

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UIN
WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh :

Nourma Annisa' Cahyani

(1807016100)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang” merupakan hasil yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 11 November 2022



Nourma Annisa' Cahyani

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Nama : Nourma Annisa' Cahyani
NIM : 1807016100
Judul : Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang

Telah diujikan oleh dewan pengujian Fakultas Psikologi dan Kesehatan, serta dinyatakan lulus dengan predikat cumlaude pada tanggal 19 Desember 2022 dan dapat diterima sebagai pelengkap ujian akhir untuk memperoleh gelar sarjana (Strata satu/S1) pada Ilmu Psikologi.

Semarang, 19 Desember 2022

Dewan Pengujian

Ketua Sidang

Sekretaris Sidang

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP. 202028001



Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032016012901

Penguji I

Penguji II

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP. 197502052006042003

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP. 202028001

Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi. M. Psi. Psikolog
NIP. 198805032016012901

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Nourma Annisa' Cahyani

NIM : 1807016100

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si
NIP 202028001

Semarang, 16 November 2022
Yang bersangkutan

Nourma Annisa' Cahyani
1807016100

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Nourma Annisa' Cahyani

NIM : 1807016100

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Semarang, 16 November 2022
Yang bersangkutan

Lainatul Muazkiyah, S. Psi, M. Psi, Psikolog
NIP 197805032016012901

Nourma Annisa' Cahyani
1807016100

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, serta pertolongan-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta dan selalu tercurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang dinanti-nantikan syafaatnya di yaumul qiyamah kelak.

Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih derajat Sarjana Psikologi (S.Psi) program Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan penelitian dalam skripsi ini memiliki kendala dan kekurangan. Kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat yang telah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada keluarga tercinta, kedua orang tua penulis, Bapak Maryono dan Ibu Nurul Qomariah Sulistyowati, kakak penulis Norma Arif Subarkah, Delima Citra Wati, Lina Risnawati, dan Dwi Yuniantoro yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi semangat.
3. Prof. Dr. Kh. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
6. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, serta waktunya selama proses penyusunan skripsi.

7. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi, M. Psi, Psikolog, selaku pembimbing II sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
9. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
10. Kepada seluruh mahasiswa/i UIN Walisongo Semarang tahun 2016, 2017, 2018, dan 2019 yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
11. Kepada teman-teman Prodi Psikologi Angkatan 2018, khususnya kelas psikologi C yang telah kebersamai penulis dari awal hingga akhir perkuliahan.
12. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun.

Semarang, 11 November 2022



Nourma Annisa' Cahyani

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Maryono dan Ibu Nurul Qomariah Sulistyowati yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, dukungan, serta doa untuk penulis agar segera menyelesaikan pendidikan di bangku perkuliahan.
2. Kakak penulis, Norma Arif Subarkah, Lina Risnawati, Delima Citra Wati dan Dwi Yuniatoro, yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
3. Diri peneliti pribadi, terima kasih sudah berjuang sejauh ini, terima kasih untuk tidak mudah menyerah dengan keadaan. Apa yang telah diusahakan selama ini akhirnya selesai.
4. Partner *special* Rivai Radita Sabani yang telah menemani, memberikan saran, masukan, dan semangat dalam kondisi tertentu.
5. Sahabat penulis, Siti Fadhilah dan Nita Indah Purnama yang telah menemani dari awal perkuliahan, selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
6. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 22 Desember 2022



Nourma Annisa' Cahyani

MOTTO

Dimanapun kita berada, dan apapun yang kita kerjakan. Selalu lakukan dan berikan yang terbaik dari apa yang kita bisa.

-B. J Habibie-

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
D. Keaslian Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	13
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	14
3. Faktor-faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	18
4. <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Perspektif Islam.....	21
B. Dukungan Sosial Keluarga	23
1. Definisi Dukungan Sosial Keluarga	23
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Keluarga.....	24
3. Dukungan Sosial Keluarga dalam Perspektif Islam	25
C. <i>Self Efficacy</i>	27
1. Definisi <i>Self Efficacy</i>	27
2. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	28
3. <i>Self Efficacy</i> dalam Perspektif Islam	29
D. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	31

E. Hipotesis	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	35
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	41
1. Validitas	41
2. Reliabilitas	42
3. Hasil Uji Validitas	42
4. Hasil Uji Reliabilitas	45
G. Teknik Analisis Data.....	47
1. Uji Asumsi	47
2. Uji Hipotesis	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Subjek	49
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	52
B. Hasil Uji Asumsi.....	56
1. Uji Normalitas.....	56
2. Uji Linearitas	57
C. Hasil Analisis Data.....	58
1. Uji Hipotesis Pertama.....	58
2. Uji Hipotesis Kedua	60
3. Uji Hipotesis Ketiga	60
D. Pembahasan	61
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

3.1 Data Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2016-2019.....	37
3.2 Skor Skala Likert	38
3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	39
3.4 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial Keluarga	40
3.5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Efficacy</i>	41
3.6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Coba.....	43
3.7 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial Keluarga	44
3.8 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Efficacy</i>	44
3.9 Reliabilitas Uji Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	45
3.10 Reliabilitas Uji Skala Dukungan Sosial Keluarga	46
3.11 Reliabilitas Uji Skala <i>Self Efficacy</i>	46
4.1 Kategori Skor Variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	52
4.2 Distribusi Variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	53
4.3 Kategori Skor Variabel Dukungan Sosial Keluarga	53
4.4 Distribusi Variabel Dukungan Sosial Keluarga.....	54
4.5 Kategori Skor Variabel <i>Self Efficacy</i>	54
4.6 Distribusi Variabel <i>Self Efficacy</i>	55
4.7 Hasil Uji Normalitas	56
4.8 Uji Linearitas Dukungan Sosial Keluarga dan <i>Quarter Life Crisis</i>	57
4.9 Uji Linearitas <i>Self Efficacy</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i>	58
4.10 Hasil Uji Hipotesis Pertama	59
4.11 Hasil Uji Hipotesis Kedua	60
4.12 Hasil Uji Hipotesis Ketiga.....	61

DAFTAR GAMBAR

2.1 Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	34
4.1 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
4.2 Persentase Subjek Berdasarkan Usia	50
4.3 Persentase Subjek Berdasarkan Angkatan	51
4.4 Persentase Subjek Berdasarkan Fakultas	51

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Skala Uji Coba 1	77
Skala Uji Coba 2	79
Skala Uji Coba 3	81

LAMPIRAN 2

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 1	83
Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 2	85
Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 3	87

LAMPIRAN 3

Skala Penelitian 1	89
Skala Penelitian 2	91
Skala Penelitian 3	93

LAMPIRAN 4

Skor Responden	95
----------------------	----

LAMPIRAN 5

1. Penghitungan Skor Kategori Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	105
2. Penghitungan Skor Kategori Skala Dukungan Sosial Keluarga	105
3. Penghitungan Skor Kategori Skala <i>Self Efficacy</i>	106

LAMPIRAN 6

Uji Asumsi	107
1. Uji Normalitas	107
2. Uji Linearitas	107

Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama	109
2. Uji Hipotesis Kedua	109
3. Uji Hipotesis Ketiga	109

LAMPIRAN 7

DAFTAR RIWAYAT HIDUP 110

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the relationship between family social support and *self-efficacy* with *quarter life crises* in UIN Walisongo Semarang students. This study uses a quantitative approach with a correlational type. The sample in this study were 263 students of UIN Walisongo Semarang. Measuring tools used are family social support scale, *self-efficacy* scale, and *quarter life crisis*. Then the data analysis technique used is a multiple correlation technique *using* SPSS. The results of this study indicate that there is a relationship between family social support and *self-efficacy* with *quarter life crisis* in UIN Walisongo Semarang students with a significance of $0.00 < 0.05$ and with a coefficient value of 0.754. Family social support and *self-efficacy* influence *quarter life crisis* 56.8%. For future researchers who have an interest in the same topic, it is hoped that they will expand the discussion, grammar, and other variables that influence *quarter life crises* such as social support from peers or from partners for the development of this research.

Keywords: *family social support, self efficacy, quarter life crisis*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah 263 mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Alat ukur yang digunakan yaitu skala dukungan sosial keluarga, skala *self efficacy*, dan skala *quarter life crisis*. Kemudian teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi berganda (*multiple correlation*) dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dengan signifikansi $0,00 < 0,05$ dan dengan nilai koefisiensi sebesar 0,754. Dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* memberikan pengaruh *quarter life crisis* 56,8%. Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dengan topik yang sama, diharapkan lebih memperluas pembahasan, tata bahasa, dan variabel lain yang berpengaruh terhadap *quarter life crisis* seperti dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya atau dari pasangan untuk pengembangan penelitian ini.

Kata kunci: *dukungan sosial keluarga, self efficacy, quarter life crisis*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan ini setiap manusia akan mengalami perkembangan yang terjadi secara bertahap. Tahap perkembangan yang dialami oleh manusia merupakan tahapan yang paling kompleks dalam rentang kehidupannya. Dimulai dari kelahiran hingga meninggal dunia. Batles, Lindenberger, dan Staudinger menyatakan bahwa tahapan perkembangan yang dilalui seorang manusia dibagi dalam empat yaitu anak, remaja, dewasa, dan lansia (Mahmud et al., 2021: 72). Setiap tahapan yang dilalui seorang individu tersebut pasti akan mempunyai karakteristik dan tugas yang pastinya berbeda. Pada tahap peralihan dari remaja ke dewasa, merupakan tahapan yang dianggap paling sulit. Masa ini merupakan masa pembentukan kemandirian pribadi serta ekonomi, masa perkembangan karir, masa pemilihan pasangan, masa menjalin hubungan dan belajar untuk hidup akrab, mulai membangun rumah tangga, dan mengasuh anak (Hikmah, 2015: 261). Lebih lanjut Hurlock (1980: 268) menjelaskan tahap dewasa awal merupakan suatu tahapan pencarian dengan banyak masalah, ketegangan emosional, masa isolasi sosial, dan perubahan nilai-nilai, serta penyesuaian diri pada pola kehidupan. Pada masa ini seorang individu juga akan mengalami berbagai peralihan, baik beralih dalam hal fisik, kognitif, dan emosional untuk menjadi pribadi yang lebih matang dan bijaksana (Hurlock, 1980: 268).

Seorang individu juga akan mengalami masa eksplorasi diri atau disebut juga fase *emerging adulthood*. Sebutan *emerging adulthood* dipopulerkan oleh Arnett (2001: 135) yang memiliki arti suatu babak tersendiri yang dialami setiap orang pada akhir masa remaja di kisaran usia 18 tahun hingga usia 29 tahun. Individu yang berada pada masa *emerging adulthood* akan dihadapkan dengan berbagai macam pilihan dari lingkungan eksternal dan dituntut untuk

dapat mengeksplorasi berbagai macam hal, karena itu seringkali individu mengalami kebingungan untuk menghadapinya dan untuk membuat keputusan mengenai hal yang ia rasa sesuai (pilihan yang benar) seringkali menyebabkan munculnya stres dan perasaan tertekan (Atwood & Scholtz, 2008: 237).

Respon yang dimunculkan dari tiap-tiap individu pada masa ini pastilah bermacam-macam, terdapat individu yang merasa gembira, bersemangat, dan tertantang karena akan mencoba sesuatu yang baru dimana sebelumnya tidak pernah dirasakan, tapi terdapat pula individu yang merasa cemas, khawatir, tertekan, dan hampa (Nash & Murray, 2010: 204). Seorang individu yang merasa tidak bisa menangani tantangan, tekanan, serta perubahan yang ada pada fase *emerging adulthood* maka akan mengalami krisis emosional atau respon negatif dari dirinya sendiri. Krisis inilah yang dikenal dengan istilah *quarter life crisis*. Robbins & Wilner (2001: 3) menyatakan bahwa krisis ini muncul pada diri individu sebagai akibat dari timbulnya ketidakstabilan, rasa takut akan kegagalan, mengalami keraguan atas kemampuannya sendiri, adanya perubahan yang terjadi terus menerus, rasa panik, dihadapkan pada pilihan yang banyak, dan rasa tidak berdaya.

Fischer (2008: 171) menyatakan *quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir yang timbul karena adanya ketidakpastian pada kehidupan masa depan seperti relasi, pekerjaan, dan kehidupan sosial pada usia sekitar 20-an. *Quarter life crisis* juga dapat dikatakan sebagai fenomena yang dirasakan individu difase remaja menuju dewasa dengan perasaan panik yang disebabkan oleh ketidakberdayaan (Robbins & Wilner, 2001: 3).

