi pendidikan yang dimiliki seseorang. Jika seseorang tidak mempunyai pendidikan yang tinggi maka ia akan bergantung dan diatur oleh orang yang lebih pintar darinya. Sebaliknya, orang yang berpendidikan tinggi cenderung lebih mandiri dan tidak terlalu membutuhkan orang lain. Mampu menghadapi permasalahan hidup dengan melihat segala sesuatunya secara realistis juga penting.

B. Kesabaran

1. Pengertian Kesabaran

Menurut Subandi, berbagai karya sastra memberikan arti yang berbeda pada kata “sabar”, seperti menerima bahwa harus bekerja keras untuk menyelesaikan masalah, tetap tenang, merasakan pahitnya hidup, menahan rasa sakit, bertekad untuk mencapai tujuan. tanpa mengeluh, mempunyai sikap gigih, dan bekerja keras.²⁹

Menurut Yusuf, kesabaran adalah kemampuan menolong orang lain, mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku, serta mampu melewati berbagai permasalahan secara utuh dan menyeluruh. Komprehensif berarti mampu menangani permasalahan dengan baik dan mempunyai banyak informasi tentang ruang lingkup dan isinya, serta banyak pengetahuan tentang permasalahan yang sudah diketahui. Integratif, sebaliknya, berarti mampu melihat permasalahan secara keseluruhan.

²⁸Arya Firmanu .J & Sugiyo, “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro”, dari Konseling Edukasi : *Journal Of Guidance And Counseling*, Universitas Negeri Semarang, Vol.4, No. 1, (Januari – Juni, 2020),h.146

²⁹Subandi, “Sabar: Sebuah Konsep Psikologi, dalam *Jurnal Psikologi* Dari Universitas Gadjah Mada”, Vol.38, No.2 (Desember,2011) PP.215-227

Kesabaran berarti bersikap tenang atau damai dan mampu menangani kesulitan. Misalnya, jika Allah memberikan kesulitan kepada seseorang, orang tersebut tidak mudah menyerah, sedih, atau marah, serta selalu diberi kekuatan dalam menghadapi kehidupan. Hafiz mengatakan, kesabaran adalah respon aktif pertama dalam menahan emosi, perkataan, pikiran, dan tindakan yang tidak sesuai aturan untuk mencapai tujuan yang baik. Didasari oleh keyakinan, keinginan untuk belajar, pantang menyerah, bersemangat mencari cara baru dalam menyelesaikan masalah, konsisten, dan tidak mudah mengeluh.³⁰

2. Aspek-Aspek Kesabaran³¹

Menurut Subandi, Aspek-aspek kesabaran diantara lain:

a. Pengendalian diri (Emosi dan Keinginan)

Pengendalian diri berarti mampu mengendalikan perasaan dan membimbing tindakan Anda sedemikian rupa sehingga membuahkan hasil yang baik. Ketika seseorang dapat mencegah terjadinya hal-hal yang akan membuat mereka bertindak buruk atau menyerah pada keinginan buruk, mereka dikatakan memegang kendali. Pengendalian diri terlihat dari cara orang menangani perasaannya dengan bersabar dan pengertian saat berbuat kesalahan.

b. Ketabahan

Orang yang memiliki keberanian dapat menangani situasi apa pun yang menghadangnya, menerima kenyataan pahit dalam hidup tanpa mengeluh, dan belajar dari kesalahannya agar bisa bangkit kembali.

c. Kegigihan

Keinginan untuk terus melakukan sesuatu disebut ketekunan. Artinya seseorang selalu berusaha keras dan tidak mudah menyerah demi mencapai suatu tujuan, bahkan ketika hal buruk menimpa dirinya.

d. Menerima kenyataan

³⁰ Hafis .S,M, “Ringkasan Laporan Penelitian Kompetitif Interval : Konstruksi Kesabaran Dan Perannya Dalam Kebahagiaan Seseorang”, Jakarta : Universitas Muhammadiyah Prof Hamka, 2012

³¹ Subandi, et.al., h.220

Seberapa baik seseorang dapat menerima segala sesuatu sebagaimana adanya disebut “menerima kenyataan”. Artinya, seseorang dapat menerima segala sesuatu yang telah dicoba sebelumnya, meskipun tidak berjalan sesuai keinginannya. Penerimaan kenyataan mencakup banyak tindakan, seperti menerima kehendak Tuhan, menerima keadaan, menerima takdir, siap menghadapi ujian, bersyukur, memikirkan segala hal dengan gembira, dan menyikapi dengan hati terbuka.

e. Sikap tenang, tidak tergesa-gesa dan bersedia menunggu

Hal itu terlihat dari banyak hal, antara lain ketenangan lahir dan batin, tidak terburu-buru, dan menunjukkan emosi dengan tenang. Siap mencapai tingkat pertumbuhan mental dewasa. Yang dimaksud adalah bagaimana orang bisa tetap tenang ketika hal buruk terjadi dalam hidupnya dan menangani perasaannya dengan baik.

Dari apa yang kita pelajari tentang aspek Subandi selama ini, kita dapat mengatakan bahwa kesabaran adalah kemampuan menahan amarah, mengendalikan, dan menerima kejadian dengan sikap mantap sambil bekerja keras dan tetap tenang dalam menyelesaikan masalah.

3. Macam-Macam Kesabaran³²

a. Sabar menerima cobaan hidup.

Permasalahan fisik dan mental yang dialami setiap orang dalam hidup, seperti rasa haus, lapar, sakit, takut kehilangan orang yang dicintai, dan lain sebagainya. Misalnya, cobaan adalah hal yang wajar dan merupakan bagian dari kemanusiaan, jadi tidak ada yang bisa menghindarinya. Yang dibutuhkan adalah kemampuan menerimanya dengan penuh kesabaran. Seseorang yang memiliki pola pikir sabar yang diawali dengan berusaha dan diakhiri dengan kebahagiaan dan kerendahan hati jika Allah SWT menjatuhkannya.

b. Sabar dari keinginan hawa nafsu.

³²Meliyanti .A, “Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental” (Semarang : UIN Walisongo Semarang, 2021),h.27

Di sini yang membuat tenang adalah mengetahui secara pasti apa yang dikehendaki syahwat, yakni menjauhkan diri dari keburukan dan menuju puji-pujian kepada Allah SWT. Nafsu artinya menginginkan segala kebaikan dalam hidup, kesenangan dan keindahan hidup di dunia. Anda juga membutuhkan kesabaran untuk mengendalikan semua keinginan Anda.

c. Sabar dalam taat kepada Allah Swt.

Kesabaran juga diperlukan untuk mengikuti aturan Tuhan, terutama saat berbicara dengan-Nya. Akan lebih mudah untuk memuji Allah SWT jika Anda atau orang lain dilatih. Orang-orang yang termasuk dalam kelompok orang sabar berusaha keras untuk mengikuti kaidah dan langkah-langkah shalat, baik secara teori maupun praktek. Sehingga Anda dapat mengontrol keinginan Anda dengan baik dan benar.³³

d. Sabar dalam pergaulan

Orang harus bersabar satu sama lain ketika menghadapi hal-hal yang tidak melukai perasaan. Hal ini berlaku bagi orang tua dan anak-anak, guru dan siswa, suami dan istri, serta masyarakat secara keseluruhan. Orang-orang saling membutuhkan dan harus mampu berubah atau terhubung satu sama lain.

Dari apa yang telah dikatakan selama ini, jelas bahwa kesabaran itu ada macam-macamnya. Diantaranya kesabaran dalam menghadapi permasalahan hidup, kesabaran dalam menghindari dorongan nafsu, kesabaran dalam menaati Allah, dan kesabaran dalam pergaulan.

4. Ayat-Ayat Al-Qur'an Asal Kata Sabar

Dalam Al-Qur'an, baik Makiyyah maupun Madaniyyah menulis surat-surat yang berbicara tentang kesabaran atau disebut juga ketabahan. Itu adalah salah satu moral yang paling penting. Pelajaran yang paling sering muncul dalam Al-Qur'an adalah kesabaran. Tabel berikut menunjukkan dari mana asal kata "sabar" atau "sabar" dalam kitab al-mu'jam al-mufahras li alfadz al Qur'an. Dimulai dengan kata

³³ Meliyanti .A, Ibid.27-28

"ر" dan "ص", yang dipecah menjadi kata-kata yang digunakan lebih dari 101 kali dalam Al-Qur'an.

Ayat-ayat Al-Qur'an	Asal kata ر - ب - ص
QS. Al-Syura :43 QS. Al-Ahqaf :35	برص
QS. Ar-Ra'd :24 QS. Al-Nahl :126	تمبرص
QS. Ibrahim :21 QS. Al-Furqan :42	انبرص
QS. Al-Anam :34 QS. Al-'Araf :137	برصاو
QS. Al-Kahf : 68	برصت
QS. Ali imran 120,125,dan ayat 186	برصتو
QS. Al-furqan :20	أبرصتون
QS. Al baqarah : 61	برصن
QS. Ibrahim :12	وبرصنلن
QS. Yusuf :90	برصي
QS. Yunus: 109 QS. Hud: 49	أبرص
QS. al-Anfal: 46	أبرصوا
QS. Maryam: 65	اطصاير
QS. al-Baqarah: 153, 155,177, dan 249 QS. ali-'imran: 17, 142, dan 146	انيرباصل
QS. Ibrahim: 5 QS. Luqman: 31 QS. Saba': 19 QS. al-Syara: 33	ابصر

Perbedaan perhitungan di atas tidaklah bertentangan karena asal usul kata b-l-s disebutkan lebih dari satu kali di tempat yang sama. Sebagian ulama melihatnya sebagai satu tempat, sementara

sebagian lainnya melihatnya sebagai dua tempat atau lebih. Dalam Islam, salah satu alasan untuk bersabar terdapat dalam Al-Qur'an yang berbunyi, "Taatilah Allah dan Rasul-Nya dan jangan membantah, karena itu membuatmu takut dan lemah. Bersabarlah." "Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang menunggu." (Anfal 46 dalam Alquran).

Ide ini menunjukkan bahwa Anda harus bersabar. Seseorang kemudian dapat mengontrol reaksinya terhadap semua hal sulit yang menimpanya dan menganggapnya tidak adil. Dengan mengendalikan reaksi mereka dengan bersabar, mereka terhindar dari kemarahan atas segala sesuatu yang terjadi pada mereka dan menjaga iman mereka.³⁴

C. Mahasiswa Tingkat Akhir

1. Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir

Secara umum, mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik di universitas, institut maupun akademi. Mahasiswa terbagi menjadi dua suku kata yaitu maha yang artinya ter dan siswa yang artinya pelajar jadi secara pengertian mahasiswa artinya terpelajar. Seorang mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang yang digelutinya saja tetapi juga mengaplikasikan serta mampu menginovasikan dan berkefektifitas tinggi dalam bidang tersebut.³⁵

Menurut Siswono seorang mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lainnya yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa

³⁴ Diakses dari <https://www.google.co.id/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=http://repo.iaintulungagung.ac.id/7986/5BAB%2420II.pdf&ved=2ahUKEwiQpYGSroX8AhW303MBHURTA5EQFnoECAEQAg&usg=AOvVaw1HMEEnOtaIUUS5bi9c-gI8j2>, pada tanggal 19 Desember 2022, pukul 16.33

³⁵ Diantri Trina Sari, "Hubungan Antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area," (Skripsi: Universitas Medan Area, 2022)h.10

yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Hal itu tercermin dari setiap aktifitas mahasiswa dan juga kegiatan sehari-hari mahasiswa yaitu belajar dan juga aktif dalam berbagai organisasi.³⁶ Menurut Harun, bahwa Mahasiswa adalah setiap orang yang terdaftar secara resmi dan dapat mengambil kuliah di perguruan tinggi atau universitas, serta berusia antara 18 dan 30 tahun. Sekelompok orang yang disebut mahasiswa penting dalam masyarakat karena mereka bersekolah. Selain itu, mahasiswa merupakan generasi muda masa depan masyarakat yang sering dihadapkan pada situasi dengan permasalahan yang berbeda-beda.³⁷

Menurut Knopfemacher, mahasiswa adalah orang-orang yang akan segera lulus dan semakin terlibat dengan masyarakat. Mereka telah diajarkan dan diharapkan mampu menjadi calon akademisi.³⁸ Sebagian lagi menganggap mahasiswa adalah sebuah kebanggaan apabila bagi mereka yang “idealis” karena beranggapan bahwa mahasiswa adalah roda penggerak yang kuat. Hakikatnya mahasiswa adalah seorang akademisi yang memiliki beban untuk mengimplementasikan ilmunya pada masyarakat. Mereka adalah akademisi karena mereka memiliki beban untuk menempuh suatu studi dan harus menjalaninya berdasarkan basis intelektualitas. Mahasiswa juga dalam berpendapat harus mengikuti kaidah ilmiah yang diajarkan sebagai salah satu ciri khas mereka.³⁹

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tercatat secara administratif pada perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan teori dalam perkuliahan dan sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi.⁴⁰

Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan atau

³⁶ *Ibid.*h.10

³⁷ Harun Gafur, *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus* (Bandung: CV.Rasi Terbit, 2015)h.17

³⁸ *Ibid.*, h.17-18

³⁹ Avuan Muhammad Rizki, *7 Jalan Mahasiswa*, (Jawa Barat: CV. Jejak, 2018)h. 15

⁴⁰ Bayu Anggi Nugraha, “Problematika Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus: Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar),” (Skripsi: IAIN Batusangkar, 2018)h.32

fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.⁴¹ Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir adalah individu yang sedang menuntut ilmu di Perguruan Tinggi baik negeri maupun swasta yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi sebagai persyaratan untuk mendapatkan status Sarjana.