Quarter life crisis merupakan ancaman yang cukup besar, apabila hal-hal negatif itu berlangsung terus menerus maka akan menyebabkan dampak buruk bagi kehidupan dari seorang individu, bahkan dapat mengakibatkan stres dan depresi (Robbins & Wilner, 2001: 5). Atwood & Scholtz juga menyampaikan bahwa apabila seorang individu tidak sanggup dalam menghadapi periode krisis tersebut secara adaptif, maka akan memicu munculnya gejala-gejala negatif seperti stres, perasaan cemas, panik, dan depresi (Atwood & Scholtz, 2008: 241).

Mahasiswa merupakan golongan yang termasuk dalam kategori rawan mengalami *quarter life crisis* sebab ada dalam usia dewasa awal. Hal ini selaras dengan pernyataan dari Santrock (2012: 403) bahwa mahasiswa merupakan individu yang rentang usianya di antara 18-22 tahun yang termasuk tahap perkembangan dewasa awal. Pada masa ini, seorang individu akan mulai terbentuk kemandirian finansial dan kemandirian untuk membuat keputusan. Santrock (2012: 403) juga menambahkan bahwa struktur kehidupan dari seorang individu pada usia ini sudah mulai ada ditangan individu itu sendiri.

Pada bulan November 2017 Sensuswide atas nama LinkedIn melakukan survei secara online dengan 6.014 responden yang berasal dari seluruh dunia mengenai *quarter life crisis*, dan hasilnya adalah 75% di antaranya pernah mengalami *quarter life crisis*. Data menunjukkan bahwa kebanyakan orang mengalami *quarter life crisis* karena belum menemukan pekerjaan atau karier yang mereka sukai, serta menandingkan diri mereka dengan teman yang lebih berhasil. Hampir setengahnya mengatakan bahwa hal tersebut menyebabkan perasaan cemas, mereka merasakan banyak ketidakpastian dan frustrasi, serta tekanan dari lingkungan dan tujuan hidup mereka (LinkedIn Corporate Communications, 2017).

One Poll dalam First Direct Bank pada tahun 2017 melakukan survei mengenai *quarter life crisis*. Dalam survei ini terdapat 2.000 responden yang merupakan kaum millennial di Inggris, dan hasilnya adalah 56% diantaranya sedang mengalami *quarter life crisis*. Hampir 60% melaporkan bahwasannya kesulitan keuangan adalah penyebab utama *quarter life crisis*. Mereka merasa sudah berada pada usia yang seharusnya mampu mandiri dalam hal finansial, namun pada kenyataannya hal tersebut belum bisa sepenuhnya dilakukan. Selain itu 30% lebih individu berada dalam *quarter life crisis* karena menghabiskan biaya yang lebih besar dibandingkan dengan pendapatan mereka (Robinson, 2017: 2-3).

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan dengan metode wawancara terhadap 18 mahasiswa UIN Walisongo. Wawancara dilakukan melalui *whatsapp* pada tanggal 09-10 Februari 2022 dan 03-05 Juni 2022.

Hasilnya adalah 16 mahasiswa diantaranya menyatakan bahwa mengalami kecemasan dan kekhawatiran mengenai masa depannya, terutama kekhawatiran mengenai kehidupan setelah perkuliahan nanti. Responden menyampaikan bahwa perasaan khawatir yang mereka alami mencakup perasaan bingung akan arah masa depannya dan khawatir bagaimana karirnya di masa mendatang, dan ketakutan apabila tidak dapat meraih kesuksesan. Pernyataan yang disampaikan oleh responden tersebut termasuk dalam aspek *quarter life crisis* yaitu *focus on the future*. Dimana seorang individu akan mempertanyakan mengenai arah hidup yang dijalannya akan mengarah kemana.

Selanjutnya responden juga menyampaikan muncul perasaan tertekan atas tuntutan yang berasal dari lingkungan mereka. Seperti tuntutan untuk segera menyelesaikan perkuliahan dan tuntutan untuk sukses serta memiliki masa depan yang cerah sebagai seorang sarjana. Hal tersebut termasuk dalam aspek *wanting change* dalam *quarter life crisis*.

Aspek *feeling mixed emotion* dalam *quarter life crisis* juga muncul pada responden, yaitu munculnya kekhawatiran karena perasaan ragu atas kemampuan yang dimiliki. Sejumlah responden juga mengaku masih merasa bingung mengenai potensi apa yang dimiliki, terdapat beberapa responden yang menyatakan sulit mengambil keputusan mengenai hal apa yang akan dilakukannya setelah lulus kuliah nanti, selanjutnya terdapat dua responden yang menyatakan perasaan takut bila tidak dapat menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya, dan terdapat sejumlah responden yang mengalami perasaan gelisah ketika melihat teman sebayanya telah mencapai kesuksesan sehingga menimbulkan perasaan *insecure* atau rendah diri dan membandingkan dirinya dengan orang lain.

Meskipun muncul keraguan pada diri responden karena ketakutan-ketakutannya tersebut, namun responden tetap berusaha yakin pada kemampuan yang ada pada dirinya untuk bisa melalui masa-masa sulit yang dihadapi. Selain keyakinan tersebut, beberapa responden juga menyatakan bahwa dirinya mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga yang

menyebabkan responden merasa dirinya tidak sendiri dan ada keluarga yang mendorongnya atau mendukung dalam melalui berbagai hal sulit. Namun, terdapat pula beberapa responden yang menyatakan bahwa kurang memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga, sehingga tidak mendapatkan dukungan sosial dari keluarganya.

Hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan, diperkuat dengan hasil penelitian dari Icha Herawati & Ahmad Hidayat (2020: 150) yang menunjukkan hasil bahwa individu dalam masa dewasa awal 43.22% di antaranya mengidap *quarter life crisis* pada golongan menengah, dan 27.97% berada pada golongan tinggi. Hasil penelitian lain juga menyatakan terdapat 63,7% dari 80 mahasiswa, *freelance*, dan karyawan mengalami *quarter life crisis*, serta 33,8% lainnya pernah melalui *quarter life crisis* (Sutanto et al., 2020: 4).

Penelitian dari Artiningsih & Savira (2021: 2) menjelaskan mengenai individu yang mengalami *quarter life crisis* dapat terlihat bahwa mereka biasa saja namun mereka mengaku bahwa ada perasaan kosong ketika melihat foto teman bersama kekasihnya, menjadi sensitif ataupun galau saat mendengarkan lagu tertentu, ingin memiliki seseorang yang dapat mendampingi seperti teman-temannya yang sudah memiliki pasangan, merasa kurang berharga dan rendah diri ketika merasa dirinya tidak seperti teman-teman yang ada pada usia mereka. Hasil wawancara dari penelitian Riyanto & Arini (2021: 18) menunjukkan bahwa partisipan khawatir akan sulitnya mendapatkan pekerjaan, kecemasan mengenai masa depan, terjebak dalam pilihan hidup dan merasa tidak nyaman karena kenyataan yang dihadapi di dunia pekerjaan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan serta dibayangkan sebelumnya. Hasil lain juga menjelaskan bahwa ketika seseorang belum mendapatkan pekerjaan seperti teman-temannya, individu tersebut akan didesak dengan berbagai macam pertanyaan yang menyudutkan dan hal tersebut mempengaruhi kesehatan mental individu tersebut (Zwagery & Yuniarrahmah, 2021: 274).

Seorang individu dapat mengalami *quarter life crisis* karena disebabkan bermacam-macam faktor, satu di antaranya yang mempengaruhi kondisi

quarter life crisis adalah dukungan sosial (Robbins & Wilner, 2001: 5). Dukungan sosial diartikan sebagai suatu proses interaksi yang aktif di antara individu dengan individu yang memberikan dukungan, seperti orang tua (House dalam Nurhayati et al., 2019: 153). Dukungan sosial amat diperlukan oleh setiap orang dalam menjalin hubungan bersama individu lain guna berjalannya kehidupan didalam masyarakat, karena manusia merupakan makhluk sosial. Dukungan sosial yang diperoleh individu berupa perhatian, dorongan semangat, pertolongan, apresiasi, serta kasih sayang pasti akan menimbulkan rasa dicintai dan dihargai dari diri seorang mahasiswa. Seorang individu yang memperoleh dukungan sosial dengan tingkat yang semakin maksimal, maka kerentanannya untuk mengalami depresi pada masa *emerging adulthood* akan semakin kecil (Rossi & Mebert, 2011).

Ganster *et al* (1986: 102) menyatakan bahwa keluarga merupakan satu dari sumber dukungan sosial. Keluarga adalah tempatnya seseorang dalam melalui proses tumbuh kembang, dari lingkungan keluarga berbagai kebutuhan awal fisik dan psikis seseorang akan terpenuhi (Bukhori, 2012: 11). Pada umumnya, keluarga merupakan rumah pertama yang dijadikan sebagai tempat perlindungan. Maka dari itu dukungan yang berasal dari lingkungan sosial keluarga memiliki peran penting untuk kondisi psikologis dari seseorang. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian dari Rohman, Prihartanti, dan Rosyid (1997: 57) dimana menunjukkan adanya hubungan yang negatif di antara dukungan sosial dengan *burnout* yang dialami oleh perawat putri, hal tersebut berarti makin tinggi dukungan sosial semaka makin rendah *burnout* yang terjadi dan begitu juga sebaliknya.

Seorang individu sebagai bagian dari anggota keluarga akan menjadikan keluarga sebagai rumahnya untuk pulang dan beristirahat dari berbagai macam permasalahan, tempat bercerita, bertanya, dan tempat berkeluh kesah. Jadi keluarga merupakan kelompok yang hubungannya paling dekat dengan individu (Bukhori, 2012: 11). Penelitian yang telah dilakukan oleh Wijaya & Saprowi (2022: 45) menunjukkan hasil bahwa dukungan keluarga merupakan dukungan dengan korelasi yang paling tinggi yaitu 11%. Berdasarkan hasil

tersebut, maka dukungan keluarga memiliki peranan yang cukup besar bagi seorang individu.

Faktor penting selanjutnya yang juga berpengaruh terhadap *quarter life crisis* adalah *self efficacy*. Bandura (1994: 2) *self efficacy* adalah kepercayaan atas penilaian seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki guna menyelesaikan dan menghadapi situasi. Menurut Baron & Bryne (2004: 187) *self efficacy* merupakan hasil evaluasi dari diri seseorang perihal kemampuan serta kompetensi yang ada pada dirinya, yang digunakan untuk menyelesaikan tugas, meraih tujuan, serta mengatasi hambatan.

Self efficacy yang dimiliki oleh seorang mahasiswa, baik itu pada tingkatan yang tinggi maupun rendah keduanya akan mempengaruhi pengambilan keputusan atas berbagai pilihan yang ada. Ketika dihadapkan pada situasi sulit insan yang punya *self efficacy* yang rendah ia akan lebih mudah takluk dan putus asa, sedangkan seseorang yang punya *self efficacy* dalam kategori tinggi maka ia akan melaksanakan usaha yang lebih keras lagi guna menghadapi tantangan yang dihadapinya. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Bandura (1994: 65) bahwa keyakinan seseorang terhadap *self efficacy* akan memberikan pengaruh pada arah tindakan yang nantinya dipilih dan diusahakan, sebanyak apa usaha yang dilakukan dalam aktivitasnya tersebut, berapa lama akan mampu bertahan ditengah kegagalan, serta seberapa besar keinginan untuk kembali bangkit dari kondisi terpuruk.

Kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki seorang mahasiswa akan mendorong dirinya sendiri ketika menyelesaikan persoalan-persoalan yang muncul pada fase *quarter life crisis*. Perihal tersebut selaras dengan hasil penelitian Muttaqien & Hidayati (2020: 83) yang memperlihatkan ada hubungan yang negatif di antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Artinya bahwa mahasiswa bisa melewati masa *quarter life crisis* dengan memiliki *self efficacy* yang cukup tinggi.