2. Perkembangan Mahasiswa Tingkat Akhir

Dilihat dari segi umur, kelompok mahasiswa itu terdiri dari pemuda dan pemudi dari sekitar umur 18 sampai 30 tahun dengan mayoritas kelompok umur sekitar 18 sampai 25 inilah masa usia mahasiswa yang sebenarnya. Mereka dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal atau dewasa madya.⁴²

Dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini merupakan pematapan pendirian hidup. Dengan kata lain, pematapan itu dimaksudkan pengujian lebih lanjut tentang pendirian hidup yang telah dipilihnya. Dengan konsep pengujian lebih lanjut tentang pendirian hidup yang ditetapkan itu mencapai bentuk yang pasti. Pada masa remaja akhir, yang bersamaan dengan tahun-tahun pertama sebagai mahasiswa jika individu yang bersangkutan masuk perguruan tinggi, proses pematangan biologi-fisiologis makin melambat dan akhirnya mencapai taraf kematangan. Taraf ini biasanya dianggap telah tercapai dengan berakhirnya pertambahan tinggi badan, yang terjadi sekitar umur 20 atau 21 tahun.

Beberapa ahli menggambarkan penemuan atau penentuan pendirian hidup itu sebagai proses penemuan identitas diri (self identify), yaitu diri sebagai pendukung dan pelaksana nilai-nilai

⁴¹ Shahnaz Roellyana, Ratih Arruum Listiyandini, "Peran Optimisme terhadap resilliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi." *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* 1, no. 1 (2016): 29-37

⁴² Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT. RINEKA CIPTA, 2005)h.45

tertentu.⁴³ Tahap remaja akhir adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu:

- Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (private self) dan masyarakat umum (the public).⁴⁴

Secara umum masa dewasa dikelompokkan atas tiga bagian:

- Dewasa dini (early adulthood) : 21-35 tahun.
- Dewasa madya (middle adulthood) : 35-45 tahun.
- Dewasa akhir (late adulthood) : 45-60 tahun.

Masa dewasa dini atau awal dianggap sebagai fase penyesuaian diri terhadap kehidupan dan harapan-harapan sosial yang baru. Menyesuaikan diri dalam kehidupan baru, berarti dia memainkan peran sebagai suami atau istri, orang tua, pekerja atau pencari nafkah. Sementara, fase menyesuaikan diri sesuai harapan sosial, berarti mengembangkan sikap baru, keinginan baru, dan nilai-nilai baru sesuai tugas-tugas perkembangan. Kesulitan menyesuaikan diri menjadikan periode dewasa dini sebagai masa menyulitkan.⁴⁵

Adapun ciri-ciri masa dewasa dini atau awal yaitu:

- Periode Pengaturan

Periode pengaturan adalah periode kebebasan untuk menentukan, mengatur pilihan yang ditetapkan, dan kesiapan untuk menerima tanggung jawab. Jadi pada dewasa dini mulai membentuk bidang pekerjaan atau karier yang dapat dipertanggungjawabkan, mampu memenuhi kebutuhan, dan

⁴³ *Ibid*,h.46

⁴⁴ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013)h. 30-31

⁴⁵ Herry Zan Pieter dan Namora Lumongga Lubis, *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*, (Jakarta: Kencana, 2010)h.174

memberikan pemuasan permanen. Namun selama periode pengaturan, dewasa dini tidak hanya tertuju pada bidang pekerjaan, tetapi juga berkaitan dalam pemilihan calon pasangan hidup sehingga sebagian dari dewasa dini selalu berganti-ganti pacaran dengan tujuan mendapatkan pasangan yang lebih baik. Selama masa kedewasaan, seseorang mengikat diri pada suatu pekerjaan dan banyak yang menikah atau membentuk jenis hubungan intim lain. Keintiman berarti suatu kemampuan memperhatikan orang lain dan membagi pengalaman dengan mereka. Orang yang tidak dapat menjalin hubungan mesra karenamereka takut disakiti atau tidak mampu berbagi menanggung akibat diisolasi.

- Periode Produktif

Periode produktif adalah periode dimana mereka mulai menjadi calon orangtua. Tidak heran, saat berusia 20-30 tahun sebagian dewasa dini telah menikah, menjadi orang tua muda, bahkan sebagian telah menjadi kakek atau nenek sebelum memasuki dewasa akhir. Beberapa faktor penyebab mengapa para dewasa dini belum menikah, diantaranya disebabkan adanya keinginan dia terlebih dahulu untuk menyelesaikan sekolah, ingin mendapatkan pekerjaan yang lebih baik atau tidak siap berkeluarga, sehingga mereka memilih menikah pada usia 30 tahun keatas.

Memilih pasangan hidup merupakan salah satu bentuk tanggung jawab dari para dewasa dini. Hal ini terlihat dari kemampuan membuat keputusan untuk memilih salah seorang yang cocok sebagai pasangan hidupnya. Oleh Lewis dikatakan bahwa ada beberapa pertimbangan mengapa para orang dewasa membuat keputusan untuk mendapatkan jodoh, diantaranya ada kesamaan perasaan, ketertarikan dengan yang lain, persamaan latar belakang sosial-budaya, kemauan dan kesiapan untuk menikah, kecocokan kepribadian, dan sebagainya.

- Masa Ketegangan Emosi

Sekitar diawal dan pertengahan umur 25an hampir sebagian besar orang dewasa awal telah mampu memecahkan masalah dengan stabil tanpa emosional. Ciri-ciri awal kedewasaannya akan menetap hingga usia 25-an dan kondisi emosinya sangat menggelora. Akibat ketegangan emosi membuat orang dewasa dini belum mampu menyesuaikan diri dengan maksimal, kurang baik, dan tidak memuaskan. Ketegangan orang dewasa berasal dari kekhawatirannya terhadap pekerjaan, karier, perkawinan, atau orang tua. Ketidakmampuan menyelesaikan masalah menyebabkan timbulnya gangguan emosi seperti depresi, dan stres. Bahkan sebagian daripada daripada dewasa dini cenderung untuk bunuh diri.

- Masa Penyesuaian Dengan Cara Hidup Baru

Kini membenutuk penyesuaian diri orang dewasa dini tidak lagi berfokus kepada pembinaan hubungan kepada teman-teman sebaya, tetapi berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin luas. Nilai sudah mulai dipandang dari sudut pandang orang dewasa. Nilai-nilai yang berubah ini sebagai akibat tuntutan hidup sehingga meningkatkan kesadarannya atas arti kehidupan ini. Pada masa ini seseorang mengubah cara berpikirnya yang egosentris kepada cara berpikir realita.

3. Permasalahan-Permasalahan Yang Dihadapi Mahasiswa Tingkat Akhir

Ketika masuk semester akhir perkuliahan, mahasiswa mulai berhadapan dengan banyak persoalan. Ketika berada di semester satu sampai semester tujuh dia belum terlalu merasakannya karena di hadapannya masih banyak tanggung jawab perkuliahan yang harus diselesaikan. Begitu tanggung jawab perkuliahan itu selesai dan memasuki tahap akhir, ia menghadapi persoalan-persoalan tugas akhir atau Skripsi.

Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-

kaidah yang berlaku. Skripsi juga disebut Tugas Akhir bagi beberapa jurusan atau program studi. Skripsi dibuat agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya.⁴⁶

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari orangtua yang ingin segera melihat anaknya memperoleh gelar yang dapat dibanggakan, tuntutan institusi akademik, tuntutan biaya dari perguruan tinggi, dosen, teman-teman, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan ataupun keinginan tersebut akan mempengaruhi sikap mahasiswa dalam menyelesaikan studinya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Namun pada kenyataannya, mahasiswa mengalami tantangan dan hambatan dalam proses penyelesaian studinya. Hambatan tersebut misalnya rasa malas, adanya mis-komunikasi dengan dosen pembimbing, kesulitan memperoleh bahan atau referensi, kurangnya sarana dan prasarana, kurangnya dukungan, ketidakmampuan mengatur waktu, serta adanya aktivitas lain seperti bekerja paruh waktu.

Banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi beban berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.⁴⁷

⁴⁶ Andarini, S. R. & Fatma, "Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi." *Talenta Psikologi* 2, no. 2 (2013): 161, <http://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/561/468>.

⁴⁷ *Ibid*, 162

D. Quarter Life Crisis

1. Pengertian Quarter Life Crisis

Alexandra Robbins dan Abby Wilner mengatakan bahwa quarter life crisis adalah orang pertama yang menggunakan ungkapan “quarter life crisis” pada tahun 2001. Kata ini berasal dari kekhawatiran Wilner tentang apa yang akan terjadi padanya setelah ia menyelesaikan sekolah. Kemudian mereka menemukan kata ini setelah mempelajari remaja dan dewasa muda Amerika. Dua ahli menciptakan istilah "usia dua puluhan" untuk menggambarkan remaja yang baru saja meninggalkan zona amannya dan kini memulai kehidupan nyata dengan tanggung jawab seperti menghasilkan uang.

Pada dasarnya, quarter-life crisis ini tidak terjadi pada semua orang pada saat beraktivitas. Namun, beberapa orang melewati masa-masa yang berubah di usia 20-an dengan hati dan perasaan bahagia karena mereka telah melakukan segala yang mereka bisa untuk menemukan nilai dalam hidup mereka. Namun, ada pula yang mengalami krisis seperempat kehidupan. Hal ini dapat terjadi karena beberapa alasan, seperti merasa bingung tentang siapa diri mereka karena tekanan dan tuntutan dari keluarga dan teman, merasa frustrasi dengan suatu hubungan, khawatir dengan pekerjaan dan pekerjaan, atau takut akan masa depan.⁴⁸

Di Indonesia quarter life crisis disebut dengan krisis seperempat abad atau ada yang menyebut dengan krisis seperempat baya. Istilah Quarter Life Crisis (QLC) diuraikan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner. Pada awalnya, quarter life crisis merupakan fenomena yang berkembang di masyarakat Amerika. Istilah quarter life crisis berawal dari kebingungan Wilner terkait dengan masa depan yang harus dijalani setelah lulus dari perguruan tinggi. Julukan yang diberikan pada kaum muda tersebut sebagai “*twenty somethings*”, yaitu individu yang baru meninggalkan kenyamanan hidup dari status remaja dan memasuki kehidupan yang sebenarnya.

⁴⁸ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, “*Quarter Life Crisis: The Unique Challenge In Your Twenties*”,h.3

Fenomena QLC mulai mendapat perhatian sejak diterbitkan buku “Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties” karya Alexandra Robbins dan Abby Wilner di tahun 2001. Krisis ini dapat mengembangkan masalah psikologis mulai dari ringan sampai parah dan disertai dengan krisis identitas. Menurut Robbins dan Wilner krisis ini mencakup transisi dari dunia akademis ke dunia nyata. Biasanya terjadi pada usia 20-an dan merupakan periode dimana individu mempertanyakan masa depan. Robbins dan Wilner mendefinisikan quarter life crisis sebagai respon individu terhadap ketidakstabilan luar biasa yang dialami, banyaknya pilihan, adanya sebuah perubahan secara terus menerus, rasa panik serta rasa tidak berdaya.⁴⁹

Al-Qur'an tidak secara langsung berbicara tentang gagasan krisis quarter-life, namun dikatakan dalam beberapa baris untuk tidak khawatir, takut, atau sedih untuk waktu yang lama. Salah satunya adalah baris ayat 277 QS. Al-Baqarah yang mengatakan:

إِنَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمَلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوْنَا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ .

Artinya : “Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal shaleh serta mendirikan shalat dan membayar zakat, bagi mereka pahala di sisi Allah mereka, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati”

Banyak kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan quarter-life krisis. Misalnya, orang yang suka membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial bisa saja merasa down, orang yang bermain game sampai lupa waktu dan melakukan hal-hal yang tidak berguna; dan orang yang banyak mengeluh dan menghindari berbicara dengan orang lain. berbagai hal lainnya, hal ini dapat membuat interaksi seseorang menjadi lebih terbatas dan menyulitkan untuk melihat area kosong yang berbeda antar link.

⁴⁹ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, “Quarter Life Crisis: The Unique Challenge In Your Twenties”, h.3

2. Fase-fase Quarter Life Crisis

Individu yang berusia dua puluhan akan mulai memunculkan pertanyaan pada diri sendiri tanpa henti, kehilangan rasa identitas, serta pertanyaan seputar karir.⁵⁰ Menurut Robinson dari penjelasan karya ilmiah Amelia Rahmawati Putri⁵¹ individu yang mengalami *quarter life crisis*, akan melalui beberapa fase, yaitu :

- a) Fase pertama, perasaan terjebak dalam segala pilihan hidup mulai muncul. Dari sinilah muncul kekhawatiran ketika menentukan pilihan dan menjalani hidup.
- b) Fase kedua, ada dorongan menjadi lebih termotivasi untuk mengubah hal-hal yang terjadi dalam hidupnya.
- c) Fase ketiga, mulailah melakukan hal-hal yang sangat penting dan berisiko. Seperti putus dengan grup Anda saat ini dan mulai mencoba hal baru.
- d) Fase keempat, Mulailah membangun akar pengendalian diri dan mampu memutuskan ke mana arah tujuan kehidupan individu.
- e) Fase keelima, mulailah memfokuskan hidup Anda pada sesuatu yang menarik minat yang dianut dalam kehidupan individu. Berdasarkan pendapat di atas, peneliti dapat mengatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan masa transisi yang krusial dimana seseorang yang merasa cemas dan gelisah mulai memikirkan arah dan tujuan hidupnya, tujuan yang akan dicapainya, dan apakah ia bahagia. dengan apa yang mereka alami saat ini. Ada banyak jenis tekanan dan kecemasan yang bisa muncul akibat krisis seperempat hidup, seperti keraguan terhadap tujuan karir, pekerjaan, keluarga, maraknya hoax psikologis seperti depresi, perasaan cemas, panik, hingga ketakutan menjalin hubungan dengan orang lain. lawan jenis.

3. Ciri-Ciri Quarter Life Crisis.

⁵⁰ Jennifer M. Thorspecken, "*Quarter Life Crisis: The Unaddressed Phenomenon*", dalam *Research Papers*, New Jersey Counseling Association (Mei 2005)h.123

⁵¹ Ameliya Rahmawati Putri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", Skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan Lampung (Lampung 2020), h.14.