Pembahasan mengenai *quarter life crisis* ini dirasa penting bagi peneliti. Hal ini dikarenakan dampak negatif yang dimunculkan akibat dari *quarter life crisis* ini cukup besar, apabila individu masih terus terjebak pada situasi

tersebut maka ia akan mengalami perasaan tak berdaya, meragukan diri sendiri dan takut akan kegagalan (Martin, 2017: 5). Apabila hal ini terus terjadi dan tidak diobati, maka akan berubah menjadi ketakutan, kebingungan, menarik diri dari lingkungan sekitar, ataupun masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Martin, 2017: 3). Apabila seorang mahasiswa yang mengalaminya tidak mengetahui langkah dan tindakan apa yang harus diambil ketika sedang berada pada krisis tersebut, tidak menutup kemungkinan hal-hal buruk tersebut akan terjadi pada diri mahasiswa. Oleh karena itu, pembahasan perihal *quarter life crisis* perlu dilaksanakan agar *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa khususnya adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang dapat segera diatasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai adakah hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* yang disajikan dalam skripsi dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?
2. Apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?
3. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin diraih dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
- b) Untuk menguji secara empiris hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
- c) Untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

2. Manfaat Hasil Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baru dalam bidang keilmuan psikologi, khususnya kajian mengenai *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood*. Selain itu peneliti berharap agar penelitian ini kelak dapat menjadi bahan informasi untuk penelitian berikutnya.

b) Manfaat Praktis

- Bagi mahasiswa, dapat memahami fenomena serta penanganan yang tepat dalam menghadapi fase *quarter life crisis*
- Bagi orang tua, memahami fenomena *quarter life crisis* dan dapat memberikan dukungan sosial berupa perhatian, semangat, bantuan, dan kasih sayang kepada putra-putrinya yang mengalami *quarter life crisis*.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu yang terdapat keterkaitan tema dengan penelitian yang akan dilakukan, sebagai satu upaya menghindari terjadinya pengulangan hasil penelitian. Peneliti telah melakukan penelaahan terhadap beberapa penelitian yang terkait, di antaranya :

Berdasarkan jurnal yang ditulis Widanarti & Indati (2015) yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan *Self Efficacy* pada Remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta”. Pada penelitian ini, subjek yang diteliti adalah 143 siswa-siswi SMU Negeri 9 Yogyakarta dengan pendekatan kuantitatif, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *self efficacy* pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *self efficacy*.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian tersebut membahas dua variabel, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah tiga variabel. Selanjutnya penelitian tersebut subjeknya adalah remaja SMU, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan subjek mahasiswa.

Nanda & Darminto (2021) “Hubungan antara *Quarter Life Crisis* dengan *Self Efficacy* dan Prokrastinasi Akademik di Fase Remaja Akhir pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas”. Penelitian ini meneliti 137 siswa kelas XII dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII di SMA. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara *quarter life crisis* dan *self efficacy*, dan ada hubungan yang positif antara *quarter life crisis* dengan prokrastinasi akademik.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah subjek penelitiannya, dimana dalam penelitian tersebut subjeknya adalah remaja akhir di SMA sedangkan subjek dari peneliti adalah mahasiswa. Selain itu, penelitian tersebut mengkaji mengenai prokrastinasi akademik sedangkan penelitian ini tidak mengkaji hal tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herawati & Hidayat (2020) dengan judul “*Quarter life crisis* pada masa dewasa awal di Pekanbaru”. Subjek penelitian ini berjumlah 236 individu yang rentang usianya 20-30 tahun, dengan hasil *quarter life crisis* individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22%, dan 27.97% termasuk dalam kategori tinggi. Hasil penelitian juga memperlihatkan faktor lain yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu seperti jenis kelamin, status dan pekerjaan.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu subjek dari penelitian tersebut adalah individu yang tergolong dalam masa dewasa awal sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan subjek mahasiswa. Selanjutnya adalah dalam penelitian tersebut hanya membahas mengenai *quarter life crisis* sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat variabel lainnya yaitu dukungan sosial keluarga dan *self efficacy*.

Muttaqien & Hidayati (2020) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan subjek mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 yang jumlah subjeknya adalah 57 mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan hasil hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* dengan koefisien korelasi sebesar -0,421.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah dari lokasi penelitian, dimana penelitian tersebut dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah di UIN Walisongo Semarang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdiri dari tiga variabel yaitu juga membahas mengenai dukungan sosial keluarga, sedangkan dalam penelitian tersebut hanya membahas dua variabel saja.

Penelitian dari Wijaya & Saprowi (2022) dengan judul “Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada *Emerging Adulthood*”. Subjek dalam penelitian ini adalah 220 orang dengan rentang usia 18-25 tahun. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui aspek dukungan sosial mana yang terdapat hubungannya dengan krisis usia seperempat abad pada *emerging adulthood*, dan hasilnya adalah dukungan yang paling tinggi korelasinya yaitu dengan jumlah 11% adalah dukungan keluarga.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah pada subjeknya, dimana penelitian tersebut subjeknya adalah individu yang termasuk dalam kategori *emerging adulthood* sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti subjeknya adalah mahasiswa. Selain itu, dalam penelitian tersebut tidak ada pembahasan mengenai *self efficacy* seperti penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan berbagai tinjauan pustaka yang telah dipaparkan, terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Persamaannya adalah semuanya sama-sama menggunakan metode kuantitatif termasuk juga penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Kemudian perbedaannya adalah variabel yang digunakan dari 5 penelitian di atas, 2 di antaranya menggunakan subjek remaja SMA, kemudian 2 lainnya menggunakan subjek individu dalam kategori dewasa awal namun bebas dari latar belakang apa saja, dan 1 penelitian menggunakan subjek mahasiswa namun hanya pada satu angkatan saja yaitu angkatan 2015. Perbedaan lain terdapat pada jumlah variabel, variabel yang digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah berjumlah tiga variabel, selain itu perbedaan lainnya terletak pada lokasi dan subjek penelitiannya.

Berdasarkan penelitian relevan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dilihat bahwa belum ada penelitian sebelumnya yang menggunakan tiga variabel seperti yang akan peneliti lakukan. Maka dari itu, penelitian ini dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang” dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Agarwal, *et al* (2020: 11) berpendapat bahwa *quarter life crisis* merupakan periode pengambilan keputusan besar yang harus diambil, menghadapi masalah yang menantang untuk dihadapi, dan emosi yang kuat untuk dikelola dengan baik.

Quarter life crisis didefinisikan sebagai suatu tanggapan mengenai ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang terus-menerus, terlalu banyak pilihan dan adanya perasaan panik serta tidak berdayaan yang timbul pada usia 18-29 tahun (Robbins dan Wilner, 2001: 3).

Atwood & Scholtz (2008: 234) menyatakan *quarter life crisis* merupakan bagian dari tahapan krisis emosional yang dilalui oleh individu sebagai bagian dari fase perkembangan psikologis, dimana hal tersebut terjadi pada usia 18-30 tahun sebagai proses perubahan dari fase remaja ke fase dewasa yang ditandai dengan perasaan cemas, kebingungan, sedih, dan takut akan kegagalan.

Selanjutnya menurut Nash dan Murray (2010: 5) menyatakan *quarter life crisis* merupakan krisis emosional yang berkaitan dengan impian serta harapan, tantangan, perihal akademik, agama, dan pekerjaan.

Berdasarkan beberapa definisi yang sudah disampaikan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu tanggapan emosional yang ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, panik, frustrasi, akibat tidak tahu arah dan takut akan kehidupan dimasa mendatang serta perasaan tidak berdaya yang dialami oleh individu yang berada pada usia 18-30 tahun.

2. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Agarwal *et al* (2020: 11) menyampaikan aspek dari *quarter life crisis*, di antaranya adalah :

1) *Feeling Mixed Emotion*

Hal yang terjadi pada fase ini adalah seorang individu akan mengalami konflik emosional dimana yang mendominasi adalah emosi negatif. Perasaan yang terjadi pada fase ini mencakup sedih, bingung, serta gelisah dalam menjalani perannya di masa perkembangan menginjak dewasa. Seorang individu pada fase ini juga akan terjebak dalam perasaan kesepian, putus asa, perasaan tidak berdaya, dan kegagalan.

2) *Wanting Change*

Pada aspek ini akan timbul perasaan ingin melakukan perubahan akibat dari hal yang sedang dirasakannya, yaitu kesulitan dan ketidakstabilan. *Quarter life crisis* merupakan fase yang penuh dengan tekanan dan rentan menyebabkan masalah kesehatan mental, maka seorang individu akan menginginkan suatu perubahan agar bisa keluar dari kondisi krisis yang dialami tersebut.

3) *Focused on The Future*

Quarter life crisis merupakan suatu fase yang terdapat dua fokus didalamnya, yaitu fokus pada masa kini dan masa depan, dimana hal tersebut menunjukkan bahwa perhatian dari seseorang terbagi antara berjuang dan mengatasi berbagai tantangan yang terjadi pada saat ini, dan pertanyaan mengenai arah hidup yang dijalani akan mengarah kemana dimasa depan nanti. Di masa ini seorang individu akan bertanya-tanya mengenai “siapa saya” dalam konteks perannya dalam hubungan interpersonal serta sosial.

Robbins & Wilner (2001: 5) menyampaikan tujuh aspek dari *quarter life crisis*, yaitu :

1) Tertekan

Adanya perasaan mengenai permasalahan yang terasa semakin berat setiap harinya akan membuat individu menjadi kurang produktif dan menghambat aktivitas tersebut untuk berjalan secara maksimal. Adanya kepercayaan pada diri individu bahwa selalu ada masalah di setiap kehadirannya, akan membebani pada berbagai hal yang seharusnya dapat berjalan dengan efektif. Perasaan tersiksa akibat ketidakberhasilan yang dihadapi dan juga penilaian masyarakat kepada mahasiswa yang dituntut untuk meraih pencapaian dan menjadi lebih sukses juga merupakan sebuah tekanan bagi seorang individu.

2) Putus Asa

Adanya kegagalan dan hasil yang belum memuaskan di beberapa hal dalam kehidupan menimbulkan rasa tidak percaya diri pada individu. Apalagi bila sudah melakukan banyak usaha yang dianggap percuma dan tidak memperoleh kepuasan diri. Akibatnya adalah hal yang diimpikan yang pada awalnya dapat dikembangkan malah menjadi dibiarkan begitu saja dan bahkan muncul anggapan hal apapun yang telah diusahakan pada ujungnya akan menjadi kegagalan dan tidak berarti apa-apa. Ditambah lagi apabila individu melihat dan membandingkan dirinya dengan teman seumurannya yang sudah sukses dan telah berhasil dalam karir maupun akademiknya. Sementara ia tidak meraih hal tersebut, padahal dalam memulai langkah awalnya bersamaan dan berada di usia yang tidak berbeda jauh.

3) Perasaan Cemas

Bertambahnya umur dan semakin besarnya harapan yang mesti terpenuhi namun terasa sukar, menjadikan individu dihampiri oleh rasa khawatir bila semuanya tidak berujung pada hasil yang

memuaskan. Individu menuntut dirinya untuk melakukan sesuatu dengan sempurna dan ragu-ragu bahkan enggan untuk menghadapi kegagalan yang dapat terjadi pada dirinya. Kekhawatiran ini menyebabkan seseorang selalu tidak nyaman dengan apa yang mereka lakukan karena bayangan kegagalan yang tak terlupakan.

4) Terjebak dalam Situasi yang Sulit

Lokasi dan lingkungan dalam beraktivitas serta lokasi tinggal seseorang akan menjadi salah satu pengaruh besar pada cara berpikir dan tindakan yang dilakukan. Kondisi tersebut seringkali menjadi sebab munculnya situasi yang berat dalam menentukan keputusan, namun juga tidak bisa untuk meninggalkan keputusan yang lainnya. Bahkan, situasi seperti itu dapat mengarahkan individu untuk mencari penjelasan mendasar mengenai siapa dia, bagaimana dia bisa mengetahui siapa dia sesungguhnya, apa yang bisa dia lakukan dan mengapa situasi ini bisa muncul.

Namun situasi sulit yang ada memang tak mudah untuk dihadapi, apalagi bila keadaannya semakin rumit dan membingungkan. Terkadang seorang individu seperti merasa tahu hal apa yang harus ia lakukan untuk menyelesaikan situasi sulit tersebut, namun disisi lain ia tidak tahu bagaimana cara untuk memulainya.

5) Penilaian Diri Negatif

Kecemasan menjadi dewasa, ketakutan, kegagalan, kebingungan untuk mengambil langkah selanjutnya, ketidakmengertian untuk menetapkan keputusan penting, dan permasalahan jati diri membuat individu merasa tertekan. Perasaan-perasaan tersebut juga bukan suatu hal yang diinginkan individu. Pertanyaan mengenai apakah sanggup untuk melewati berbagai tantanganpun muncul pada diri individu. Keraguan pada diri sendiripun muncul, dan timbul perasaan hanyalah dirinya sendiri yang menghadapi kondisi yang sukar. Padahal kenyataannya bukanlah demikian, banyak juga orang-orang yang seumurannya juga menghadapi hal serupa dengan dirinya, maka

dari itu seorang individu yang berada pada *quarter life crisis* tidak jarang membandingkan dirinya dengan orang lain serta melihat rendah dirinya sendiri.

6) Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan

Seiring berjalannya waktu pada proses perjalanan ke arah dewasa seseorang akan otomatis menjadi pribadi yang lebih mandiri, juga termasuk pada perihal menciptakan keputusan guna dirinya sendiri. Semakin banyak opsi yang dihadapkan dalam hidup maka akan memunculkan harapan-harapan yang membuat seseorang menjadi ketakutan dan kebingungan. Ketakutan dan kebingungan tersebut muncul karena adanya kepercayaan dari seorang individu keputusan yang telah dibuatnya sekarang akan bisa mengubah jalan hidupnya, maka tiap orang akan sangat mempertimbangkan keputusan yang akan diambilnya apakah sudah merupakan sebuah pilihan yang tepat atau malah tidak. Penyebab dari kebingungan yang dialami tersebut disebabkan oleh kurangnya pengalaman yang dimiliki seseorang dalam mengetahui apakah sudah tepat atau belum pilihannya itu. Kebingungan dalam mengambil keputusan ini terjadi baik untuk keputusan jangka pendek maupun jangka panjang.

7) Perasaan Khawatir akan Relasi Interpersonal

Pada masa ini kekhawatiran akan hubungan dengan lawan jenis juga telah muncul. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan atau budaya yang tumbuh di Indonesia bahwasannya pada usia dibawah tiga puluh tahun seseorang sudah harus menikah. Sehingga pertanyaan yang muncul pada individu seperti kapan ia akan menikah, apakah ia benar-benar siap untuk menikah, apakah orang yang ia pilih sekarang ini benar-benar orang yang tepat untuk menjadi pasangan hidupnya atau tidak. Perasaan khawatir ini juga akan muncul berkaitan dengan apakah ia akan bisa menyeimbangkan hubungannya antara keluarga, teman, pasangan, dan karirnya.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dibahas di atas, pada penelitian ini menggunakan aspek *quarter life crisis* dari Agarwal *et al* (2020: 11).

3. Faktor-Faktor *Quarter Life Crisis*

Arnett (2004: 8) menyatakan bahwasannya *quarter life crisis* dipengaruhi oleh berbagai faktor baik itu faktor internal maupun faktor eksternal, diantaranya yaitu :

a. Faktor Internal

- 1) *Identity exploration*, seorang individu mulai menuju kedewasaan pada tahap ini. Seorang individu akan mengusahakan untuk menggali dan mengeksplorasi identitasnya dengan bersungguh-sungguh untuk bekal persiapan diri dalam memasuki fase kehidupan yang lebih lanjut seperti perihal cinta dan pekerjaan. Pada tahap proses pencarian identitas inilah yang seringkali menyebabkan seseorang mengalami kecemasan dan kebimbangan, karena identitas diri itulah yang membangun kesadaran akan pilihan hidupnya. Oleh karena itu, dalam keadaan seperti itu membuat seseorang mengalami *quarter life crisis*.
- 2) *Instability*, pada tahap *emerging adulthood* seorang individu akan menjumpai perubahan secara terus menerus. Perubahan-perubahan yang terjadi itu diakibatkan oleh berbagai hal, misalnya seperti masuk dunia pekerjaan, kehidupan pernikahan, dan sudah selesai dalam hal akademik. Perubahan-perubahan yang ada itu kemudian menuntut individu untuk selalu bisa dan siap menangani keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya.
- 3) *Being self-focused*, seseorang akan mulai mengusahakan untuk dapat hidup secara mandiri, belajar dalam menciptakan keputusan serta bertanggung jawab dengan apa yang telah dipilihnya, selain

itu dalam fase ini seorang individu juga mulai mempersiapkan diri untuk kehidupannya dimasa mendatang. Berbagai macam keputusan sulit yang berpengaruh untuk masa depannya ditetapkan oleh individu. Pada proses pengambilan keputusan terkadang masih ada peran orang lain didalamnya, namun untuk keputusan akhir tetap akan ditentukan oleh individu itu sendiri. Karena orang lain tidak akan paham betul mengenai apa yang sebenarnya diinginkannya.

- 4) *Feeling in between*, merupakan masa dimana seseorang ada dalam kondisi di antara dewasa dan remaja. Individu mulai harus mencapai kriteria untuk menjadi dewasa karena mereka belum sepenuhnya matang. Seringkali seseorang akan merasa bahwa ia bukan lagi remaja, tapi di sisi lain ia juga merasa belum dapat memenuhi kriteria menjadi dewasa seperti kemampuan untuk bertanggung jawab penuh terhadap dirinya sendiri, dapat mengambil keputusan yang baik, dan mandiri perihal finansial.
- 5) *The ege of possibilities*, yaitu individu akan mendapatkan berbagai macam peluang dan kesempatan baik mengenai hal yang berkaitan dengan pekerjaan ataupun pasangan. Pada tahap ini akan penuh dengan pengharapan mengenai masa depannya, sampai menimbulkan perasaan khawatir apabila tidak dapat tercapai harapannya tersebut.

b. Faktor Eksternal

- 1) Relasi (keluarga, teman, dan percintaan)

Individu mulai bertanya-tanya mengenai hubungan relasi yang sedang maupun akan di bangun. Pada hubungan bersama keluarga, seorang individu sudah mulai merasa cukup dewasa untuk membebani orang tua, namun disisi lain individu juga merasa belum mampu untuk mandiri secara finansial. Kemudian relasi dengan teman, individu akan mempertanyakan bagaimana ia bisa menemukan orang yang sangat bisa disangka sebagai

teman sejati. Kemudian dalam hal percintaan, pada periode ini individu akan mulai mempertanyakan apakah seseorang yang menemaninya sekarang adalah orang yang tepat untuk mendampingi sampai akhir hayat nanti, apakah individu tersebut sudah benar-benar siap untuk menikah, dan bagi orang yang masih belum memiliki pasangan pasti akan memiliki keinginan untuk juga bisa mengikat hubungan bersama lawan jenisnya.

2) Kehidupan pekerjaan dan karir

Individu mulai menyadari dan berpikir bahwa berkuliah saja tidak cukup untuk membantu seseorang dan mempersiapkan mereka untuk masuk ke dunia kerja. Perubahan kompetitif dan intensif yang ketat membuat tekanan di dunia kerja membutuhkan kemampuan beradaptasi. Karena itu, tidak sedikit juga individu yang mengalami stres bahkan depresi karena ketidakmampuan dirinya dalam menghadapi hal tersebut. Kebimbangan juga akan muncul pada diri seseorang mengenai apakah ia memilih pekerjaan tersebut karena memang sesuai dengan minat dan potensinya, atau sekadar sebagai tuntutan kebutuhan saja.

3) Tantangan di bidang akademik

Dalam perjalanan pendidikannya, seorang individu merasa bahwa bidang yang sedang dijalani saat ini bukan merupakan bidang yang diminatinya. Ketika memasuki tahap *quarter life crisis* seseorang akan menjadi semakin bertanya-tanya mengenai hal yang lebih “matang” dan akan menimbulkan keraguan mengenai akademik yang tengah ditempuh. Lebih lanjut individu juga akan mulai menanyakan mengenai apakah hal yang sedang ditekuninya sekarang ini akan bisa menunjang perjalanan karirnya dimasa depan nanti. Selain itu juga terdapat individu yang merasa sulit untuk memutuskan apakah akan melanjutkan pendidikannya ke tingkat yang lebih tinggi atau tidak, karena

disebabkan oleh alasan finansial, tuntutan sosial, keluarga, dan lainnya.

Muttaqien dan Hidayati (2020: 83) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *self efficacy* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Gerstacker (2009: 2) menyampaikan terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* pada masa *emerging adulthood*, yaitu :

a. *Coping Self Efficacy*

Coping self efficacy menjadi faktor yang dapat memberikan pengaruh pada tingkat eksplorasi serta komitmen pada masa-masa terjadinya konflik identitas dalam fase *quarter life crisis*.

b. Faktor Budaya

Faktor budaya yang dapat mempengaruhi munculnya konflik identitas selama masa *emerging adulthood* mencakup usia, gender, etnis, agama, dan spiritual.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik benang merahnya bahwa terdapat dua faktor yang bisa mempengaruhi seseorang mengalami *quarter life crisis*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, the ege of possibilities, self efficacy*, dan *coping self efficacy*. Faktor eksternal terdiri dari relasi, kehidupan pekerjaan dan karir, tantangan di bidang akademik, dan faktor budaya.

4. *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif Islam

Kitab Suci Al-Qur'an dari Allah SWT telah menjelaskan kepada umat-Nya untuk tidak khawatir mengenai kesulitan yang terjadi dalam kehidupan, karena pasti akan ada hal lain yang baik setelahnya. Tercantum dalam Q.S Al-Insyirah: 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٥

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٦

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (Q.S Al-Insyirah: 5-6)

Menurut tafsir Al-Azhar jilid 10 (Hamka, 2007: 8043) Allah SWT menyampaikan bahwa setelah kesulitan selalu beserta kemudahan, sempit ada lapangnya, setiap kesukaran pasti akan ada jalan untuk keluar mencapai apa yang diinginkan. Dalam susah berisi senang, dalam senang berisi susah, itulah perjuangan dalam hidup. Lalu diulang sekali lagi dalam ayat berikutnya untuk lebih memantapkan dalam pikiran. Karena hal tersebut akan terjadi terus secara berulang-ulang, dan dapat dilalui hanya dengan keimanan yang terus terjaga.

Pada ayat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa setiap kesulitan, dan kerisauan yang dirasakan oleh seorang individu ketika menjalani hidupnya, dihadapkan pada berbagai macam permasalahan, maka semua hal itu dapat dilalui dan pasti akan ada jalan keluarnya. Meyakini hal tersebut akan menimbulkan perasaan tenang, karena setiap kesulitan yang dialami dalam masa *quarter life crisis* dapat dilalui dengan beriman kepada Allah SWT.

Quarter life crisis merupakan perasaan khawatir yang timbul karena adanya ketidakpastian pada kehidupan masa depan seperti relasi, pekerjaan, dan kehidupan sosial pada usia 20-an (Fischer, 2008: 171). Sebagai makhluk Allah yang mengetahui keagungan-Nya seharusnya individu tidak perlu merasa khawatir mengenai kehidupan dimasa mendatang, karena Allah SWT telah merencanakan yang terbaik untuk setiap kehidupan hamba-Nya dengan catatan manusia tetap melakukan usaha terbaik untuk kehidupannya. Pada dasarnya dalam kehidupan pasti akan ada kesenangan dan kesulitan. Maka dari itu, seperti yang tertera pada

ayat di atas ketika ditimpa kesulitan maka yakinlah pasti akan ada kemudahan dibalik kesulitan itu.

B. Dukungan Sosial Keluarga

1. Definisi Dukungan Sosial Keluarga

Sarafino (1994: 102) menyatakan dukungan sosial merupakan suatu hal yang merujuk pada menghargai orang lain, memberikan rasa nyaman, aman, dan merawat. Selanjutnya Bastman (Bukhori et al., 2017: 314) menyampaikan bahwasannya dukungan sosial merupakan adanya kehadiran dari orang lain yang memberikan dorongan, nasehat, memotivasi, dan memberi solusi mengenai jalan keluar apa yang harus diambil pada saat menghadapi permasalahan serta kesulitan dalam usaha untuk mencapai tujuan.

Dukungan sosial adalah bentuk keyakinan dari individu perihal adanya dukungan sosial yang berasal dari pihak-pihak terdekatnya, dimana didalamnya termasuk keluarga, sahabat, teman, dan orang-orang lain yang ada disekelilingnya ketika individu tersebut membutuhkan mereka (Zimet et al., 1988: 30).

Selanjutnya Kuntjoro (Aziz A & Fatma A, 2013: 150) mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu dukungan yang diperoleh dari individu maupun kelompok berupa keberadaan, kesediaan, rasa peduli dalam memberikan rasa aman, perhatian, apresiasi, mau menolong, dan menunjukkan sikap bersedia menerima segala kondisi yang dialami oleh seorang individu.

Bukhori (dalam Hasibuan Iska et al., 2018: 105) menyampaikan dukungan sosial merupakan hubungan yang pribadi yang mana orang-orang terdekat yang ada disekeliling memberi bantuan pada seorang individu. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa diberi kesempatan untuk bercerita, meminta pendapat, bantuan, pertimbangan, dan menyampaikan keluhan atas persoalan yang dialami (Nur et al., 1997: 54). Dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga terhadap stresor kehidupan (Bandura, 1994: 16).