Krisis yang terjadi pada individu usia 20-an sama sekali tidak diharapkan. Mereka juga tidak menyadari bahwa krisis yang sama juga dirasakan oleh orang lain. Dari ketidaksadaran tersebut membuat krisis ini menghantam individu semakin kuat. Karena individu merasa bahwa masa transisi yang dialami lebih sulit daripada teman-temannya.⁵² Gerhana Nurhayati Putri menyebutkan bahwa terdapat lima ciri quarter life crisis, yakni :

a. Clueless

Clueless yaitu sebuah kondisi merasa serba “tidak tahu” mengenai diri sendiri. Seperti ketidaktahuan mengenai hal-hal yang harus dilakukan bahkan apa yang diinginkan. Seseorang yang berada pada kondisi ini akan memunculkan pertanyaan tiada akhir. Seperti kebingungan setelah lulus jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA/SMK) “Harus kuliah atau kerja, kuliah dimana, kerja apa, abis kerja mau kemana lagi.” Individu yang menjalani kehidupan monoton akan terjebak dalam kesia-siaan sehingga mendorong individu tersebut untuk mempertanyakan dirinya sendiri, Begitupun dengan ketidakpastian hidup akan mendorong individu dalam kekacauan.⁵³

b. Terlalu Banyak Pilihan.

Banyaknya pilihan untuk masa depan membuat individu kebingungan bahkan merasa panik. Seperti halnya ketika perbedaan pendapat yang terjadi pada kedua orangtua. Setelah menyelesaikan jenjang sekolah menengah atas akan memaksa individu untuk memilih hal yang akan dilakukan selanjutnya. Tak jarang dari mereka akan dibebankan pilihan dimana ayah memilih A, sedangkan ibu memilih B. Hal ini salah satu contoh yang menyebabkan individu kebingungan untuk menentukan pilihan.

c. Indecisive.

⁵²Jennifer M. Thorspecken, “*Quarterlife Crisis: The Unaddressed Phenomenon*”, dalam Research Papers, New Jersey Counseling Association (Mei 2005), h.125.

⁵³ Ibid, h.126.

Adanya pilihan lebih dari satu menyebabkan individu belum dapat berkomitmen. Keinginan untuk mencoba hal yang baru menjadi faktor pemicunya. Akibatnya, individu enggan untuk memilih hanya satu hal saja. Seperti kebingungan memilih karir dibidang A atau B? Memilih pasangan A atau B?

d. Hopeles.

Hopeless merupakan kondisi dimana individu merasa pasrah terhadap realita yang ada. Kondisi tersebut mengakibatkan individu tidak memutuskan untuk mencoba satu pilihan saja. Dengan kata lain, sudah tidak mempedulikan masa depan.

e. Cemas.

Banyaknya pilihan membuat individu memiliki banyak pikiran mengenai masa depan. Banyaknya hal yang dipikirkan tersebut membuat individu kesusahan untuk memilih. Sejalan dengan fase ini, Grace Gatune Murithi menemukan fakta bahwa lulusan Universitas khawatir tidak akan mendapat pekerjaan, khawatir mengenai rumah tangga dalam pernikahan, malu karena bergantung pada orangtua, merasa tertekan jika pindah dari rumah orang tua, mengkhawatirkan pembayaran dari pinjaman yang telah dilakukan untuk pembayaran pendidikan, serta khawatir karena temanteman yang telah hidup lebih baik.⁵⁴

4. Area Permasalahan Quarter Life Crisis.

Nash dan Murray (2010) mengungkapkan bahwa area permasalahan yang dihadapi individu yang mengalami QLC diantaranya yaitu⁵⁵:

⁵⁴ Grace Gatune Murithi, "Psychological Factors Contributing to Quarterlife Crisis Among University Students from A Kenyan University", dalam International Journal for Advanced Research, Vol.5(3) (Kenya 2019),h.1.

⁵⁵ Muhammad Abdullah Sujudi, "Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara", Skripsi: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, (Medan2020), h.19-20.

a. Tantangan di Bidang Akademis.

Individu akan mempertanyakan mengenai keadaan terokupasi untuk melanjutkan kuliah dan menganggapnya sebagai karir yang cemerlang sementara individu tersebut sudah mempunyai minat dibidang lain. Menghadapi kebebasan setelah menyelesaikan kuliah menjadi masalah tersendiri bagi individu. Permasalahan ini semakin rumit ketika tidak adanya pemenuhan akomodasi impian semasa kuliah.

b. Mimpi dan Harapan.

Munculnya pertanyaan mengenai mimpi dan harapan yang akan dicapai dimasa depan. Dalam hal ini apa yang menjadi minat serta bagaimana cara meraih minat tersebut menjadi hal yang cukup membingungkan. Mendekati usia tertentu sedangkan belum tercapai target yang diinginkan menjadi kecemasan tersendiri bagi individu.

c. Agama dan Spiritualitas.

Pertanyaan mengenai spiritualitas mulai tergal. Seperti, “Apakah agama yang dianut merupakan agama yang tepat?”. Selain itu muncul juga “Agama atau keyakinan seperti apa yang akan diajarkan pada anakanak kelak?”.

d. Kehidupan Pekerjaan dan Karier.

e. Pada umumnya individu akan terperangkap pada pertanyaan untuk mengerjakan pekerjaan atau mengikuti karir sesuai dengan yang diminati, kebutuhan serta tuntutan untuk bekerja demi mendapat penghasilan yang besar sehingga secara finansial mampu mandiri. Pertanyaan lain yang muncul yaitu seputar stres atau tekanan kerja yang akan menghambatnya. Selain itu, muncul juga ketakutan karena tidak dapat mengaktualisasikan diri serta adanya keraguan untuk menunjukkan potensi yang ada pada diri individu.

f. Teman, Percintaan Dan Relasi Dengan Keluarga.

Individu mempertanyakan apakah ada pasangan yang tepat dengan dirinya serta bagaimana cara agar individu tau bahwa yang menjadi pasangannya saat ini adalah orang yang tepat. Bukan hanya individu yang menjalin hubungan, individu yang masih lajang memiliki permasalahan yaitu keinginan untuk menjalani hubungan interpersonal. Sedangkan dalam hubungan dengan keluarga diwarnai dengan pertanyaan terkait keinginan untuk mandiri dan bebas dari orangtua. Selanjutnya untuk hubungan dengan teman menjadi pertanyaan tersendiri tentang bagaimana cara memperoleh teman sejati sekaligus figur yang dapat diandalkan dan percaya.

Pembimbing mahasiswa dari penelitian Grace Gatune Murithi mengungkapkan krisis seperempat abad banyak terjadi dikalangan Universitas. Lulusan Universitas memiliki kepedulian mengenai kemandirian ekonomi sehingga kebanyakan dari mereka akan memikirkan bagaimana cara untuk mengembalikan pinjaman yang telah dihabiskan semasa pendidikan. Selain itu, mereka juga memikirkan untuk membantu adik-adiknya. Di beberapa keluarga, kakak kandung diharapkan akan mengambil alih tanggung jawab perekonomian dalam keluarga. Dimana akan mendidik dan menafkahi adiknya. Hal inilah yang menjadi beban perekonomian bagi para lulusan ditengah tingginya angka pengangguran. Hal besar berikutnya yaitu adanya harapan untuk menikah setelah lulus. Stigma yang ada di masyarakat membuat individu tertekan dan akan mencari pasangan secepat mungkin. Selain itu, terdapat pula ekspektasi dari orangtua agar anaknya menjalani kehidupan yang lebih baik daripada mereka, khususnya dari mereka yang berlatar belakang sederhana.⁵⁶

g. Identitas.

⁵⁶ Grace Gatune Murithi, "Psychological Factors Contributing to Quarterlife Crisis Among University Students from A Kenyan University", dalam International Journal for Advanced Research, Vol.5(3) (Kenya 2019),h.1.

Individu mulai mempertanyakan esensi dari masa dewasa yaitu sebagai masa yang memberi perasaan antusias namun juga memberi perasaan terancam. Terkait dengan identitas diri, individu mulai memperhatikan penampilan, pembawaan diri sampai reaksi emosi yang di ekspresikan pada lingkungan. Selain itu, identitas diri juga membangun kesadaran individu terhadap pilihan politik sampai orientasi seksual.

5. Dimensi Quarter Life Crisis

Robbins dan Wilner (2001,dalam Ameliya,2020) memaparkan tujuh imensi QLC, yaitu :

a. Kebimbangan Mengambil Keputusan.

Membuat keputusan untuk diri sendiri menjadi salah satu wujud kemandirian individu yang sedang menuju usia dewasa. Banyaknya pilihan hidup yang muncul, membuat individu takut dan cemas karena terkait dengan harapan yang timbul dari pilihan hidup tersebut. Kepercayaan terhadap keputusan yang dipilih akan mengubah perjalanan hidup membuat individu memikirkan keputusan yang dipilih adalah pilihan yang tepat. Kebingungan dirasakan individu apakah keputusan yang dibuat merupakan keputusan jangka pendek atau jangka panjang. Kebimbangan semakin dirasakan oleh individu yang tidak memiliki pengalaman sebelumnya untuk mengetahui apakah pengambilan keputusan merupakan pilihan yang tepat. Seseorang akan memikirkan keputusan yang dibuat karena terkait dengan ketepatan dalam memilih.

b. Penilaian Diri Yang Negatif.

Individu akan mempertanyakan pada dirinya terkait dengan apakah sanggup melewati sejumlah tantangan yang terjadi dalam hidupnya. Tantangan yang dihadapi di antaranya yaitu kecemasan menjadi dewasa, ketidaktahuan untuk mengambil keputusan yang penting, takut akan kegagalan, serta permasalahan identitas diri. Individu meragukan dirinya

sendiri dan merasa hanya dirinya yang mengalami hal sulit. Namun pada kenyataannya, di usia yang sama banyak individu yang mengalami hal yang sama. Hal inilah penyebab individu yang mengalami quarter life crisis membandingkan dan menganggap dirinya lebih rendah daripada orang lain. Kemudian timbul perasaan ketakutan dan keraguan sedangkan ia melihat teman seusianya telah memiliki pencapaian hidup yang hebat.

c. Putus Asa.

Hasil yang kurang maksimal bahkan kegagalan dalam pekerjaan atau aktivitas tertentu membuat individu semakin tidak mempercayai dirinya sendiri. Ketidakpercayaan terhadap diri semakin bertambah ketika individu tidak mendapatkan kepuasan diri dan melakukan usaha yang dianggap sia-sia. Hal ini menyebabkan harapan dan impian meredup. Pemandangan yang muncul di media sosial, seperti kesuksesan teman sebaya semakin memperburuk kepercayaan diri. Selain itu, kurang luasnya jaringan yang dibangun dan hal-hal yang mendukung perkembangan diri membuat perasaan putus asa semakin dalam.

d. Terjebak Dalam Situasi Sulit.

Terkadang individu merasa tahu hal apa yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan kesulitan yang dihadapi. Masalahnya yaitu tidak tahu bagaimana cara untuk memulainya. Kondisi yang dialami seperti labirin tak berujung. Situasi yang berat membawa individu untuk memilih satu keputusan dengan meninggalkan keputusan yang lain.

e. Rasa Tertekan.

Dari hari ke hari individu merasakan permasalahan semakin terasa. Akibatnya aktivitas menjadi terganggu sehingga berjalan tidak maksimal. Pada akhirnya perasaan tersebut memunculkan keyakinan bahwa masalah selalu hadir dimana

saja. Menjadi beban yang seharusnya dapat diselesaikan secara efektif. Terlebih lagi individu yang hidup dalam ketidakberhasilan akan menumbuhkan perasaan tersiksa. Khususnya pandangan masyarakat terhadap status sebagai mahasiswa, dimana terdapat tuntutan untuk keharusan lebih sukses.

f. Perasaan Cemas.

Usia yang semakin bertambah dan sulitnya memenuhi besarnya harapan membuat individu khawatir jika pada kenyataannya hasil yang didapat tidak memuaskan. Tuntutan untuk selalu melakukan hal yang sempurna dan rasa enggan untuk menghadapi kegagalan membuat individu merasa khawatir. Pada akhirnya, kekhawatiran tersebut membuat individu tidak nyaman dan terbayang terjadinya kegagalan.

g. Kekhawatiran Terhadap Relasi Interpersonal.

Menikah di bawah usia tiga puluh tahun sudah menjadi budaya yang berkembang di Indonesia. Pada individu yang mengalami quarter life crisis akan mengkhawatirkan hubungan dengan lawan jenis. Sehingga mulai muncul pertanyaan seputar apakah dirinya sudah siap untuk menikah, kapan akan menikah, seseorang yang dipilih saat ini adalah orang yang tepat atau harus mencari orang lain yang tepat. Selain itu, muncul kekhawatiran terkait dengan kemampuan untuk menyeimbangkan hubungan terhadap keluarga, karir, teman serta pasangan.

E. Hubungan Kesabaran Dan Efikasi Diri Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis.

Bandura bahwa pengalaman mempelajari sesuatu, mengajar, tekanan sosial, dan kesehatan fisik merupakan hal-hal yang mempengaruhi efikasi diri. Antara usia 18 dan 25 tahun, orang kehilangan kesabaran, serta rasa efikasi diri (Jeffrey Jensen Arnett, 2000). Hal ini terdengar sangat mirip dengan kehidupan mahasiswa dan terjadi pada masa yang sama dengan masa dewasa awal, yaitu sekitar usia 20 tahun. Orang yang sedang mengerjakan tesis atau sedang menjalani tahun terakhir kuliah juga harus mampu mengendalikan emosinya atau melalui

masa-masa sulit. krisis kematangan emosi di awal usia 20-an, yang disebut “krisis seperempat kehidupan”. Orang yang berusia awal 20-an yang berada di semester terakhir sekolah sangat erat hubungannya dengan peristiwa ini. Krisis yang mereka alami disebabkan oleh beberapa permasalahan, antara lain tidak bisa mendapatkan judul skripsi, kedua orang tua tidak mempunyai cukup uang, cemas menghadapi dosen pembimbing, harus selalu melakukan perubahan, dan tekanan dari orang tua yang ingin mereka segera menyelesaikan skripsinya dan lulus. Dengan segala permasalahan dan persoalan yang muncul pada saat mahasiswa sedang mengerjakan skripsi, maka pertumbuhan mental sangatlah penting bagi mahasiswa, khususnya mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi.

Kesabaran adalah bagian dari kedewasaan emosional. Bersabar berarti mampu membantu, membimbing, dan mengendalikan perilaku, perasaan, dan tindakan, serta melewati berbagai permasalahan secara utuh dan menyeluruh. Ketika seseorang bersabar, mereka lebih termotivasi dan yakin akan kemampuannya untuk mencapai tujuan. Tingkat efikasi diri mereka juga dapat dipengaruhi oleh tingkat kesabaran mereka. Oleh karena itu, kita dapat mengatakan bahwa kesabaran dan kemanjuran diri saling berkaitan. Orang yang lebih sabar cenderung lebih percaya bahwa mereka bisa melewati masa krisis seperempat kehidupan. Jadi, memperhatikan krisis emosional pada siswa tahun terakhir dalam hal kesabaran berhubungan dengan efikasi diri. Memiliki pandangan positif, pantang menyerah, konsisten, dan bersemangat belajar adalah hal-hal yang bisa membantu melewati quarter life Crisis. Jika seseorang sedang melewati fase quarter life krisis, ia cenderung bersikap optimis, pantang menyerah, tetap berpegang pada tujuan awal, dan bersemangat mempelajari hal-hal baru untuk menemukan solusi yang lebih luas. Hal ini biasa terjadi pada seseorang yang sedang melalui fase quarter life krisis saat ini. memandangnya.

F. Hipotesis

Berdasarkan dalam kerangka konseptual yang diatas, maka peneliti akan merumuskan hipotesis dalam penelitian ini yang ada hubungan positif antara kesabaran dan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang dalam menghadapi fase quarter life crisis yang artinya semakin tinggi tingkat kesabaran dan tingkat efikasi diri, maka semakin tinggi dalam menghadapi fase quarter life crisis. Dan sebaliknya akan semakin rendah tingkat kesabaran dan tingkat efikasi diri, maka akan semakin rendah pula menghadapi fase quarter life crisis.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif, yang berkaitan dengan pengumpulan dan evaluasi data numerik untuk memperoleh kesimpulan yang tidak biasa. Untuk memperoleh temuan yang dapat digeneralisasikan, penelitian kuantitatif biasanya digunakan untuk menyelidiki fenomena dalam populasi atau kelompok yang dipilih secara acak. Alat penelitian yang telah dibuat secara metedis, seperti ujian, kuesioner, atau survei terstruktur, digunakan dalam pendekatan pengumpulan data penelitian ini. Untuk memungkinkan analisis tambahan, alat-alat ini digunakan untuk mengumpulkan data yang dapat diukur dalam bentuk angka atau kategori yang dapat dihitung. Setelah pengumpulan data, materi diproses dan hipotesis yang sudah ada sebelumnya diuji menggunakan analisis statistik. Peneliti dapat membandingkan kelompok dalam populasi, menguji efek, dan menemukan hubungan antara variabel yang mereka pelajari dengan menggunakan pendekatan statistik yang tepat. Tujuan utama penelitian kuantitatif adalah untuk menyediakan data yang secara statistik valid dan mengevaluasi ide yang tepat. Diharapkan bahwa temuan penelitian akan menawarkan pemahaman yang lebih komprehensif dan jelas tentang pengembangan teoritis atau pengambilan keputusan dimasa mendatang. .

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel independen dan dependen sama-sama berperan dalam penelitian ini. Berikut adalah beberapa faktor yang dapat diukur oleh penelitian ini:

1. Variabel Independent atau Bebas (X)

Variabel independen adalah variabel yang dianggap mempengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen. Variabel ini berfungsi sebagai faktor yang dipelajari untuk melihat dampaknya terhadap subjek atau kondisi yang lain. Variabel penelitian X ada 2 yang merupakan “*kesabaran*” sebagai X1, sedangkan X2 adalah Efikasi diri .

2. Variabel Dependent atau Terikat (Y)

Dalam keadaan dimana variabel pertama ada, maka variabel kedua dikatakan sebagai variabel terikat. Variabel terikat penelitian ini adalah fase quarter life crisis sebagai variabel Y.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Ketika prosedur yang diperlukan untuk mengukur suatu variabel telah ditentukan, kita mengatakan bahwa variabel tersebut mempunyai definisi operasional. Faktor tersebut mencakup 3 bagian: kesabaran, efikasi diri dan quarter life crisis.

1. Kesabaran

Kesabaran merupakan suatu sikap yang amat agung dalam pandangan islam menghadapi fase quarter life crisis. Menurut Subandi (2011) bahwa sabar menggunakan lima aspek, sebagai berikut:

a. Pengendalian diri dapat diukur melalui indikator:

- Tidak sukar marah.
- Tidak mencaci.
- Memaafkan kesalahan orang lain.
- Berpikir panjang.

b. Ketabahan, diukur melalui indikator:

- Bertahan dalam setiap situasi sulit.
- Tidak mengeluh.

c. Kegigihan dapat diukur melalui indikator:

- Tidak berputus asa.
- Bekerja keras untuk mencapai tujuan.

d. Menerima kenyataan pahit dapat diukur melalui indikator:

- Menerima takdir tuhan.
- Berpikir positif terhadap semua kejadian.

e. Sikap ketenangan hati dan batin (tidak terburu-buru)⁵⁷ dapat diukur melalui indikator:

- Menyesuaikan aktivitas dengan tenang pada situasi yang tidak menyenangkan.
- Menikmati situasi dan kondisi yang sedang terjadi.

2. Efikasi Diri (Self Efficacy)

Efikasi diri seseorang dapat didefinisikan sebagai keyakinan mereka terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi periode krisis

⁵⁷ MA Subandi, *Sabar: Sebuah Konsep Psikologi*, Jurnal Psikologi 38, No.2 (2011): 215.

seperempat kehidupan dan melaksanakan tugas yang diberikan. Bandura mengusulkan ukuran efikasi diri berbasis replikasi tiga dimensi, yang meliputi hal-hal berikut:

- a. Tingkat (Level) dapat diukur melalui indikator:
 - Individu yakin atas kemampuannya dalam mengatasi tugas sulit.
 - Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan.
- b. Umum (Generality) dapat diukur melalui indikator:
 - Tingkat harapan individu terhadap kemampuan
- c. Kekuatan (Strength) dapat diukur melalui indikator:
 - Keyakinan individu terkait dalam kemampuannya melaksanakan tugas diberbagai aktivitas.

3. Quarter Life Crisis

Menurut Robbins dan Wilner (2001), quarter life crisis merupakan respon individu terhadap ketidakstabilan luar biasa yang dialami, banyaknya pilihan, adanya sebuah perubahan secara terus menerus, rasa panik serta rasa tidak berdaya. Berdasarkan aspek-aspek ada 7 dari teori robbins dan abby wilner, yang meliputi hal-hal berikut:

- a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan , dapat diukur melalui indikator:
 - Bimbang dalam mengambil keputusan.
 - Mempertanyakan keputusan yang telah diambil.
- b. Khawatir dengan hubungan interpersonal
 - Khawatir dengan hubungan teman, keluarga, pasangan.
- c. Merasa cemas
 - Merasa khawatir yang berlebihan.
- d. Tertekan
 - Merasa tertekan hidup semakin berat.
- e. Penilaian diri negatif
 - Merasa hidup yang dijalani tidak memuaskan.
- f. Terjebak dalam situasi sulit
 - Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup.
 - Merasa berada dalam situasi sulit.
- g. Putus Asa
 - Merasa yang dilakukan sia-sia.

- Merasa gagal dalam menjalani hidup.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh kelompok individu yang mempunyai setidaknya satu karakteristik yang sama dengan subjek yang digeneralisasikan. Tujuan dari generalisasi adalah untuk membuat kesimpulan dari sesuatu penelitian yang dapat diterapkan pada populasi yang diteliti. Populasi merupakan domain generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki ciri-ciri atau karakteristik tertentu yang telah peneliti tetapkan dan telah diidentifikasi untuk dipelajari lebih lanjut dan ditarik kesimpulannya.⁵⁸

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang sesuai dengan persyaratan penelitian. Peneliti memilih sampel dengan mempertimbangkan masalah, tujuan, hipotesis, dan metodologi, serta kendala waktu, upaya, dan keuangan.⁵⁹ Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi menggeneralisasi hasil penelitian.

Berdasarkan banyaknya populasi yang akan diteliti, maka peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling*. Jenis teknik *non-probability sampling* yang akan digunakan adalah *Quota Sampling*. *Quota Sampling* adalah teknik sampling yang menentukan jumlah sampel dari populasi yang memiliki ciri tertentu sampai jumlah kuota (jatah) yang diinginkan.⁶⁰

Berikut beberapa kriteria sampel pada penelitian ini :

- a. Mahasiswa aktif S1
- b. Berkuliah di UIN Walisongo Semarang
- c. Beragama Islam
- d. Berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan
- e. Sedang atau mulai memprogram skripsi

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)* (Bandung: Alfabeta,2017)

⁵⁹ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013)

⁶⁰ ⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, ed. MT Dr. Ir. Sutopo, S.Pd, Edisi Kedua” (Bandung: Alfabeta,2020)

E. Metode Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data penelitian, menggunakan teknik sebagai berikut:

Angket (*kuesioner*)

Untuk mengumpulkan data, peneliti sering menggunakan kuesioner, yang pada dasarnya adalah serangkaian pertanyaan yang dirancang untuk memperoleh tanggapan tertentu dari responden terhadap serangkaian faktor yang telah ditentukan. Peneliti di UIN Walisongo Semarang memanfaatkan survei ini untuk mempelajari lebih lanjut tentang kesabaran dan efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi quarter-life krisis. Dalam penelitian kuesioner tertutup, survei ini didistribusikan secara pribadi kepada partisipan atau dikirimkan kepada mereka melalui surat biasa. Responden diminta memilih jawaban yang sesuai dengan karakternya dengan menandai kotak atau mengklik tombol pada kuesioner tertutup.

Penelitian ini menggunakan paradigma skala Likert dengan empat titik dari satu sampai empat sebagai skalanya. Penelitian bertujuan untuk mengukur bagaimana perasaan dan persepsi masyarakat terhadap suatu fenomena sosial. Kami akan menggunakan variabel skala ini sebagai sinyal. Kemudian, pertanyaan atau elemen instrumen lainnya dapat dibuat dengan menggunakan indikasi ini sebagai titik awal. Dalam hal distribusi item, ada dua jenis: positif dan negatif. Memiliki pertanyaan positif dan elemen bermanfaat lainnya pada barang yang disukai adalah pertanda baik. Sedangkan unfavorable adalah perbandingannya dengan sebaliknya pada item favorable. Dalam penggunaan modifikasi skala likert menjadi empat tujuannya supaya responden tidak memilih pilihan kutub netral(N) pada saat yang dapat menentukan jawaban.

Tabel 3.1. Modifikasi Skor Likert

Opsi	Skor aitem positif	Skor aitem negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2

Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

a. Skala Kesabaran

Peneliti menggunakan skala kesabaran untuk mengukur kesabaran pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 sampai 2020 di UIN Walisongo Semarang dapat mengukur dengan skala praktis ini. Menurut Subandi (2011), ada beberapa aspek kesabaran dalam konteks ini, antara lain pengendalian diri, ketahanan, keyakinan, penerimaan kenyataan, serta ketenangan lahir dan batin.

Tabel 3.2. Blue Print Skala Kesabaran

No	Aspek	Nomor		Jumlah
		Favorabl e	Unfavorable	
1.	Pengendalian diri	1,3,16,19	2,8,17,18	8
2.	Ketabahan	13,15	14,21	4
3.	Kegigihan	4,12	6,11	4
4.	Menerima kenyataan	5,23	7,10	4
5.	Ketenangan lahir dan batin	9,22	16,20	4
	Total	12	12	24

b. Skala Efikasi Diri

Untuk mengetahui apakah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 sampai 2020 UIN Walisongo Semarang mengalami fenomena rendahnya efikasi diri pada masa quarter-life krisis, akan menggunakan skala efikasi diri. Dengan menggunakan skala yang didasarkan pada teori Bandura, fenomena berikut dapat diukur:

level, kekuatan, dan generalisasi; dan total item pernyataan ada 17 (10 positif dan 7 negatif).

Tabel 3.3 : *Blueprint* Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	Nomor	Aitem	Jumlah
		Favorable	Ufavorable	
1.	Dimensi tingkat	1,3	2,4,5	5
2.	Dimensi kekuatan	6,12,15	7,9,17	6
3.	Dimensi generalisasi	8,11,13,14	10,16	6
	Total	9	7	17

c) Skala Quarter Life Crisis

Untuk mendapatkan data yang valid, pada penelitian ini menggunakan skala quarter life crisis yang telah dimodifikasi oleh indry permatasari (2021)⁶¹ berdasarkan aspek-aspek teori robbins dan Abby Wilner (2001), yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, khawatir dengan hubungan interpersonal, merasa cemas, tertekan, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, putus asa.

Tabel 3.4 : *Blueprint* Skala Quarter Life Crisis

No.	Aspek	Nomor	Aitem	Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	2,13	15	3
2.	Khawatir dengan	5	-	1

⁶¹ Indry Permatasari , “Hubungan Kematangan Emosi dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal”, Skripsi: Fakultas Psikologi, UMM (Malang 2021) h.20

	hubungan interpersonal			
3.	Merasa cemas	3	-	1
4.	Tertekan	4	10	2
5.	Penilaian diri negatif	9	11	2
6.	Terjebak dalam situasi sulit	7,14	6,1	4
7.	Putus asa	8,12	-	2
	Total	10	5	15

Responden yang membutuhkan bantuan atau didampingi peneliti juga boleh mengisi sendiri kuesioner ini. Tanpa khawatir responden akan memberikan tanggapan yang tidak sesuai dengan kenyataan, tujuan penyebaran kuesioner adalah untuk memperoleh informasi menyeluruh tentang suatu permasalahan dari mereka. Peneliti mengumpulkan informasi mengenai kesabaran dan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang dalam menghadapi fase quarter-life krisis dengan menggunakan pendekatan kuesioner ini.

F. Teknik Analisis Data

Data penelitian, bersama dengan alat statistik yang berlaku, dapat dianalisis menggunakan prosedur analisis data. Apa saja instrumen yang digunakan?