Salah satu dukungan sosial yang paling penting adalah dukungan sosial keluarga, karena keluarga memiliki hubungan yang paling dekat dengan individu. Ambarawi (Fatoni et al., 2016: 3) menyatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga bisa menguatkan setiap individu, dapat menghasilkan kekuatan keluarga, meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri, dan memiliki potensi tinggi dalam membantu menghadapi permasalahan dan tantangan dalam kehidupan.

Berdasarkan pendapat para pakar di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga ialah dukungan atau bantuan yang berupa perhatian emosi, informasi, bantuan material dan moril yang diberikan oleh anggota keluarga yang ditujukan pada seorang individu untuk membantu menghadapi permasalahan yang dihadapinya.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Keluarga

Menurut Sarafino (1998: 134) dukungan sosial memiliki empat aspek, yaitu :

1) Dukungan emosional

Dukungan emosional ini dapat berupa kedekatan, kehangatan, peduli, dan empati yang dapat memunculkan perasaan yakin bahwa individu tersebut dicintai dan diperhatikan. Dengan demikian individu akan merasa bahwa terdapat orang lain yang memberikannya cinta serta kasih sayang yang dapat menimbulkan rasa nyaman. Dukungan emosional ini dapat memberi rasa aman, nyaman, perasaan bahwa dirinya dimiliki dan dicintai dalam situasi sulit yang sedang dirasakan.

2) Dukungan instrumental

Dukungan instrumental ini berupa bantuan sarana guna untuk menolong orang lain atau bantuan secara langsung, misalnya seperti meminjamkan peralatan, uang, dan membantu pekerjaan lainnya.

3) Dukungan informasi

Dukungan ini berbentuk penyampaian informasi yang bertujuan untuk membantu mengatasi permasalahan, seperti nasehat,

bimbingan, pengarahan, dan memberi keterangan yang sedang dibutuhkan dalam mengatasi masalah.

4) Dukungan penghargaan

Dukungan ini berupa dukungan peran sosial seperti umpan balik, apresiasi dan perbandingan sosial untuk penilaian diri. Dukungan apresiatif melibatkan mengekspresikan persetujuan dan evaluasi positif pada ide, perasaan, dan keadaan orang lain.

Zimet et al., (1988: 38) mengungkapkan terdapat tiga aspek dukungan sosial, yaitu :

1) Dukungan dari keluarga

Dukungan yang berasal dari keluarga ini berbentuk pemberian emosi yang positif dan bantuan-bantuan yang dapat menimbulkan perasaan selalu didukung pada diri individu.

2) Dukungan dari teman

Dukungan dari teman ini berupa perilaku saling membantu dan saling berbagi dalam keadaan suka dan duka, serta perasaan untuk saling mengandalkan satu sama lain dalam menghadapi suatu masalah.

3) Dukungan dari *significant other*

Dukungan ini berasal dari orang terdekat yang dianggap istimewa oleh individu. Seorang individu yang memperoleh dukungan ini akan merasa dipedulikan dan diperhatikan.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dibahas, pada penelitian ini menggunakan aspek dukungan sosial dari Sarafino (1998: 134).

3. Dukungan Sosial Keluarga dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial adalah salah satu bentuk dari pertolongan yang diberikan oleh satu individu kepada individu yang lainnya. Dukungan sosial dalam agama Islam disebut juga dengan tolong menolong (ta'awun),

dimana hal ini merupakan bentuk hubungan antar sesama manusia (hablum minannas) sebagai makhluk sosial. Salah satu bentuk hubungan tersebut adalah saling mengenal, hal tersebut tertera dalam Q.S Al-Ashr: 3

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ هُ

وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ □ ٣

“Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.” (Q.S Al-Ashr: 3)

Menurut Tafsir Al-Azhar jilid 10 (Hamka, 2007: 8102-8103) orang-orang yang tidak akan merasakan kerugian dalam masanya hanyalah orang-orang yang beriman dan mengerjakan amalan shalih, yang memiliki kepercayaan bahwa kehidupannya bergerak atas kehendak Yang Maha Kuasa. Menjalankan kehidupan bermasyarakat, dengan menjalin tali kasih sayang, saling memberi, dan mengingatkan kepada hal yang benar. Ingat-memperingatkan juga hal mana yang salah, agar perihal yang salah dapat di jauhi. Selain saling mengingatkan dalam hal kebenaran, dianjurkan pula untuk mengingatkan dalam hal kesabaran.

Dalam ayat tersebut dapat dipahami bahwa orang yang beriman dengan mengerjakan amal shalih dan saling menasehati agar bisa mentaati kebenaran dan sabar. Dalam hal tersebut, menasehati merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang bisa diberikan oleh keluarga yaitu disebut dengan dukungan informasi yang diberikan kepada orang lain yang membutuhkan.

Selain itu dalam Q.S Al-Maidah: 2 yang berbunyi

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ

وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ۙ

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan taqwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran.

Dan bertaqwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya”. (Q.S Al-Maidah: 2)

Penafsiran ayat di atas dalam Tafsir Al-Azhar jilid 3 (Hamka, 1999: 1601) menjelaskan bahwa diperintahkan untuk hidup dengan bertolong-tolongan dalam membina *Al-Birru*, yaitu segala hal yang berkaitan dengan kebaikan dan berfaedah yang didasarkan kepada menegakkan taqwa atau mempererat hubungan dengan Tuhan. Selanjutnya dijelaskan jangan bertolong-tolongan atas berbuat dosa dan menimbulkan permusuhan serta menyakiti sesama manusia atau merugikan orang lain. Kemudian di penutup ayat disampaikan bahwa manusia diperintahkan untuk bertaqwa, karena sesungguhnya Allah SWT telah menyiapkan siksaan yang sangat keras.

Berdasarkan tafsir tersebut dapat dipahami bahwa manusia diperintahkan untuk saling tolong-menolong antar sesama umat, yaitu dalam hal kebaikan dan yang bermanfaat, bukan malah mengenai hal yang buruk dan merugikan. Tolong menolong merupakan salah satu bentuk dari memberikan dukungan, yaitu termasuk dalam dukungan instrumental.

C. *Self Efficacy*

1. Definisi *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuan yang ada pada dirinya dalam menghadapi permasalahan yang ada pada kehidupannya (Bandura, 1994: 2).

Baron dan Byrne (2004: 187) mengatakan *self efficacy* merupakan sebuah evaluasi yang dilakukan oleh seseorang perihal kemampuan serta kompetensi yang ada pada dirinya guna melakukan tugas, menyelesaikan permasalahan dan hambatan, serta mencapai tujuan.

Pendapat selanjutnya mendefinisikan *self efficacy* merupakan keyakinan dari seorang individu bahwa dirinya bisa (Santrock, 2018). *Self efficacy* juga dapat mempengaruhi dan menentukan cara berpikir dari seseorang dalam memotivasi dirinya dan dalam berperilaku. Hal tersebut

selaras dengan pernyataan dari Peilow dan M. Nursalim (2013: 2) bahwa *self efficacy* secara tidak langsung dapat memberi pengaruh pada seseorang dalam hal pengambilan keputusan untuk melakukan dan menjalani berbagai hal dalam hidupnya.

Dari beberapa pendapat tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self efficacy* adalah salah satu bentuk dari kepercayaan seseorang atas kemampuan yang dimiliki dalam bertindak dan mengambil keputusan agar bisa tercapai suatu hasil dan tujuan yang dikehendaki.

2. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997: 42-46), *self efficacy* yang ada pada tiap-tiap individu pasti mempunyai perbedaan yang didasarkan pada tiga dimensi, yaitu :

1) Dimensi Tingkat Kesulitan (*Magnitude/Level*)

Dimensi ini memiliki hubungan dengan tingkat kesulitan yang diyakini dapat diselesaikan oleh seorang individu. Dimensi ini berkaitan dengan pemilihan perilaku yang akan dicoba atau dihindari. Seseorang akan mencoba untuk melakukan suatu hal yang dirasa bisa ia lakukan, dan akan menjauhi tingkah laku yang dirasa tidak mampu untuk dilakukannya.

2) Dimensi Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkenaan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan maupun pengharapan seseorang perihal kemampuannya. Dimensi kekuatan memiliki kaitan dengan dimensi level, dimana semakin tinggi taraf kesulitan maka semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk dapat menyelesaikan kesulitan yang ada.

3) Dimensi Generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini berhubungan dengan luas bidang tingkah laku yang dirasakan seseorang mengenai kemampuan yang ia miliki. Seorang individu dapat merasa percaya pada potensi dirinya, apakah sebatas

pada suatu aktivitas dan situasi tertentu ataukah bisa juga dalam kondisi yang bervariasi.

3. *Self Efficacy* dalam Perspektif Islam

Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-Baqarah: 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا
كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ
وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ □

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebijakan) yang diusahakannya dan terdapatnya ada (pula) sesuatu (siksa) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (Q.S Al-Baqarah: 286)

Tafsir Al-Azhar jilid 1 (Hamka, 1982: 695) menyampaikan bahwa dari ayat ini Allah SWT telah menekankan bahwa tidak ada suatu hal dan perintah apapun yang diberikan oleh Allah yang tidak akan terpikul oleh tiap-tiap diri. Tiada suatu perintah yang berat, apalagi telah terdapat iman. Kemudian, suatu hal yang diusahakan apabila hal tersebut baik maka akan mendapatkan pahala, dan akan mendapatkan siksa apabila yang diusahakan adalah suatu hal yang buruk.

Maka dapat dipahami bahwa Allah SWT enggan melimpahkan suatu ujian yang berat diluar batas kemampuan dari seorang manusia, dan dengan dipelopori oleh iman maka dianjurkan untuk berusaha. Seorang individu yang meyakini hal tersebut, maka akan terus berusaha dalam menghadapi situasi sulit dan yakin bahwa segala sesuatu pasti ada solusinya, sehingga tidak mengalami keraguan dan keputusasaan karena memiliki *self efficacy* yang baik.

Perihal keyakinan seseorang dalam mencapai tujuan juga ada dalam Q.S Al-Anfal: 12

إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبَّتُوا الَّذِينَ آمَنُوا سَأَلْتَنِي فِي
قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَاضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَاضْرِبُوا مِنْهُمْ
كُلَّ بَنَانٍ ۝١٢

“(Ingatlah), tatkala Tuhan engkau mewahyukan kepada malaikat: “Sesungguhnya Aku adalah beserta kamu. Oleh sebab itu tetapkanlah hati orang-orang beriman. Akan aku masukkan rasa takut ke dalam hati orang-orang yang kafir. Maka pancunglah di atas kuduk dan pukullah daripada mereka tiap-tiap ujung jari mereka”. (Q.S Al-Anfal: 12)

Ayat tersebut dalam Tafsir Al-Azhar jilid 4 (Hamka, 1999: 2702-2703) berisi bahwa pada kalimat "Akan Aku masukkan rasa takut ke dalam hati orang-orang yang kafir." Artinya, semangat mereka akan menurun, sehingga meskipun bilangan jumlah mereka itu tiga kali lebih banyak dari bilangan kaum Muslimin, mereka telah kalah semangat. Sebab mereka tidak mempunyai keyakinan bahwa Allah ada bersama mereka, dan tujuan peperangan mereka tidak suci dan mulia. Kemudian pada ayat yang berarti "Maka pancunglah di atas kuduk dan pukullah daripada mereka tiap-tiap ujung jari mereka.". Artinya, dengan semangat yang demikian tinggi, keyakinan bantuan malaikat, keyakinan bahwa Allah ada bersama mereka, apabila telah menghadapi tujuk-perang, hendaklah gagah berani.

Maka dapat dipahami bahwa Allah SWT akan menguatkan hati dan keyakinan orang-orang yang beriman kepada-Nya dan akan senantiasa membersamai orang-orang yang beriman. Kemudian untuk orang-orang yang tidak melibatkan Allah dalam urusannya akan merasa kurang semangat dan tidak yakin atas dirinya. Maka dari itu ketika seseorang sedang menghadapi hal sulit dalam fase *quarter life crisis* seharusnya melibatkan Allah SWT dalam setiap langkah yang diambil agar keyakinan diri (*self efficacy*) muncul dan dapat melalui masa krisis dengan berani dan bijaksana.

D. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan periode yang ada dalam kehidupan manusia yang terjadi di antara remaja dan dewasa dikisaran usia 18-30 tahun, dimana pada periode tersebut akan terjadi kebingungan, kecemasan dan krisis emosional seperti kesedihan, perasaan terisolasi dan takut akan kegagalan (Atwood & Scholtz, 2008: 234). Periode ini dianggap sebagai masa sulit bagi seorang individu, sebab dihadapkan dengan berbagai pilihan dan situasi yang sulit. Maka dari itu dukungan sosial diperlukan untuk dapat meringankan beban dari seorang individu, hal ini selaras dengan pernyataan dari Pontoh dan Farid (2015: 103) bahwa seorang individu membutuhkan dukungan sosial ketika ia sedang menghadapi keadaan yang penuh dengan tekanan, sebab seorang individu akan merasa lebih tenang ketika memperoleh dukungan sosial tersebut.

Dukungan sosial diartikan sebagai suatu proses interaksi yang aktif di antara individu dengan individu yang memberikan dukungan, seperti orang tua (House dalam Nurhayati et al., 2019: 153). (Ganster et al., 1986: 102) menyatakan bahwa keluarga adalah salah satu sumber dari dukungan sosial. Sarafino (1998: 97) menyampaikan bahwa seorang individu yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa yakin bahwa dirinya dicintai, dirawat, dihargai, dan termasuk dalam bagian dari lingkungan sosialnya. Hasil penelitian Wijaya

et al (2022: 45) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki hasil yang paling tinggi yaitu 11%, dibandingkan dengan dukungan dari teman dan *significant other*.

Fischer (2008: 171) menyatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan masa eksplorasi yang digunakan untuk mengembangkan diri dengan berbagai tantangan yang merupakan akibat dari ketidakpastian kehidupan di masa mendatang yang meliputi karir, relasi, serta kehidupan sosial sehingga memunculkan rasa khawatir dan takut. Jika seorang individu mendapatkan dukungan sosial yang baik maka ia akan dapat melewati masa-masa sulit yang dapat menimbulkan stres tersebut, karena dukungan sosial dapat membantu menjaga kesehatan mental seseorang. Penelitian dari (Andharini & Nurwidawati, 2015: 4) menunjukkan hasil signifikan antara dukungan sosial dengan stres, semakin besar dukungan sosial yang diperoleh maka akan semakin berkurang tingkat stres dari seseorang. Lebih lanjut penelitian dari Ameliya (2020: 56) memperlihatkan hasil bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan *quarter life crisis*, yang artinya adalah makin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah *quarter life crisis* dari seorang individu.

Faktor lain yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah *self efficacy*. *Self efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan yang dipunyai oleh seseorang mengenai kemampuan yang ada pada dirinya dalam menghadapi permasalahan yang ada pada kehidupannya (Bandura, 1994: 2). *Self efficacy* diperlukan oleh tiap individu agar dapat terhindar dari *quarter life crisis*, karena dengan memiliki keyakinan atas kemampuan diri yang kuat akan membantu seorang individu dalam melewati masa krisis. Penelitian dari (Nanda & Darminoto, 2021: 556) menunjukkan adanya hubungan yang negatif di antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*, yang mana hal tersebut berarti semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh seorang individu.

Adanya ketidakpastian masa depan merupakan stimulus dari timbulnya *quarter life crisis* pada diri individu, yang akhirnya akan menimbulkan

perasaan takut dan khawatir (Fischer, 2008: 171). Kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang akan membantunya dalam meminimalisir perasaan-perasaan takut dan cemas tersebut, pernyataan tersebut selaras dengan hasil penelitian dari Istychomah (2022: 7) yang menunjukkan hasil adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan, dimana semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang maka akan makin rendah tingkat kecemasannya.

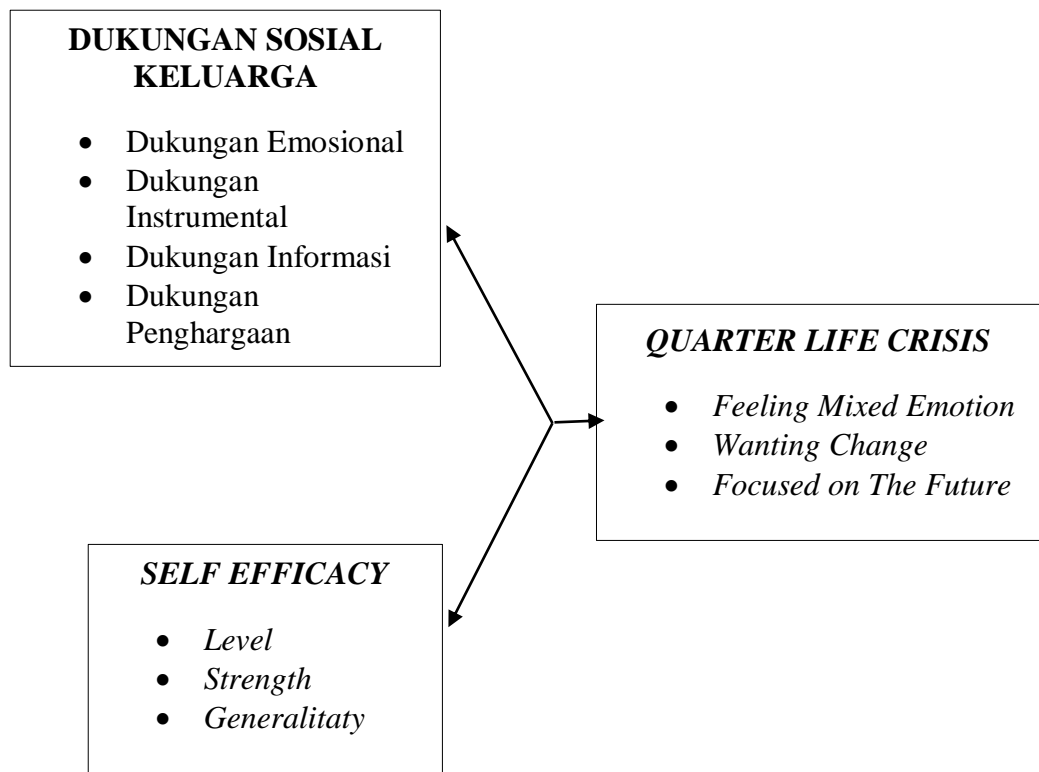
Perasaan cemas yang muncul pada diri seseorang adalah akibat dari perasaan tidak percaya dirinya dalam menghadapi suatu masalah, dan akan terjadi sebaliknya apabila seorang individu memiliki perasaan mampu untuk menghadapi suatu permasalahan atau suatu situasi sulit yang sedang dihadapi maka individu tersebut tidak akan merasa cemas (Istychomah, 2022: 7).

Seorang individu yang mendapatkan dukungan sosial tinggi akan lebih berhasil untuk mengatasi serta menghadapi permasalahan, daripada seorang individu yang kurang atau tidak memperoleh dukungan sosial (Utami, 2013: 18). Apalagi dukungan sosial yang berasal dari keluarga, karena seorang individu akan cenderung menganggap bahwa keluarga adalah tempat yang paling aman dan nyaman dalam membagikan persoalan hidup yang sedang dihadapi, keluarga juga dianggap sebagai tempat kebahagiaan dan tumbuhnya harapan hidup yang lebih baik (Utami, 2013: 18). Dukungan sosial keluarga yang diperoleh seorang individu tersebut dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri atas kemampuannya (*self efficacy*). Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian dari Darmansyah (2017: 73) bahwa terdapat hubungan positif di antara dukungan sosial orang tua dengan *self efficacy*, dimana bertambah tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka akan semakin tinggi *self efficacy* pada diri seseorang.

Maka dari itu, dengan bekal tersebut seorang individu akan mampu menghadapi masa-masa sulit di fase *quarter life crisis*. Individu akan menganggap masa krisis tersebut adalah suatu tantangan untuk menuju kedewasaan. Hal tersebut selaras dengan pernyataan dari Nash dan Murray (2010: 5) bahwasannya seorang individu yang menghadapi krisis dengan

adaptif akan menjadikan *quarter life crisis* sebagai sebuah tantangan guna menemukan makna dari kehidupan.

Gambaran 2.1 Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*



E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H1 : Adanya hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang

H2 : Adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang

H3 : Adanya hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional dan metode analisis statistika. Sugiono (2018: 15) menyatakan metode kuantitatif merupakan hasil data diperoleh dalam bentuk angka dengan analisis statistika. Senada dengan hal tersebut Azwar (2013: 5) menyatakan pendekatan kuantitatif adalah analisis yang lebih ditekankan pada data angka-angka (numerikal) dan selanjutnya diolah dengan statistika. Selanjutnya jenis penelitian menggunakan teknik korelasional, menurut Siregar (2013: 250) korelasional ialah penelitian yang digunakan guna menguji hubungan antara dua variabel atau lebih.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sebuah atribut, sifat, nilai pada individu, objek maupun kegiatan yang memiliki keberagaman atau variasi tertentu yang selanjutnya ditetapkan peneliti untuk dipelajari serta diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 38). Variabel-variabel penelitian ini yaitu :

- a) Variabel dependen (Y) : *quarter life crisis*
- b) Variabel independen (X_1) : dukungan sosial keluarga
- c) Variabel independen (X_2) : *self efficacy*

2. Definisi Operasional Variabel

- a) *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah suatu tanggapan emosional karena kekhawatiran mengenai kehidupan dimasa mendatang yang terjadi

pada individu di usia 20an. Variabel *quarter life crisis* diukur dengan menggunakan skala *quarter life crisis* yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan aspek-aspek; 1) *feeling mixed emotion*, 2) *wanting change*, 3) *focused on the future*. Makin tinggi skor yang diperoleh maka makin tinggi *quarter life crisis*. Sedangkan, makin rendah skor yang didapatkan maka menunjukkan makin rendah pula tingkat *quarter life crisis*.

b) Dukungan Sosial Keluarga

Dukungan sosial keluarga adalah dukungan atau bantuan yang diterima oleh seorang individu, seperti bantuan fisik maupun psikologis yang diberikan oleh anggota keluarganya. Variabel dukungan sosial keluarga diukur dengan menggunakan skala dukungan sosial keluarga yang dibuat oleh peneliti dengan aspek-aspek berupa; 1) dukungan emosional, 2) dukungan instrumental, 3) dukungan informasi, 4) dukungan penghargaan. Makin tinggi skor yang didapatkan, maka makin tinggi pula dukungan sosial keluarga yang diperoleh individu. Makin rendah skor yang didapatkan, maka makin rendah pula dukungan sosial keluarga yang diperoleh individu.

c) *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi situasi yang menekan dan mengatasi tantangan. Variabel *self efficacy* akan diukur dengan menggunakan skala *self efficacy* yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan aspek-aspek; 1) *level*, 2) *strength*, 3) *generality*. Makin tinggi skor yang didapat, maka makin tinggi pula *self efficacy* yang dimiliki oleh individu. Makin rendah skor yang didapatkan, maka makin rendah pula *self efficacy* yang dimiliki individu.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di UIN Walisongo Semarang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2022.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang didalamnya terdapat obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, dimana hal tersebut telah ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk dipelajari lalu diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 80). Selanjutnya, menurut Latipun (2015: 29) populasi yaitu keseluruhan individu maupun objek penelitian yang memiliki kualitas ataupun persamaan ciri-ciri yang didasarkan pada ketentuan yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan.

Tabel 3.1 Data Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2016-2019

No.	Angkatan	Jumlah
1.	2016	932
2.	2017	1.743
3.	2018	3.402
4.	2019	4.047
Total		10.123

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang dari angkatan 2016-2019 yang jumlahnya 10.124 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013: 81). Pengambilan sampel penelitian ini

mengikuti tabel Isaac dan Michael, dengan populasi berjumlah 10.124 dan taraf kesalahan 10% adalah 263 mahasiswa.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah sampling purposive. Sampling ini merupakan teknik penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu atau berdasarkan pada kriteria-kriteria tertentu yang menjadi permasalahan dalam penelitian (Sugiyono, 2013: 85).

Kriteria pengambilan sampel pada penelitian ini adalah:

- 1) Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang
- 2) Mahasiswa angkatan 2016-2019

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini teknik pengumpulan datanya adalah dengan skala *quarter life crisis*, dukungan sosial keluarga, dan *self efficacy*. Menurut Sugiyono (2018: 152) skala *likert* yaitu skala yang dipergunakan untuk mengukur perilaku, pendapatan, persepsi terhadap fenomena sosial seseorang maupun sekelompok orang.

Skala likert terdiri atas stimulus yang berupa pernyataan yang isinya sesuai dengan indikator berperilaku (*favorable*) dan yang isinya bertentangan dengan indikator (*tidak favorable*) (Azwar, 2021: 73). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner berbentuk google formulir.