1. Data Instrumen

Para peneliti dalam penelitian ini mengumpulkan datanya menggunakan skala yang didasarkan pada kedua variabel penelitian. Kombinasi pertanyaan tertulis yang dirancang untuk mengumpulkan informasi spesifik akan dimasukkan dalam skala alat ukur. Untuk menghitung besaran suatu benda atau mengumpulkan data variabel tertentu, skala alat ukur ini juga dapat menggunakan alat yang

memenuhi kriteria. Validitas dan ketergantungan menunjukkan betapa bagusnya data instrumen.⁶²

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah proses untuk menilai sejauh mana sebuah instrumen pengukuran (seperti kuesioner, tes, atau alat evaluasi lainnya) secara efektif mengukur variabel atau konstruk yang dimaksudkan. Ini adalah langkah penting dalam pengembangan dan penilaian instrumen, karena memastikan bahwa instrumen tersebut memberikan hasil yang akurat, konsisten, dan relevan. Menurut Suharsimi Arikunto, adalah suatu instrumen dianggap legitimitasi apabila dapat memberikan informasi pribadi tentang variabel yang diteliti dan mengukur apa yang dimaksudkan.⁶³

Tingkat ketepatan dan kelengkapan alat ukur disebut validitas. Untuk memastikan skala ukur cukup representatif dan kuat sesuai dengan konsep teori, maka butir-butir pernyataan yang telah diurutkan sesuai dengan indikator variabel akan diuji validitasnya. Sebanyak 73 mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang diberikan kuesioner uji coba sebagai bagian dari prosedur validasi penelitian. Kemudian hasil dari jawaban kuesioner tersebut dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26 untuk windows digunakan dalam proses pengolahan data. Kolom yang menampilkan nilai *corrected item-total correlation* pada setiap item pernyataan menunjukkan validitas item. Dalam penelitian ini, nilai signifikan (sig) menjadi dasar dalam uji validitas. Suatu item dianggap valid jika nilai signifikansinya lebih kecil dari (≤ 0.05), dan tidak valid jika lebih besar dari (≥ 0.05), sesuai dengan pedoman nilai signifikansi korelasi antar variabel. Hasil perhitungan uji instrumen angket tentang hubungan kesabaran dan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang dalam menghadapi fase quarter life crisis dapat dilihat pada tabel berikut.

⁶² Ovan & Andika Saputra, CAMI : Aplikasi Validitas Dan Realibilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web, Yayasan Amar Cendekia Indonesia, Sulawesi Selatan, Cetakan Pertama, 2020, h.1

⁶³ Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian (Yogyakarta: Rineka Cipta, 2014)

Tabel 3.5. Uji Validitas Skala Kesabaran

No.	Koefisien Korelasi	rTabel	Signifikan	Keterangan
1.	0,303	0,227	0,009	Valid
2	0,568	0,227	0,000	Valid
3	0,347	0,227	0,003	Valid
4	0,318	0,227	0,006	Valid
5	0,334	0,227	0,004	Valid
6	0,425	0,227	0,000	Valid
7	0,374	0,227	0,001	Valid
8	0,386	0,227	0,001	Valid
9	0,452	0,227	0,000	Valid
10.	0,472	0,227	0,000	Valid
11.	0,517	0,227	0,000	Valid
12.	0,316	0,227	0,007	Valid
13.	0,329	0,227	0,004	Valid
14.	0,297	0,227	0,011	Valid
15	0,273	0,227	0,019	Valid
16.	0,285	0,227	0,015	Valid
17.	0,301	0,227	0,120	Valid
18.	0,359	0,227	0,002	Valid
19.	0,254	0,227	0,072	Valid
20.	0,282	0,227	0,016	Valid
21.	0,259	0,227	0,027	Valid

22.	0,362	0,227	0,002	Valid
23.	0,267	0,227	0,022	Valid
24.	0,281	0,227	0,016	Valid

Berdasarkan tabel 3.5, diketahui bahwa seluruh butir item pernyataan memiliki nilai koefisien korelasi (r hitung) lebih besar daripada r tabel sehingga menunjukkan bahwa data yang diperoleh valid.

Tabel 3.6. Uji Validitas Skala Efikasi Diri

No.	Koefisien Korelasi	rTabel	Signifikan	Keterangan
1.	0,269	0,227	0,022	Valid
2	0,330	0,227	0,004	Valid
3	0,305	0,227	0,009	Valid
4	0,523	0,227	0,000	Valid
5	0,337	0,227	0,004	Valid
6	0,303	0,227	0,009	Valid
7	0,525	0,227	0,000	Valid
8	0,319	0,227	0,006	Valid
9	0,373	0,227	0,001	Valid
10.	0,527	0,227	0,000	Valid
11.	0,248	0,227	0,035	Valid
12.	0,466	0,227	0,000	Valid
13.	0,279	0,227	0,017	Valid
14.	0,298	0,227	0,010	Valid

15.	0,318	0,227	0,006	Valid
16.	0,551	0,227	0,000	Valid
17.	0,342	0,227	0,000	Valid

Berdasarkan tabel 3.6, diketahui bahwa seluruh butir item pernyataan memiliki nilai koefisien korelasi (r hitung) lebih besar daripada r tabel sehingga menunjukkan bahwa data yang diperoleh valid.

Tabel 3.7. Uji Validitas Skala Quarter Life Crisis

N o.	Koefisie n Korelasi	rTabe l	Signifika n	Keterangan
1.	0,571	0,227	0,000	Valid
2	0,647	0,227	0,000	Valid
3	0,263	0,227	0,024	Valid
4	0,556	0,227	0,000	Valid
5	0,556	0,227	0,000	Valid
6	0,594	0,227	0,000	Valid
7	0,319	0,227	0,006	Valid
8	0,528	0,227	0,000	Valid
9	0,267	0,227	0,022	Valid
10	0,585	0,227	0,000	Valid
.				
11	0,532	0,227	0,000	Valid
.				
12	0,340	0,227	0,003	Valid
.				

13	0,262	0,227	0,025	Valid
14	0,662	0,227	0,000	Valid
15	0,705	0,227	0,000	Valid

Berdasarkan tabel 3.7, diketahui bahwa seluruh butir item pernyataan memiliki nilai koefisien korelasi (r hitung) lebih besar daripada r tabel sehingga menunjukkan bahwa data yang diperoleh valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menilai seberapa konsisten suatu tes atau instrumen ini dapat membantu memastikan bahwa hasil yang diperoleh dari alat pengukur tersebut dapat dipercaya dan dapat diandalkan untuk diinterpretasikan. Oleh karena itu, uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur seberapa baik suatu instrumen pengukur dapat memberikan hasil dalam membuat kesimpulan yang tepat. Proses uji reliabilitas item melibatkan analisis statistik dari jawaban yang diberikan oleh responden pada setiap item.

Secara umum, instrumen yang reliabel belum tentu valid, tetapi instrumen instrumen yang reliabel belum tentu valid, tetapi instrumen yang valid pasti reliabel.⁶⁴ SPSS versi 16.0 untuk windows dengan uji koefisien alfa cronbach digunakan untuk melakukan analisis. Jika alfa cronbach lebih tinggi dari 0,60, instrumen dianggap konsisten atau dapat diandalkan. Nilai alfa memberikan informasi berikut tentang kriteria tingkat ketergantungan:

- Jika $\alpha > 0,90$ maka reliabilitas sempurna
- Jika α antara 0,70 – 0,90 maka reliabilitas tinggi
- Jika α 0,50 – 0,70 maka reliabilitas moderat
- Jika $\alpha < 0,50$ maka reliabilitas rendah

⁶⁴ Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*”

- Jika alpha rendah, kemungkinan satu atau beberapa item tidak reliabel.

Berikut data uji reliabilitas dari uji coba instrumen penelitian dengan menggunakan SPSS versi 16:

1) Instrumen Variabel Kesabaran

Tabel 3.8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesabaran

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.676	24

Berdasarkan tabel 3.8 diatas dapat diketahui bahwa hasil pengujian reliabilitas untuk instrumen skala kesabaran yang terdiri dari 24 butir pertanyaan uji coba menghasilkan angka cronbach's alpha sebesar 0,676 dan dapat dinyatakan bahwa cronbach's alpha lebih besar dari 0,60 atau $0,676 > 0,60$ sehingga instrumen dinyatakan reliabel dengan kriteria reliabilitas moderat. Sehingga butir-butir kesabaran dapat digunakan.

2) Instrumen Variabel Efikasi Diri

Tabel 3.9. Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.623	17

Berdasarkan tabel 3.9 diatas dapat diketahui bahwa hasil pengujian reliabilitas untuk instrumen skala efikasi diri yang terdiri dari 17 butir pertanyaan uji coba menghasilkan angka *cronbach's alpha* sebesar 0,623 dan dapat dinyatakan bahwa *cronbach's alpha* lebih besar dari 0,60 atau $0,623 > 0,60$ sehingga instrumen dinyatakan reliabel dengan kriteria reliabilitas moderat. Sehingga butir-butir efikasi diri dapat digunakan.

3) Instrumen Variabel Quarter Life Crisis

Tabel 3.10. Hasil Uji Reliabilitas Skala Quarter Life Crisis

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.790	15

Berdasarkan tabel 4.0 diatas dapat diketahui bahwa hasil pengujian reliabilitas untuk instrumen skala quarter life crisis yang terdiri dari 15

butir pertanyaan uji coba menghasilkan angka cronbach's alpha sebesar 0,790 dan dapat dinyatakan bahwa cronbach's alpha lebih besar dari 0,60 atau $0,790 > 0,60$ sehingga instrumen dinyatakan reliabel dengan kriteria reliabilitas tinggi. Sehingga butir-butir quarter life crisis dapat digunakan.

2. Analisis Uji Prasyarat

Langkah awal yang harus dilakukan untuk menganalisis data terlebih dahulu yang harus dilakukan untuk uji keseimbangan. Uji persyaratan menganalisis data dalam penelitian ini berikut:⁶⁵

a. Uji Normalitas.

Proses untuk menentukan apakah sampel data mewakili distribusi normal atau tidak dikenal sebagai uji normalitas. Uji normalitas shapiro wilk atau kolmogorov-smirnov adalah dua teknik populer untuk menentukan kenormalan. Hipotesis nol dalam uji ini adalah bahwa data terdistribusi secara normal. Hipotesis nol ditolak jika nilai-p hasil uji signifikan (seringkali nilai-p $< 0,05$), yang membuktikan bahwa data tidak terdistribusi secara teratur. Disisi lain, jika nilai-p tidak signifikan, maka data dapat dianggap terdistribusi secara teratur karena tidak ada cukup bukti untuk menolak hipotesis nol. Demikian pula, jika data gagal dalam uji normalitas yang menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara teratur, statistik nonparametrik digunakan. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk menilai seberapa dekat sampel data kita mengikuti distribusi normal.⁶⁶

b. Uji Linieritas Hubungan

Uji linearitas hubungan adalah linearitas ini digunakan dalam membuktikan apakah dari masing-masing variabel bebas atau variabel independen telah memiliki hubungan linier atau tidak dengan variabel terikat. Dua variabel ini dikatakan memiliki hubungan yang bisa ditarik garis lurus apabila nilai signifikansi pada linieritas $< 0,05$.

c. Uji Korelasi

⁶⁵ Diakses dari

https://repository.uksw.edu/bitstream/12345789/109277/4/T1_292012132_BAB%20III.pdf pada tanggal 27 Desember 2022 pukul 11.10

⁶⁶ Setiawan .C & Sri .Y, Pengaruh Green Marketing dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia, dalam Jurnal Ilmiah Progress, Dari Universitas Surya Darma, Vol.10, No.1 (Januari 2020)H.3

Setelah validitas dan reliabilitas data kuesioner telah ditentukan, maka akan lebih mudah untuk menganalisis dan melanjutkan ke tahap berikutnya yaitu pengujian hipotesis. Untuk menguji hipotesis digunakan analisis korelasi. Mempelajari hubungan antara dua variabel atau lebih dengan menghitung koefisien korelasinya disebut analisis korelasi. Penelitian korelasi sebagian besar berfokus pada bidang-bidang berikut:

Peneliti dapat menguji hubungan antar variabel penelitian dengan menggunakan uji korelasi ini. Ukuran kekuatan dan arah hubungan dapat diketahui dengan menghitung koefisien korelasi. Proses pengambilan keputusan didasarkan pada gagasan bahwa terdapat hubungan yang kuat antar variabel ketika koefisien korelasi mendekati satu. Misalnya korelasi positif menunjukkan bahwa tingkat stres berkorelasi positif dengan tingkat spiritualitas, menolak H1 dan menerima H0. Sebaliknya, hubungan negatif menunjukkan bahwa yang terjadi adalah sebaliknya. Sebaliknya, jika korelasinya negatif, maka kita boleh menerima H1 dan menolak H0; artinya, kami menemukan bahwa tingkat stres mahasiswa semester akhir menurun seiring dengan meningkatnya variabel spiritualitas.

Langkah selanjutnya yang dilakukan setelah uji prsyarat sudah terlaksanakan, maka akan melakukan uji hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini ialah ada suatu hubungan kesabaran dan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang dalam menghadapi fase quarter life crisis, maka teknik menganalisa data yang digunakannya adalah metode korelasi. Teknik korelasi yang dilakukan oleh korelasi product moment dari pearson dengan bantuan statistik SPSS versi 16. Kaidah dalam penelitian ini dapat mengetahui uji hipotesis adalah jika $p < 0,05$, maka hipotesis akan diterima, sedangkan hipotesis tidak diterima $p > 0,05$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek data penelitian ini berasal dari mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebagai responden untuk memperoleh data. Karakteristik dari responden penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 UIN Walisongo Semarang, mulai dari angkatan 2017-2020, berasal dari 8 fakultas yang ada di UIN Walisongo Semarang. Berikut adalah penjabaran dari karakteristik responden pada penelitian ini. Masa pengumpulan data penelitian berlangsung selama 24 (dua puluh empat) jam, terhitung tanggal 31 Juli 2023 sampai dengan tanggal 2 September 2023. Berikut adalah penjabaran dari karakteristik responden pada penelitian ini.

a) Karakteristik berdasarkan Angkatan

Distribusi sebaran data berdasarkan angkatan mahasiswa UIN Walisongo Semarang, dapat dilihat pada tabel yang tertera dibawah ini yaitu:

Tabel 4.1. Karakteristik Angkatan

No.	Angkatan	Frekuensi	Presentase
1.	2017	2	2,8%
2.	2018	1	1,4%
3.	2019	61	83,5%
4.	2020	9	12,3%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 73 responden yang ada, responden paling banyak adalah mahasiswa dari angkatan 2019 dengan jumlah sebanyak 61 responden (83,5%). Kemudian ada terbanyak kedua yaitu sebanyak 9 responden dari angkatan 2020 (12,3%), sebanyak 2 responden dari angkatan 2017 (2,8%), ada 1 responden dari angkatan 2018 (1,4%).

b) Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas

Distribusi frekuensi berdasarkan fakultas dapat dilihat dari rincian sebaran tabel dibawah ini:

Tabel 4.2. Karakteristik Fakultas

No.	Fakultas	Frekuensi	Presentase
1.	FEBI	8	11%
2.	FDK	2	2,7%
3.	FISIP	2	2,8%
4.	FPK	2	2,7%
5.	FST	12	16,5%
6.	FSH	3	4,1%
7.	FUHUM	37	50,6%
8.	FITK	7	9,6%
Total		73	100%

Berdasarkan keterangan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 73 responden yang ada mayoritas responden berasal dari FUHUM yaitu sebanyak 37 responden (50,6%), berikutnya ada dari FST sebanyak 12 responden (16,5%), berikutnya ada dari FEBI sebanyak 8 responden (11%), responden dari FITK berjumlah 7 (9,6%), dari FSH berjumlah 3 responden (4,1%), berikutnya FDK berjumlah 2 responden (2,7%), kemudian dari FISIP berjumlah 2 (2,7%). Dan yang terakhir dari FPK jumlah responden sebanyak 2 (2,7%),

c) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi data karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini dapat dilihat pada sebaran tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.3. Karakteristik Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Laki-laki	13	17,8%
2.	Perempuan	60	82,2%
Total		73	100%

Berdasarkan sebaran data karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 responden (17,8%) dan sisanya yaitu perempuan sberjumlah 60 responden (82,2%).

2. Deskripsi Data Penelitian

Dalam menentukan hubungan kesabaran dan efikasi diri dalam menghadapi fase quarter life crisis, penelitian ini melakukan uji statistik deksripsi data. Hasil analisis statistik deskriptif yang dilakukan menggunakan SPSS versi 16.0 untuk windows adalah sebagai berikut, yang memiliki informasi seperti jumlah responden (N), skor minimum (Min), skor maksimum (Max), rata-rata (Mean), dan standar deviation.

Tabel 4.4. Deskriptif Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kesabaran	73	58	85	69.49	6.340
Efikasi Diri	73	40	60	48.62	4.769
Quarter Life Crisis	73	34	59	47.53	6.028
Valid N (listwise)	73				

Berdasarkan hasil uji deskriptif diatas, dapat kita gambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah variabel

kesabaran (X1), dari nilai minimum 58, sedangkan nilai maksimum sebesar 85, nilai rata-rata kesabaran sebesar 69,49 dan standar deviasi data kesabaran adalah 6,340. Variabel Efikasi Diri (X2), dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 40, sedangkan nilai maksimum sebesar 60, nilai rata-rata efikasi diri sebesar 48,62 dan standar deviasi data efikasi diri adalah 4,769. Kemudian variabel quarter life crisis (Y) dari nilai minimum 34, sedangkan nilai maksimum 59, nilai rata-rata QLC sebesar 47,53 dan standar deviasi data adalah 6,028.

Setelah melakukan analisis deskriptif sebelumnya, langkah berikutnya yaitu dilanjutkan dengan melakukan pengelompokan atau kategorisasi mengenai kesabaran, efikasi diri, quarter life crisis pada setiap responden. Kategorisasi dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil uji validitas variabel kesabaran sebanyak 24 item, variabel efikasi diri sebanyak 17 item, sedangkan variabel quarter life crisis sebanyak 15 item semuanya telah terbukti valid atau dapat dipercaya. Sehingga kaidah ini menggunakan SPSS versi 16 untuk mengakses kategorisasi tiga variabel yakni:

Tabel 4.5. Deskripsi Kategori Skala Kesabaran

KATEGORI KESABARAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	8	11.0	11.0	11.0
Sedang	64	87.7	87.7	98.6
Tinggi	1	1.4	1.4	100.0
Total	73	100.0	100.0	

Berdasarkan data yang tertera diatas dapat dikatakan bahwa responden paling banyak berada dalam kesabaran pada kategori sedang yakni sebanyak 64 mahasiswa dengan presentase 87,7%. Selanjutnya sebanyak 8 mahasiswa dalam kategori kesabaran yang rendah dengan presentase 11,0%. Kemudian 1 mahasiswa yang menunjukkan tingkat kesabaran yang tinggi dengan presentase 1,4%.

Tabel 4.6. Deskripsi Data Kategori Skala Efikasi Diri

KATEGORI EFIKASI DIRI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	71	97.3	97.3	97.3
Tinggi	2	2.7	2.7	100.0
Total	73	100.0	100.0	

Berdasarkan data yang tertera diatas dapat dikatakan bahwa responden paling banyak berada dalam efikasi diri pada kategori sedang yakni sebanyak 71 mahasiswa dengan presentase 97,3%. Kemudian 2 mahasiswa yang menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi dengan presentase 2,7%.

Tabel 4.7. Deskripsi Data Penelitian Skala QLC

KATEGORI QUARTER LIFE CRISIS

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	70	95.9	95.9	95.9
Tinggi	3	4.1	4.1	100.0
Total	73	100.0	100.0	

Berdasarkan data tabel diatas, dapat dilihat bahwa responden yang paling banyak dalam kategori sedang yakni sebanyak 70 mahasiswa dengan presentase 95,9%. Kemudian yang tinggi berjumlah 3 mahasiswa yang menunjukkan QLC yang tinggi dengan presentase 4,1%.

3. Analisis Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Setelah dilakukan pengujian, data untuk setiap variabel yang akan digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal. Dengan menggunakan ambang batas signifikansi 0,05 dan uji kolmogorov, peneliti melakukan penelitian ini. Kesimpulan didasarkan pada nilai signifikansi, jika nilai sig lebih dari atau sama dengan 0,05, dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Disisi lainm distribusi data dianggap abnormal jika sig kurang dari 0,05 . tabel dibawah ini memberikan informasi spesifik tentang hasil uji kenormalan.

Table 4.8. Hasil Uji Normalitas One Sample K-S

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	XI	X2	Y
--	----	----	---

N		73	73	73
Normal Parameters ^a	Mean	69.49	48.62	47.53
	Std. Deviation	6.340	4.769	6.028
Most Extreme Differences	Absolute	.114	.133	.087
	Positive	.114	.133	.053
	Negative	-.047	-.068	-.087
Kolmogorov-Smirnov Z		.971	1.137	.745
Asymp. Sig. (2-tailed)		.302	.151	.636

a. Test distribution is Normal.

Dari perhitungan menggunakan program SPSS versi 16 for windows, sebagaimana yang ditunjukkan dalam tabel diatas, diketahui nilai signifikansi X1 (sig) sebesar $0,302 \geq 0,05$, kemudian nilai signifikansi X2 (sig) sebesar $0,151 \geq 0,05$, sedangkan yang terakhir nilai signifikansi Y (sig) sebesar $0,636 \geq 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa nilai data kesabaran, data efikasi diri dan data quarter life crisis dalam penelitian ini terdistribusi normal

b. Uji Linearitas Hubungan

Pengujian linearitas adalah metode dipergunakan untuk mengevaluasi bentuk hubungan antara dua variabel yaitu variabel Independen dan variabel dependen. Tujuan dari pengujian ini untuk menentukan apakah keduanya mempunyai hubungan linear yang signifikan atau tidak. Keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi deviation from linearity. Jika nilai deviation from linearity $\geq 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan terikat. Sebaliknya, jika nilai sig.deviation from linearity $\leq 0,05$, yaitu tidak ada hubungan linear yang signifikan antara variabel bebas dan terikat. Dibawah ini hasil dari pengujian linearitas hubungan

Tabel 4.9. Hasil Uji Linearitas Hubungan

ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y Between Groups	890.763	2	37.115	1.021	.461
Linearity	6.579	1	6.579	.181	.672
Deviation from Linearity	884.184	2	38.443	1.057	.421
Within Groups	1781.399	49	36.355		
Total	2672.162	51			

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y Between Groups (Combined)	832.515	7	118.930	1.491	.132
Linearity	9.495	1	9.495	.289	.593
Deviation from Linearity	823.020	6	137.170	1.766	.110
Within Groups	1839.648	56	32.851		
Total	2672.162	73			

Dengan menggunakan program SPSS versi 16.0 for windows, hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig) *deviation from linearity* yang pertama dan yang kedua adalah 0,421 dan 0,110, lebih dari nilai 0,05 sebagaimana tercantum pada tabel diatas. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan linear pada kesabaran dan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 -2020 UIN Walisongo Semarang dalam menghadapi fase quarter life crisis pada penelitian ini.

c. Uji korelasi

Setelah uji prasyarat terpenuhi, maka selanjutnya adalah uji korelasi yang dilakukan sebagai menentukan hipotesis tersebut. Untuk menguji apakah terdapat hubungan kesabaran dan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang dalam menghadapi fase quarter life crisis dengan melihat taraf signifikan dari hasil uji korelasi. Dari hasil uji korelasi menggunakan SPSS versi 16 terkait hasil respon instrument diperoleh hasil sebagai berikut:

Table 4.10. Uji Korelasi

Correlations

		Kesabaran	Efikasi Diri	Quarter Life Crisis
Kesabaran	Pearson Correlation	1	.591**	.538**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	73	73	73
Efikasi Diri	Pearson Correlation	.591**	1	.919**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	73	73	73
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	.538**	.919**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	73	73	73

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan pada tabel output diatas, terlihat bahwa nilai Sig.(2-tailed) antara kesabaran (X1) , efikasi diri (X2) dan quarter life crisis (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kesabaran, variabel efikasi diri serta variabel quarter life crisis. Sedangkan dari Nilai r hitung (Pearson Correlations) hubungan kesabaran (X1) dengan quarter life crisis (Y) adalah sebesar $0,538 > r$ tabel $0,227$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variabel kesabaran dengan quarter life crisis. Selanjutnya, diketahui nilai r hitung untuk hubungan efikasi diri (X2) dengan quarter life crisis (Y) adalah sebesar $0,919 > r$ tabel $0,227$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variabel efikasi diri dengan variabel quarter life crisis. Karena r hitung atau pearson correlations dalam analisis ini bernilai positif dengan kata lain semakin meningkatnya hubungan kesabaran dan efikasi diri maka akan meningkat pula dalam menghadapi fase quarter life crisis.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kesabaran dan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang dalam menghadapi fase quarter life crisis. Setelah dilakukan uji korelasi

product moment dari pearson, maka diperoleh koefisien (r) kesabaran (X1) dengan quarter life crisis (Y) adalah sebesar 0,538 dan koefisien korelasi (r) efikasi diri (X2) dengan quarter life crisis (Y) adalah sebesar 0,919 dengan taraf signifikansi (p) =0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kesabaran dan efikasi diri dalam menghadapi fase quarter life crisis yang berarti diterima H1 dan Ho ditolak (nilai peluang atau $\text{sig} < \alpha$). hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kesabaran dan efikasi diri, maka semakin meningkatnya dalam menghadapi fase quarter life crisis. Dan sebaliknya semakin tinggi kesabaran dan efikasi diri, maka semakin rendah dalam menghadapi fase quarter life crisis. Variabel efikasi diri menunjukkan hasil pada kategori sedang yaitu 71 mahasiswa (97,3%), sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi 2 mahasiswa (2,7%), dan pada kategori rendah tidak ada hasilnya. Variabel quarter life crisis menunjukkan hasil pada kategori sedang yaitu 70 mahasiswa (95,9), sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi 3 mahasiswa (4,1), dan kategori rendah tidak ada hasilnya.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rizka Fitri Nugraheni(2016)⁶⁷mengenai dapat mempengaruhi sebuah bentuk tindakan yang akan dipilih dalam individu untuk dilakukan mengenali potensi diri dan melakukan sebuah penilaian sebelum melakukan tindakan, memiliki keyakinan untuk melakukan kontrol terhadap fungsinya diri, dalam hal ini dapat memicu terjadinya sabarnya akan berkurang. Penelitian lainnya oleh Amila Suci W, Suroso dan Isridayul Arifiana(2024)⁶⁸ menjelaskan yang ada pada individu menyusun penyelesaian tugas akhir di perguruan tinggi atau mahasiswa lebih menekankan berbagai tuntutan kepada studi serta karier mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ernadewita dan Rosdialena⁶⁹ mengenai sabar sebagai terapi kesehatan mental bahwasannya ketika semakin tinggi tingkat kesabaran seseorang maka semakin rendah tekanan psikologis contohnya putus asa, stress, tekanan kenyataan hidup, marah dan sebagainya. Selain itu didukung oleh firman Allah pada Al-Qur'an surat Ar-Rad

⁶⁷ Rizka Fitri & Siti .U, "Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", dalam Jurnal Psikolog Teori an Terapan, Vol.13, No.2, 2022, 102-113, h.105-106

⁶⁸ Amila .S.W, Suroso dkk, Self Efficacy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa, dalam jurnal Psikologi Indonesia, dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Vol.2, No.1, (Maret ,2024),h.7-8

⁶⁹ Ernadewita dan Rosdilena, Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental, dalam Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat, dari Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Vol.3, No.1 Tahun 2019,h.1-18

ayat 28 yang artinya mereka orang yang beriman, berhati tentram karena selalu mengingat kepada Allah. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya efikasi diri dari individu, salah satu satunya yaitu bertambahnya usia dan bertambahnya tugas perkembangan dan tuntutan yang harus dihadapi oleh mahasiswa selama menjalani perkuliahan maupun karier. Banyaknya stres bersikap sabar dan bersikap efikasi diri dalam menghadapi fase quarter life crisis pada mahasiswa akhir yang rentan mengalaminya.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan yang berakibat pada kualitas hidup yang buruk. Seperti pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Nor Alina mengenai kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir, didapati bahwa kondisi psikologis yang buruk akan menggambarkan kualitas kesabaran dan efikasi diri yang sedang, pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang masa pengerjaan atau revisi tugas akhir. Hal ini akan sangat berdampak baik pada kehidupannya, sehingga dapat menjalankan tugas dan fungsi sebagai mahasiswa dengan baik. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu penyebaran skala dilakukan secara online melalui google form di berbagai fakultas UIN Walisongo Semarang, peneliti mengalami kesulitan dalam berinteraksi langsung dengan mahasiswa disebabkan keadaan yang tidak mendukung akibat masa karier yang mengalami pereconomian keluarga. Selain itu, penelitian ini bersifat kuantitatif dan pengolahan hasil melalui angka-angka yang didapat, sehingga penelitian ini tidak mampu menjelaskan dinamika psikologis yang terjadi pada setiap subjek dan sampel penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka diperoleh nilai korelasi (r) menunjukkan besar hubungan kesabaran (X1) dengan quarter life crisis (Y) adalah sebesar $0,538 > r$ tabel $0,227$, nilai r hitung untuk hubungan efikasi diri (X2) dengan quarter life crisis (Y) adalah sebesar $0,919 > r$ tabel $0,227$ dengan $p=0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesabaran dan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017-2020 UIN Walisongo Semarang dalam menghadapi fase quarter life crisis. Artinya semakin tinggi kesabaran dan efikasi diri, maka semakin tinggi dalam menghadapi fase quarter life crisis. Dan sebaliknya semakin tinggi kesabaran dan efikasi diri, maka semakin rendah dalam menghadapi fase quarter life crisis. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Saran yang peneliti sampaikan pada penelitian ini, mungkin ada beberapa bisa memberikan manfaat sebagai penurun stres pada mahasiswa tingkat akhir atau semester akhir yang sedang menempuh skripsi maupun pada orang lain pada umumnya.