Tabel 3.2 Skor Skala Likert

<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Pernyataan dibuat menjadi empat pilihan dengan tujuan agar setiap subjek berpendapat, dan tidak bersikap netral atau tidak berpendapat. Hal ini juga untuk menghindari butir netral, karena adanya pilihan tengah atau netral tersebut. Modifikasi dalam skala *likert* bertujuan untuk menghilangkan kelemahan yang terdapat pada skala lima tingkat yaitu mempunyai arti ganda, menimbulkan kecenderungan jawaban ke tengah, dan tidak dapat menunjukkan kecenderungan pendapat responden (Hadi, 1991: 19-20).

1. *Quarter Life Crisis*

Penyusunan skala pada variabel *quarter life crisis* didasarkan pada aspek dari Agarwal *et al* (2020: 11) yaitu *feeling mixed emotion, wanting change, focused on the future*.

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala *Quarter Life Crisis*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Feeling mixed emotion</i>	Perasaan tak menentu dimasa perkembangan menginjak dewasa	1,15,26	3,5,19	12
	Mudah menyerah dan gagal	2,4,13	14,18,31	
<i>Wanting change</i>	Tertekan	11,20,21	23,28,34	12
	Ingin melakukan suatu perubahan	10,17,27	9,22,24	
<i>Focused on the future</i>	Merasa cemas dengan kehidupan yang dijalani saat ini	25,29,33	6,8,35	12
	Khawatir dengan masa depan secara berlebihan	7,30,32	12,16,36	
Total		18	18	36

2. Dukungan Sosial Keluarga

Penyusunan skala pada variabel dukungan sosial keluarga didasarkan pada aspek dari Sarafino (1998: 134) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan.

Tabel 3.4 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial Keluarga

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Dukungan emosional	Kasih sayang	1,11	6,15	10
	Kepedulian	2,32,36	3,8,19	
Dukungan instrumental	Bantuan langsung berupa materi	20,25	4,14	10
	Bantuan langsung berupa tindakan	5,30,33	16,21,28	
Dukungan informasi	Memberi nasehat	12,12,17	7,37,40	10
	Membantu memecahkan masalah	10,23	35,38	
Dukungan penghargaan	Mendapat penilaian positif	9,22,26,29,34	18,24,27,31,39	10
Total		20	20	40

3. *Self Efficacy*

Penyusunan skala pada variabel *self efficacy* didasarkan pada aspek dari Bandura (1997: 42-46) di antaranya dimensi tingkat kesulitan (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dimensi generalisasi (*generality*).

Tabel 3.5 Blueprint Skala Self Efficacy

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Level</i>	Tingkat kesulitan yang diyakini dapat diselesaikan	5,14	2,11	10
	Pemilihan tingkah laku berdasarkan tingkat kesulitan situasi yang dihadapi	1,19,28	8,12,20	
<i>Strength</i>	Tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya	4,9,13,18,27	3,10,15,23,25	10
<i>Generality</i>	Keyakinan individu akan kemampuannya dalam berbagai situasi	6,16,22,24,29	7,17,21,26,30	10
Total		15	15	30

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan alat ukur yang digunakan guna mendapatkan data pengukuran yang valid (Sugiyono, 2018: 193). Periantalo (2015: 104) menyampaikan validitas adalah untuk melihat sejauh mana ketepatan dari alat ukur dalam melakukan fungsi pengukuran. Suatu alat ukur dapat dikatakan valid bila alat ukur tersebut dapat berjalan sesuai dengan fungsinya serta menghasilkan hasil yang akurat. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merujuk pada sejauh mana aitem-aitem dalam psikologi bisa mengukur atribut yang akan diukur (Saifuddin, 2020: 158). Validitas isi dapat dilakukan dengan

meminta ahli yang berkompeten atau *expert judgement* untuk mengoreksi alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2018: 197).

Sugiyono (2015: 126) standar pengukuran yang dipergunakan guna mengukur aitem besarnya $r_{xy} \geq 0,3$. Penelitian ini apabila koefisien yang diperoleh lebih besar dari 0,3 maka aitem pada skala pengukuran yang dipergunakan mempunyai tingkat kevalidan yang tinggi dan bila aitem dalam skala pengukuran yang digunakan memiliki koefisien kurang dari 0,3 maka skala pengukuran kurang valid. SPSS akan digunakan sebagai alat pengujian validitas.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan keakuratan dan ketepatan suatu alat ukur dalam melakukan pengukuran (Widodo, 2006: 2). Sedangkan menurut Sugiyono (2018: 193) reliabilitas merupakan alat ukur yang dapat dipergunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama dan akan menghasilkan data yang sama. Reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach*. Azwar (2018: 181) menyatakan koefisien reliabilitas yang mendekati 1,00 dikatakan semakin tinggi reliabilitasnya. Skala dalam penelitian ini dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitasnya $> 0,6$ dan apabila koefisien reliabilitas $< 0,6$ maka akan disebut kurang reliabel.

3. Hasil Uji Validitas

Peneliti telah melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah responden 50 orang. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 2.3 for windows*.

a. Quarter Life Crisis

Skala *quarter life crisis* yang digunakan pada uji coba berjumlah 36 aitem. Setelah diolah menggunakan SPSS dan dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, jumlah aitem yang valid 29 aitem dan yang gugur 7 aitem karena nilai r yang diperoleh $\leq 0,3$. Berikut

adalah *blueprint* skala *quarter life crisis* yang akan dijadikan alat ukur penelitian dalam penelitian ini.

Tabel 3.6 *Blueprint* Skala *Quarter Life Crisis* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Feeling mixed emotion</i>	Perasaan tak menentu dimasa perkembangan menginjak dewasa	1,15,26	*3,5,*19	12
	Mudah menyerah dan gagal	2,4,13	14,*18,31	
<i>Wanting change</i>	Tertekan	11,20,21	23,28,34	12
	Ingin melakukan suatu perubahan	*10,17,27	*9,22,24	
<i>Focused on the future</i>	Merasa cemas dengan kehidupan yang dijalani saat ini	25,29,33	6,8,35	12
	Khawatir dengan masa depan secara berlebihan	*7,30,32	*12,16,36	
Total		18	18	36

Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur

b. Dukungan Sosial Keluarga

Skala dukungan sosial keluarga yang digunakan pada uji coba berjumlah 40 aitem. Setelah diolah menggunakan SPSS dan dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, jumlah aitem yang valid 38 aitem dan yang gugur 2 aitem karena nilai r yang diperoleh $\leq 0,3$. Berikut adalah *blueprint* skala dukungan sosial keluarga yang akan dijadikan alat ukur penelitian dalam penelitian ini.

Tabel 3.7 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial Keluarga Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Dukungan emosional	Kasih sayang	1,11	6,15	10
	Kepedulian	2,32,36	3,8,19	
Dukungan instrumental	Bantuan langsung berupa materi	20,25	4,14	10
	Bantuan langsung berupa tindakan	5,30,33	*16,21,*28	
Dukungan informasi	Memberi nasehat	12,12,17	7,37,40	10
	Membantu memecahkan masalah	10,23	35,38	
Dukungan penghargaan	Mendapat penilaian positif	9,22,26,29,34	18,24,27,31,39	10
Total		20	20	40

Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur

c. *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* yang digunakan pada uji coba berjumlah 30 aitem. Setelah diolah menggunakan SPSS dan dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, jumlah aitem yang valid 26 aitem dan yang gugur 4 aitem karena nilai r yang diperoleh $\leq 0,3$. Berikut adalah *blueprint* skala dukungan sosial keluarga yang akan dijadikan alat ukur penelitian dalam penelitian ini.

Tabel 3.8 *Blueprint* Skala *Self Efficacy* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Level</i>	Tingkat kesulitan yang diyakini dapat diselesaikan	5,14	2,11	10
	Pemilihan tingkah laku	1,19,28	8,12,20	

	berdasarkan tingkat kesulitan situasi yang dihadapi			
<i>Strength</i>	Tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya	*4,9,*13,1 8,27	3,10,*15,*23, 25	10
<i>Generality</i>	Keyakinan individu akan kemampuannya dalam berbagai situasi	6,16,22,24 ,29	7,17,21,26,30	10
Total		15	15	30

Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur

4. Hasil Uji Reliabilitas

a. *Quarter Life Crisis*

Berikut tabel hasil uji reliabilitas skala *quarter life crisis*.

Tabel 3.9 Reliabilitas Uji Skala *Quarter Life Crisis*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,914	36

Berdasarkan tabel di atas, nilai dari *Cronbach's Alpha* sebesar 0,914. Maka dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya >0,6.

b. Dukungan Sosial Keluarga

Berikut tabel hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial keluarga.

Tabel 3.10 Reliabilitas Uji Skala Dukungan Sosial Keluarga

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,961	40

Berdasarkan tabel di atas, nilai dari *Cronbach's Alpha* sebesar 0,961. Maka dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya $>0,6$.

c. Self Efficacy

Berikut tabel hasil uji reliabilitas skala *self efficacy*.

Tabel 3.11 Reliabilitas Uji Skala Self Efficacy

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,936	30

Berdasarkan tabel di atas, nilai dari *Cronbach's Alpha* sebesar 0,936. Maka dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya $>0,6$.

G. Teknik Analisis Data

Hal yang dilakukan setelah berhasil mengumpulkan data dari responden adalah melakukan analisis data (Sugiyono, 2016: 244). Analisis data dilakukan dengan dua tahap, yaitu uji asumsi yang tahapannya terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas dan baru dilanjutkan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Umar (2011: 181) uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen dan dependen berkontribusi normal ataukah tidak. Uji normalitas penelitian ini memakai uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu bila data yang diperoleh mempunyai signifikansi $< 0,05$ artinya tidak berkontribusi normal. Kebalikannya apabila signifikansi $> 0,05$ maka dapat disebut berkontribusi normal (Sugiyono & Susanto, 2015: 323).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dipergunakan untuk mengetahui apakah antar variabel memiliki hubungan linear secara signifikan atau tidak (Sugiyono & Susanto, 2015: 323). Uji linearitas menggunakan metode *test for linearity* melalui aplikasi SPSS. Variabel bebas dan variabel terikat dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila baris *linearity* $p < 0,05$ dan nilai yang terdapat pada *deviation from linearity* $p > 0,05$ (Payadnya & Jayantika, 2018: 68).

2. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang diaplikasikan pada penelitian ini merupakan korelasi berganda (*multiple correlation*) yang memiliki tujuan guna mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel independen dengan variabel dependen. Sebelum melangkah pada korelasi berganda, maka wajib dilakukan analisis menggunakan korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen dengan

variabel dependen (Sugiyono 2014: 248). Hipotesis akan diterima apabila taraf signifikansi $p < 0,05$ dan akan ditolak bila $p > 0,05$.

Kemudian untuk menentukan kuat atau tidaknya suatu hubungan antar variabel dapat diketahui dari nilai koefisiensi korelasi. Nilai koefisiensi korelasi ada pada kisaran -1 sampai 1, sedangkan untuk arah hubungannya dinyatakan dengan tanda positif (+) dan negatif (-) (Nasir, 2016: 103). Kategori kekuatan hubungan disajikan dalam tabel berikut:

Nilai rxy	Interpretasi (Tingkat Hubungan)
0,00 – 0,20	Sangat rendah/sangat lemah
0,20 – 0,40	Rendah/lemah
0,40 – 0,70	Cukup/sedang
0,70 – 0,90	Tinggi/kuat
0,90 – 1,00	Sangat tinggi/sangat kuat

BAB IV

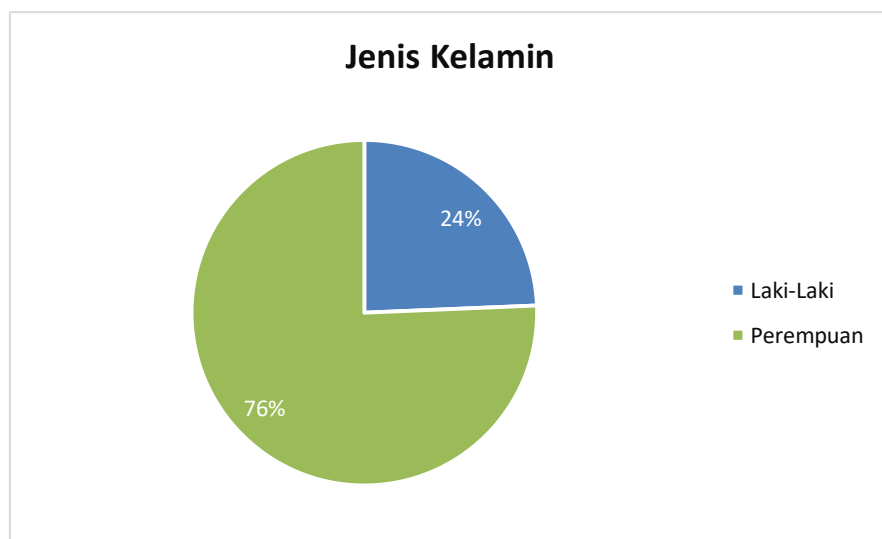
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2016-2019. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 10.124 yang terdiri dari 8 Fakultas. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 263 mahasiswa yang didasarkan pada pengambilan sampel menurut tabel Issac dan Michael. Deskripsi data *quarter life crisis*, dukungan sosial keluarga, dan *self efficacy* adalah sebagai berikut.