1) Bagi mahasiswa akhir

Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan salah satu jalan keluar dalam menurunkan mental dalam menghadapi fase quarter life crisis yaitu dengan metode sabar dan optimis pada diri sendiri.

2) Bagi Lingkungan Sosial

Diharapkan lingkungan sosial mampu menjadi support system kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam pengerjaan skripsi, sehingga dapat mengurangi tingkat terjadinya pada fase quarter life crisis pada mahasiswa akhir.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar penelitian ini dikembangkan guna melahirkan pengetahuan baru tentunya yang berhubungan kesabaran, efikasi diri dan faktor-faktor yang mempengaruhi quarter life crisis pada mahasiswa akhir lainnya. Diharapkan juga dapat menambah dan memperkaya penyajian data yang lebih beragam sehingga dapat memperluas pengetahuan dunia penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, Nobelina & Purnamasari, Alfi. (2011). Efikasi Diri. Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VIII. Jurnal. Universitas Ahmad Dahlan. 8(1) Januari.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. Jurnal Kognisia.* 3(1).
- Alexandra Robbins Dan Abby Wilner. Quarter Life Crisis: The Unique Challenge In Your Twenties.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. (1982). *Ihya 'Ulumuddin*, Terj. Moh Zuhri. Jakarta: CV.Faizan.
- Al-Ghazali. (2019). *Ihya 'Umuluddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama, Jilid VIII.*, Terj Ibnu Ibrahim Ba'adilah. Jakarta: Republika.
- Alwisol. (2007). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Amila,Suci, W., Suroso. & Isridayul, A. (2024). Self Efficacy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Universitas 17 Agustus 1945. Surabaya, 2(1), Maret.
- Arikunto,S. (2006). Metodologi Penelitian. Yogyakarta : Bina Aksara.
- Arnett, Jeffrey Jensen. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Tens Trough The Twenties.* American Psychologist, 55(5) , Mei.
- Arya Firmanu ,J & Sugiyo. (2020). “Pengaruh Effikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Wuryantoro, Konseling Edukasi: Journal Of Guidance And Counseling”, Universitas Negeri Semarang, 4(1), Januari – Juni.
- Bandura, Albert. (1994). Self Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.),Encyclopedia Of Human Behavior, Vol. 4, Pp. 71-81. New York: Academic Press. (Reprinted In H. Friedman [Ed.], Encyclopedia Of Mental Health. San Diego: Academic Press, 1998). Tersedia Pada <https://www.uky.edu/Euse2/Bandura/Banency>. Diakses Pada Tanggal 11 Februari 2023].
- Dewi, Ros Patriani. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. 19(2).
- Diakses Dari
https://Repository.Uksw.Edu/Bitstream/12345789/109277/4/T1_292012132_BAB%20iii.pdf. Pada Tanggal 27 Desember 2022 Pukul.11.10

- Diakses Dari <https://sso.stiami.ac.id> Pada Tanggal 26 Desember 2022 Pukul 20.50
- Dyah, Ayu Maesyaroh. (2021). Pola Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Ernadewita, E., Rosdialena., R., & Deswita, Y. (2018). Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1).
- Fatchurrahmi, Rifka., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswatingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2):102-113.
- Fellianti Muzalifah. (2017). Pengaruh Efikasi Pada Sikap Guru Terhadap Pendidikan Inklusif, *Jurnal Pengukuran Psikologi*. 1(April).
- Firdaus Muttaqien & Fina Hidayah. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015.
- Gafur, Harun. (2015). *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Bandung: CV.Rasi Terbit.
- Gempito, Giri Ragil & Susatyo Yuwono. (2022). Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hafis, S. M. (2012). Ringkasan Laporan Penelitian Kompetitif Interval : Konstruksi Kesabaran dalam Kebahagiaan Seseorang *Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka*. Jakarta; <http://lemkit.uhamka.ac.id>.
- Hawwa, Said. (2007). Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Intisari Ihya' 'Ulumuddin Al-Aghazali.
- Icha Herawati Dan Hidayat Ahmad. (2020). Quarter Life Crisis Pada Dewasa Dipekanbaru, *Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), Desember.
- Ilyas, YGunahar. (2004). *Kuliah Akhlaq*. Yogyakarta: LPPI.
- Jess Feist, Et.Al. (2000). *Theories Of Personality*. New York: Stephen.
- Meliyanti A. (2021). Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental. Semarang: Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Walisongo.
- Muhammad Fauzi. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: Walisongo Press.
- Nahrowi Tohir, Moenir. (2012). *Menjelajahi Eksistensi Tasawuf Meniti Jalan Menuju Tuhan*. Jakarta: PT. As Salam Sejahtera.
- Noor, Juliansyah. (2014). *Metodologi Penelitian. Skripsi, Tesis, Disertai Dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Oetomo, Patricia Febriani, Dkk.. (2017). Faktor Penentu Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru *Emerging Adulthood* Tahun Pertama dan Tahun Kedua dalam *Jurnal Mind Set*, 8(2).

- Ovan & Andika Saputra. (2020). CAMI (Aplikasi Validitas Dan Realibilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web) . Sulawesi Selatan: Yayasan Amar Cendekia Indonesia.
- Putri, Amelia Rahmawati. (2020). “Hubungan Antara Dukungan Social Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, Skripsi: Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, UIN Raden Intan Lampung.
- Raditya, Y., N. S.W. D., & Mukti. A. (2019). Pengaruh Self Efficacy Dan Perceived Organizational Support Terhadap Resistance To Charge Dimediasi Readiness For Change. *Journal FEB Unsoed*, 9(1).
- Rifqa Amalia A. (2021). Krisis Seperempat Kehidupan Ditinjau Dari Kematangan Beragam Dan Social Dan Dukungan Social Pada Mahasiswa Indonesia Social Sunan Kalijaga.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarter Life Crisis: The Unique Challenge Of Life In Your Twenties.
- Sandra, K.I & Djajali, M.A. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi Diri Dan Prokrastinai. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3) September.
- Setiawan, C.K., & Yosepha, S.Y. (2020). Pengaruh Green Marketing Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia (Studi Kasus Pada Followers Account Twitter@ Thebodyshopindo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1), Januari.
- Subandi. (2011). Sabar: Sebuah Konsep Psikologi, *Jurnal Psikologi Dari Universitas Gadjah Mada*. 38(3), Desember.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Surat Al-Baqarah Ayat 153 Diakses Pada Tanggal 3 Desember 2022, Pukul 06.15.
- Toni Wijaya. (2009). “Analisis Data Penelitian Menggunakan SPSS”. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi
https://www.google.com/url?sa=T&source=web&cd=&ved=2ahuke-wixpdns3cr7ahu_3mbhc5schoqfnoeca0qaq&url=https%3A%2F%2Funes.ac.id%2Fwp-content%2Fuploads%2Fu-12-2012.pdf&usq=Aovvaw3uzhvhxn6pa-Nvtsugde3p Diakses Pada Tanggal 26 November 2022.
- Vivi Mutia Fitri. (2019). Quarter Life Crisis: Mengatasi Kegagalan Generasi Millennial, *Artikel*, 5(10), Mei.
- Yunahar Ilyas. (2004). Kuliah Akhlak. Yogyakarta: LPPI.
- Yunita Reni Angraeni, dkk. (2015). Studi Deskriptif Mengenai Derajat Kesabaran Mahasiswa Hipmi Univ Telkom Bandungng, *Prosiding Psikologi*(Februari).
- Yusuf, Syamsu & Achamad Juantika Nurihsan. (2012). Teori Kepribadian. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zibua Selvia Azhura. (2021). Hubungan Kesabaran Dengan Self Efficacy Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh”. Bandar Aceh: UIN Ar-Raniry.

LAMPIRAN

KUESIONER PENELITIAN SKALA KESABARAN

Data Umum Responden

Nama :
NIM :
Jurusan/fakultas :
Semester :

Petunjuk pengisian

1. Isilah identitas anda pada form yang tersedia diatas
2. Bacalah setiap pernyataan dan pilih respon yang paling mencerminkan diri anda
3. Tidak ada jawaban salah dari jawaban yang anda berikan, pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda
4. Berilah tanda (√) pada pilihan respon yang anda pilih
 - a. Sangat Setuju : SS
 - b. Setuju : S
 - c. Sangat Setuju : TS
 - d. Sangat Tidak Setuju : STS

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bukan orang yang mudah marah				
2	Saya merasa bahwa saya mudah marah				
3	Saya tida menghujat orang lain ketika telah melakukan kesalahan				
4	Saya merasa senang pada setiap hasil yang saya dapatkan				
5	Saya sering mempelajari hal-hal yang baru ditengah kesibukan saya sebagai mahasiswa akhir				
6	Saya membiarkan pekerjaan menumpuk demi hal yang disenangi				
7	Saya merasa kecewa jika hasil yang saya dapatkan tidak sesuai				
8	Saya mencela orang lain ketika melakukan kesalahan				
9	Saya tetap tenang meskipun bekerja dibawah				

	tekanan				
10	Saya merasa Allah tidak adil dengan kehidupan saya saat ini				
11	Saya mudah goyah semangat ketika mendapatkan kegagalan				
12	Saya yakin kepada Allah akan mengubah nasib hambanya jika selalu berusaha dan berdoa				
13	Saya akan menyerah pada tidak mampu menyelesaikannya sesuatu yang saya rasakan dalam menghadapi cobaan dari Allah Swt				
14	Saya akan terus berusaha ketika saya gagal				
15	Saya akan menyelesaikan setiap sesuatu baik sulit maupun mudah sampai selesai				
16	Saya tetap berpikir matang sebelum melakukannya				
17	Saya cenderung tergesa-gesa mengambil keputusan saat situasi yang mendesak				
18	Saya melakukan sesuatu tanpa memikirkan resiko yang akan terjadi				
19	Saya mendoakan hal yang buruk kepada orang telah membuat saya kesal				
20	Saya tetap selalu mendoakan hal yang baik kepada orang yang sudah melukai hati saya				

21	Saya selalu panic saat menghadapi banyak masalah				
22	Saya akan menyerah pada sesuatu saya tidak akan mampu menyelesaikannya				
23	Saya menikmati kehidupan sehari-hari meskipun penuh tantangan				
24	Saya yakin semua kejadian dalam hidup saya ada hikmahnya				

KUESIONER SKALA EFIKASI DIRI

Data umum responden

Nama :
NIM :
Jurusan/Fakultas :
Semester :

Petunjuk pengisian :

1. Isilah identitas anda pada form yang tersedia diatas
2. Bacalah setiap pernyataan dan pilih respon yang paling mencerminkan diri anda
3. Tidak ada jawaban salah dari jawaban yang anda berikan, pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda
4. Berilah tanda (√) pada pilihan respon yang anda pilih
 - a. Sangat Setuju : SS
 - b. Setuju : S
 - c. Sangat Tidak Setuju : TS
 - d. Tidak Setuju : STS

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha menyelesaikan tugas sulit yang saya lakukan				
2	Saya cenderung menghindari hal-hal yang terlihat sulit				
3	Saya akan berusaha lebih keras ketika saya gagal				
4	Saya ragu akan kemampuan saya miliki sekarang ini				
5	Saya menghindari tugas-tugas yang sulit				
6	Saya tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas				
7	Saya menyerah sebelum mencoba				
8	Saya dapat mengerjakan setiap tugas dengan cara sendiri				
9	Saya mudah menyerah mengalami kegagalan				
10	Saya sulit mencapai tujuan yang diinginkan				
11	Saya tidak ragu untuk meminta bantuan orang lain saat mengalami				

	kesulitan				
12	Saya mudah putus asa jika mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas				
13	Saya mampu berteman dengan semua orang				
14	Saya yakin dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang saya alami				
15	Saya tidak mudah menyerah dalam mengerjakan tugas				
16	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang saya alami				
17	Saya memaafkan teman atau dosen yang berbuat salah dengan saya				

KUESIONER SKALA QUARTER LIFE CRISIS

Data umum responden

Nama :
 NIM :
 Jurusan/Fakultas :
 Semester :

Petunjuk pengisian :

1. Isilah identitas anda pada form yang tersedia diatas
2. Bacalah setiap pernyataan dan pilih respon yang paling mencerminkan diri anda
3. Tidak ada jawaban salah dari jawaban yang anda berikan, pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda
4. Berilah tanda (√) pada pilihan respon yang anda pilih
 - a. Sangat Setuju : SS
 - b. Setuju : S
 - c. Sangat Tidak Setuju : TS
 - d. Tidak Setuju : STS

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki beberapa impian dan mengetahui cara mewujudkannya.				
2	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan di kehidupan masa depan.				
3	Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi dan menikah.				
4	Saya merasa terbebani ketika diusia ini masih belum berpenghasilan.				
5	Saya merasa gelisah ketika memikirkan hubungan percintaan saya, seperti putus dari kekasih atau ketidakmampuan memperoleh pasangan				
6	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya				
7	Saya tidak tahu apa yang saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan				
8	Saya merasa sudah				

	semakin dewasa, namun belum mampu menghasilkan apa-apa.				
9	Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis.				
10	Saya merasa permasalahan yang saya hadapi semakin menantang				
11	Saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai dengan rencana.				
12	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karier yang tepat				
13	Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karier saya.				
14	Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua saya				
15	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan, karena telah mempertimbangkannya dengan baik.				

Tabulasi Hasil Penelitian Variabel X1 (Kesabaran)

	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15	K16	K17	K18	K19	K20	K21	K22	K23	K24	TOTAL
1	3	2	2	3	2	3	4	3	4	1	2	4	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	4	64
2	4	3	4	4	2	3	4	3	4	1	3	4	4	4	4	3	1	1	1	4	2	2	3	4	72
3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	60
4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	66
5	3	2	4	2	2	1	3	3	4	1	2	4	1	4	3	3	3	2	1	4	2	2	2	4	62
6	4	1	3	3	4	1	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	2	1	1	4	1	1	4	4	66
7	4	2	4	3	3	2	3	3	3	1	4	4	2	4	4	3	2	2	1	4	2	1	3	4	68
8	3	1	1	4	4	1	4	3	3	1	3	4	4	4	4	4	3	1	1	1	3	1	4	4	66
9	4	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	4	2	3	4	3	1	1	1	3	1	3	4	4	61
10	4	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	67
11	4	1	3	2	2	3	3	3	2	1	3	4	4	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	4	61
12	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	60
13	3	2	4	4	4	2	4	1	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	1	4	4	1	3	4	72

14	4	2	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	4	4	4	2	1	1	4	1	1	4	4	59
15	4	3	4	4	4	2	3	2	2	1	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	4	74
16	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	65
17	4	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	3	4	3	3	4	2	1	2	3	4	3	3	3	68
18	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	2	2	4	2	3	4	68
19	4	3	4	3	3	2	3	4	3	1	2	4	4	3	3	3	2	1	1	3	3	2	3	4	68
20	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	1	3	4	4	2	2	1	3	2	1	3	3	58
21	4	3	3	3	3	2	3	4	4	1	3	4	2	4	4	4	3	2	2	3	3	2	4	4	74
22	3	2	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	66
23	3	2	2	3	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	67
24	4	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	4	69
25	4	1	4	3	1	4	4	4	4	1	3	4	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	66
26	4	1	4	3	4	1	1	3	4	1	1	4	1	4	4	4	1	1	1	4	1	1	4	4	61
27	3	2	3	4	3	2	4	4	2	1	3	4	2	4	4	3	2	1	1	3	3	1	1	4	64
28	3	2	3	3	3	3	4	3	1	1	3	4	2	4	4	4	2	1	2	3	3	1	3	4	66
29	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	3	2	59
30	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	63

31	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	4	2	4	4	3	2	2	2	3	2	1	3	4	67
32	3	2	3	3	3	4	3	4	3	1	2	4	2	4	4	4	3	1	4	4	2	2	3	4	72
33	4	1	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	2	4	4	4	3	1	4	3	3	3	4	4	79
34	3	4	4	4	3	4	4	3	3	1	3	4	2	4	3	3	3	1	4	1	4	1	3	4	73
35	4	3	3	3	3	2	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	4	69
36	3	2	4	4	2	4	3	3	1	2	3	4	2	4	4	4	1	1	1	4	3	1	4	4	68
37	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	62
38	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	1	3	2	1	3	4	68
39	3	3	4	4	3	2	3	4	3	1	1	4	1	4	3	3	2	1	1	3	2	1	4	3	63
40	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	67
41	4	4	4	4	3	3	3	3	3	1	1	4	1	4	3	4	3	1	1	4	1	1	4	4	68
42	4	3	3	2	4	3	2	3	3	1	1	4	2	4	4	4	2	1	1	3	2	1	4	4	65
43	3	2	3	4	3	4	3	2	3	1	2	4	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	66
44	3	2	4	4	2	3	3	4	4	1	3	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
45	3	2	4	3	3	4	4	2	3	2	2	4	2	4	4	4	3	2	2	3	2	2	3	4	71
46	4	2	3	4	4	4	3	4	3	1	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	70
47	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	77

48	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	1	4	4	4	3	1	1	3	4	1	3	3	72
49	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	71
50	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	77
51	4	2	4	3	3	2	3	4	3	1	4	4	3	4	3	3	4	2	4	2	2	2	4	4	74
52	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	2	4	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	4	64
53	4	4	4	3	4	2	4	3	3	1	4	3	4	3	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	76
54	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	68
55	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	2	1	1	3	3	2	2	3	69
56	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	1	4	3	2	2	4	75
57	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	65
58	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	85
59	2	3	2	4	3	4	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	4	4	75
60	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	2	2	1	2	2	2	3	4	72
61	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	84
62	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	4	70
63	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	70
64	3	2	4	2	4	2	3	2	3	1	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	1	2	3	3	67

65	4	3	3	4	3	2	4	2	4	4	3	4	1	4	4	3	4	1	1	3	3	1	3	4	72
66	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	1	4	4	2	4	4	81
67	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	1	1	1	3	3	4	4	4	81
68	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	1	3	3	2	3	4	79
69	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	74
70	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	4	4	81
71	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	1	2	2	4	77
72	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	4	2	4	3	2	3	3	76
73	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	1	4	1	3	3	4	83

Tabulasi Hasil Penelitian Variabel X2 (Efikasi Diri)

	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	Total
1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	41
2	4	2	2	1	1	3	3	3	2	1	2	2	4	4	3	1	4	42
3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	43
4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	48
5	4	2	4	1	3	4	1	2	2	1	3	3	4	3	4	2	3	46
6	4	2	4	1	2	4	1	4	1	2	3	1	3	4	4	1	4	45
7	3	3	4	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	53
8	4	1	4	1	1	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4	1	3	43
9	4	3	4	2	2	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	1	3	54
10	3	2	4	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	45
11	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	4	48
12	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	45
13	3	1	4	2	3	4	2	3	2	1	4	2	4	4	4	2	4	49

14	4	1	4	1	1	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4	1	4	44
15	4	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	50
16	4	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	47	
17	4	3	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	50	
18	3	3	4	1	3	3	3	4	2	2	3	2	1	3	4	1	46	
19	3	2	4	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	42	
20	4	3	3	1	2	4	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	43	
21	4	3	4	2	2	4	2	4	2	2	3	2	3	3	4	2	50	
22	4	2	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	44	
23	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	45	
24	4	2	4	1	3	3	2	3	1	1	3	1	3	3	3	1	40	
25	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	1	3	1	3	54	
26	4	1	4	1	1	4	1	4	1	2	4	1	4	4	4	1	45	
27	4	1	4	1	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	1	52	
28	4	2	4	2	3	3	3	4	1	3	3	3	4	4	4	1	52	
29	3	2	4	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47	

30	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	46
31	3	2	4	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	46
32	4	1	4	1	1	3	3	4	1	2	4	2	2	3	3	2	4	44
33	3	4	4	1	3	4	3	3	1	3	3	1	3	3	4	3	4	50
34	3	4	4	1	4	3	2	3	1	2	4	1	3	3	3	2	3	46
35	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	48
36	4	3	4	1	3	4	3	4	1	1	1	2	3	4	4	1	4	47
37	3	3	4	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	46
38	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	47
39	3	2	4	1	3	4	2	4	1	3	3	2	3	3	3	2	3	46
40	3	2	4	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	45
41	3	1	4	1	1	4	1	3	1	1	4	4	4	4	4	1	4	45
42	4	2	4	1	2	2	1	4	1	1	3	1	3	4	3	1	4	41
43	3	2	4	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	45
44	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	47
45	3	2	4	1	1	3	1	4	2	1	4	1	4	4	3	2	3	43

46	3	2	4	4	2	3	2	4	2	2	3	2	3	4	3	2	3	48
47	4	1	4	1	1	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	55
48	4	2	4	2	3	4	2	4	2	2	4	3	4	4	3	2	3	52
49	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	49
50	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	45
51	3	2	4	1	1	4	2	4	2	2	2	2	4	3	3	3	4	46
52	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	44
53	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	56
54	3	2	4	3	2	3	2	4	2	2	3	2	3	4	3	3	3	48
55	3	3	4	2	3	4	3	4	2	2	3	2	4	4	4	3	3	53
56	3	4	4	2	2	3	3	4	2	2	4	2	2	2	2	4	3	48
57	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	4	3	53
58	4	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	60
59	4	1	4	2	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	57
60	3	2	4	2	2	4	1	4	1	2	3	2	3	3	4	2	3	45
61	4	3	4	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	55

62	4	2	4	2	2	3	4	4	2	3	4	2	4	4	4	2	4	54
63	4	4	4	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	4	4	4	3	51
64	3	3	4	3	3	3	4	4	2	1	3	2	3	4	4	3	3	52
65	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	57
66	3	4	4	4	1	3	2	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	55
67	4	4	4	3	1	4	3	3	1	1	4	4	3	4	4	1	3	51
68	4	3	4	4	3	4	3	4	1	2	3	2	3	4	4	4	3	55
69	3	2	4	2	2	3	2	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	51
70	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	4	4	4	3	56
71	4	3	4	3	4	3	2	4	2	2	3	2	3	4	4	3	3	53
72	4	2	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4	4	3	4	3	55
73	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	60

Tabulasi Hasil Penelitian Variabel Y (QLC)

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	15	Total
1	4	3	1	1	4	2	2	3	1	2	3	4	4	3	3	40
2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	48
3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	45
4	1	4	4	3	4	1	4	1	4	1	1	1	4	1	2	36
5	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	53
6	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	57
7	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	54
8	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	51
9	3	4	4	1	3	3	3	2	4	2	4	4	4	2	3	46
10	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	50
11	2	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	47
12	2	1	4	1	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	43
13	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	59
14	3	3	4	4	3	4	3	2	4	2	2	4	4	3	4	49

15	2	2	4	3	2	2	2	3	4	1	2	4	4	2	2	39
16	2	1	4	2	2	3	4	4	4	2	1	4	4	3	3	43
17	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	53
18	4	4	4	3	3	4	3	2	4	2	3	4	4	4	4	52
19	2	3	4	2	3	2	3	2	4	2	2	4	3	3	3	42
20	2	4	4	4	3	2	4	3	4	2	2	3	4	2	3	46
21	2	3	4	2	4	3	4	3	4	1	2	4	4	3	3	46
22	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	54
23	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	53
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	59
25	3	4	4	1	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	46
26	3	2	4	2	3	2	4	4	4	3	1	2	4	3	4	45
27	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	47
28	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	1	4	3	4	4	51
29	4	3	4	1	3	4	4	3	4	3	1	4	4	3	4	49
30	2	4	4	2	4	4	3	1	4	2	4	4	4	1	2	45

31	3	3	4	2	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	47
32	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	54
33	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	55
34	3	2	4	2	4	4	4	2	4	2	1	4	4	4	3	47
35	2	2	4	2	2	3	2	3	4	2	2	3	4	3	2	40
36	3	2	4	2	2	3	4	3	4	2	2	4	2	3	3	43
37	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	51
38	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	52
39	2	2	4	1	2	4	4	4	2	1	2	4	4	3	3	42
40	1	2	4	1	2	3	4	2	4	1	1	3	3	3	3	37
41	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	50
42	3	3	4	2	3	4	4	3	4	2	1	4	4	3	3	47
43	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	54
44	3	4	4	1	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	51
45	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	4	4	3	54
46	3	3	4	2	3	4	3	3	4	2	2	4	4	3	3	47

47	3	2	4	1	2	4	4	4	1	3	1	4	4	4	4	45
48	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	52
49	2	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	53
50	4	3	4	3	2	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	51
51	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	55
52	3	4	4	3	4	4	4	3	4	1	1	4	4	3	3	49
53	3	4	4	1	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	2	48
54	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	53
55	4	2	4	4	4	3	4	3	4	2	2	4	4	3	3	50
56	3	2	3	1	3	4	4	1	4	2	2	4	4	3	3	43
57	3	2	3	2	4	3	3	4	4	2	1	3	2	4	4	44
58	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	55
59	3	3	4	1	3	3	3	1	3	1	2	4	4	2	3	40
60	2	1	4	1	1	2	3	2	4	1	1	4	4	2	2	34
61	2	1	4	1	1	2	2	4	4	2	1	3	3	4	2	36
62	4	1	4	1	1	4	4	1	3	1	2	4	3	2	2	37

63	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	41
64	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	51
65	2	3	4	1	4	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	49
66	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	2	38
67	1	2	3	2	4	4	3	2	4	2	2	4	4	2	2	41
68	3	1	1	1	3	3	4	2	4	1	3	4	3	2	2	37
69	4	2	4	3	3	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	50
70	3	4	3	1	3	4	4	4	3	1	1	4	4	3	3	45
71	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	59
72	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	2	4	4	4	3	43
73	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	52

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nor Alina Hidayanti
NIM : 1904046063
Tempat/Tanggal Lahir : Kudus/14 Mei 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jurang Rt.4/Rw.03, Gebog, Kudus

Riwayat Pendidikan Formal :

- TK Pertiwi Temulus Mejobo Kudus (Lulus Tahun 2005)
- SDN3 Temulus Mejobo Kudus (Lulus Tahun 2012)
- MTSN2 Kudus (Lulus Tahun 2015)
- SMA NU AL MA'RUF KUDUS (Lulus Tahun 2018)
- UIN Walisongo Semarang

Riwayat Pendidikan Non Formal :

- Pondok Pesantren Luhur Wahid Hasyim Semarang Tahun 2018-2019

Riwayat Organisasi :

- Drum Band MTSN 2 Kudus
- Marching Band SMA NU Al Ma'ruf Kudus
- Anggota Pramuka SMA NU Al Ma'ruf Kudus
- Basket SMA NU Al Ma'ruf Kudus
- Anggota PMII UIN Walisongo Semarang
- Anggota JHQ Rebana UIN Walisongo Semarang