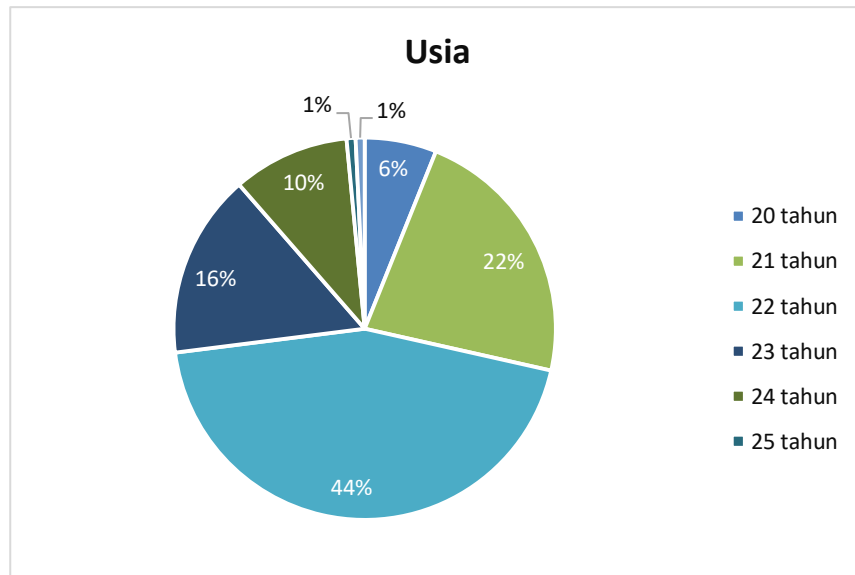
a. Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 4.1 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram di atas jumlah subjek berjenis kelamin laki-laki sebesar 24% atau 64 mahasiswa, sedangkan subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 76% atau 199 mahasiswa.

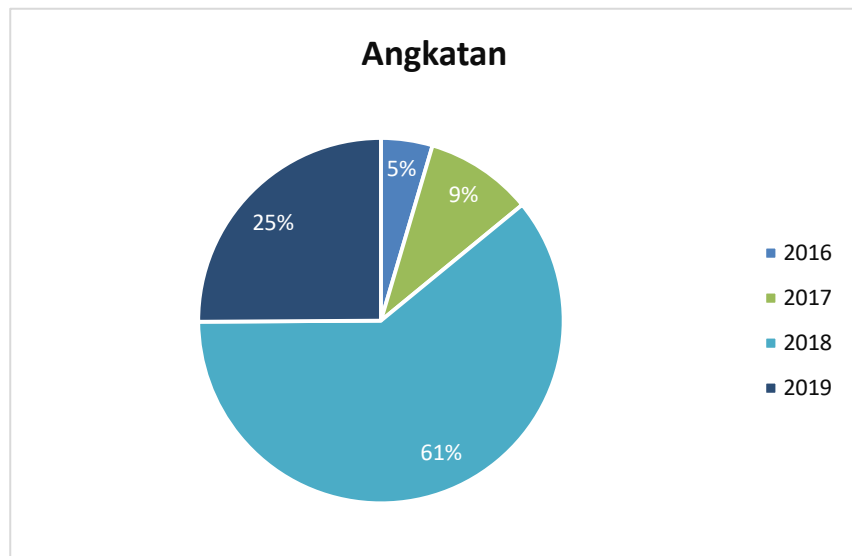
b. Berdasarkan Usia



Gambar 4.2 Persentase Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan diagram tersebut sebaran usia subjek terdiri dari mahasiswa yang berusia 20 tahun, 21 tahun, 22 tahun, 23 tahun, 24 tahun, 25 tahun, dan 26 tahun. Mahasiswa yang berusia 20 tahun sebanyak 16 mahasiswa (6%), usia 21 tahun sebanyak 59 mahasiswa (22%), usia 22 tahun sebanyak 117 mahasiswa (44%), usia 23 tahun sebanyak 41 mahasiswa (16%), usia 24 tahun sebanyak 26 mahasiswa (10%), usia 25 tahun sebanyak 2 mahasiswa (1%), dan usia 26 tahun sebanyak 2 mahasiswa (1%).

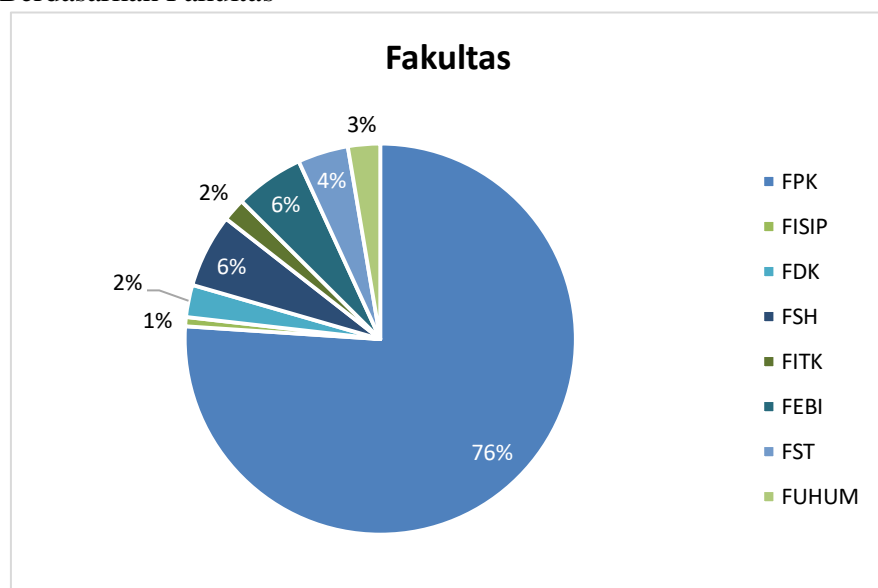
c. Berdasarkan Angkatan



Gambar 4.3 Persentase Subjek Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa angkatan 2016, 2017, 2018, 2019. Subjek dari angkatan 2016 adalah 12 mahasiswa (5%), angkatan 2017 adalah 25 mahasiswa (9%), angkatan 2018 adalah 160 mahasiswa (61%), dan angkatan 2019 adalah 66 mahasiswa (25%).

d. Berdasarkan Fakultas



Gambar 4.4 Persentase Subjek Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini berasal dari 8 Fakultas yang ada di UIN Walisongo Semarang. Subjek yang berasal dari FPK sebanyak 200 mahasiswa (76%), FISIP sebanyak 2 mahasiswa (1%), FDK sebanyak 7 mahasiswa (2%), FSH sebanyak 16 mahasiswa (6%), FITK sebanyak 5 mahasiswa (2%), FEBI sebanyak 15 mahasiswa (6%), FST sebanyak 11 mahasiswa (4%), FUHUM sebanyak 7 mahasiswa (3%).

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

a. Kategorisasi Variabel *Quarter Life Crisis* (Y)

Tabel 4.1 Kategori Skor Variabel *Quarter Life Crisis*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	< 58	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	58-87	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	≥ 87	Tinggi

Kategori rumusan di atas digunakan untuk menentukan kategori *quarter life crisis* mahasiswa di UIN Walisongo Semarang. Jika skor yang diperoleh <58 , maka dikategorikan memiliki *quarter life crisis* yang rendah. Kemudian jika skor yang diperoleh ada pada rentang 58-87, maka dikategorikan memiliki *quarter life crisis* sedang, dan apabila diperoleh skor ≥ 87 maka dikategorikan pada *quarter life crisis* yang tinggi.

Tabel 4.2 Distribusi Variabel *Quarter Life Crisis*

KATEGORI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	40	15,2	15,2	15,2
Sedang	195	74,1	74,1	89,4
Tinggi	28	10,6	10,6	100,0
Total	263	100,0	100,0	

Berdasarkan deskriptif statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat *quarter life crisis* yang rendah sebanyak 40 mahasiswa (15,2%), tingkat sedang 195 mahasiswa (74,1%), dan tingkat *quarter life crisis* yang tinggi sebanyak 28 mahasiswa (10,6%).

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* mahasiswa UIN Walisongo Semarang berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 195 mahasiswa atau 74,1%.

b. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Keluarga (X1)

Tabel 4.3 Kategori Skor Variabel Dukungan Sosial Keluarga

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	< 76	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	76-114	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	≥ 114	Tinggi

Rumusan di atas digunakan untuk menentukan kategori dukungan sosial keluarga mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Jika skor yang diperoleh <76 , maka dikategorikan memiliki dukungan sosial keluarga yang rendah. Kemudian jika skor yang diperoleh antara 76-114, maka dikategorikan memiliki dukungan sosial keluarga sedang,

dan jika diperoleh skor ≥ 114 , maka dikategorikan pada dukungan sosial keluarga tinggi.

Tabel 4.4 Distribusi Variabel Dukungan Sosial Keluarga

KATEGORI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	5	1,9	1,9	1,9
Sedang	133	50,6	50,6	52,5
Tinggi	125	47,5	47,5	100,0
Total	263	100,0	100,0	

Berdasarkan deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat dukungan sosial keluarga yang rendah sebanyak 5 mahasiswa (1,9%), tingkat sedang sebanyak 133 mahasiswa (50,6), dan tingkat tinggi sebanyak 125 mahasiswa (47,5%).

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga dari mahasiswa UIN Walisongo Semarang berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 133 mahasiswa atau 50,6%.

c. Kategorisasi Variabel *Self Efficacy* (X2)

Tabel 4.5 Kategori Skor Variabel *Self Efficacy*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	< 52	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	52-78	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	≥ 78	Tinggi

Rumusan di atas digunakan untuk menentukan kategori *self efficacy* mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Apabila skor yang diperoleh <52 , maka dikategorikan memiliki *self efficacy* yang rendah. Kemudian jika skor yang diperoleh berada di antara skor 52-78, maka mahasiswa dikategorikan memiliki *self efficacy* sedang, dan apabila diperoleh skor ≥ 78 , maka mahasiswa dikategorikan memiliki *self efficacy* yang tinggi.

Tabel 4.6 Distribusi Variabel *Self Efficacy*

KATEGORI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	4	1,5	1,5	1,5
Sedang	157	59,7	59,7	61,2
Tinggi	102	38,8	38,8	100,0
Total	263	100,0	100,0	

Berdasarkan deskriptif statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah sebanyak 4 mahasiswa (1,5%), tingkat sedang 157 mahasiswa (59,7%), dan *self efficacy* tinggi sebanyak 102 mahasiswa (38,8).

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* mahasiswa UIN Walisongo Semarang berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 157 mahasiswa atau 59,7%.

B. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah variabel independen dan dependen berkontribusi normal atau tidak (Umar, 2011: 181). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu apabila data yang didapatkan memiliki signifikansi $< 0,05$ maka artinya tidak berkontribusi normal. Sebaliknya, apabila signifikansi data $> 0,05$ maka dikatakan berkontribusi normal (Sugiyono & Susanto, 2015: 323).

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			263
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		,0000000
	Std. Deviation		9,10160134
Most Extreme Differences	Absolute		,061
	Positive		,061
	Negative		-,051
Test Statistic			,061
Asymp. Sig. (2-tailed)			,019 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		,274 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,262
		Upper Bound	,285

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa nilai signifikansi (Monte Carlo Sig) sebesar 0,274 atau $> 0,05$. Maka data residual pada penelitian ini dikatakan normal atau berdistribusi dengan normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dipergunakan untuk mengetahui apakah antar variabel memiliki hubungan linear secara signifikan atau tidak (Sugiyono & Susanto, 2015: 323). Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan metode *test for linearity* melalui SPSS. Variabel bebas dan variabel terikat dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila baris *linearity* $p < 0,05$, dan nilai pada *deviation from linearity* $p > 0,05$ (Payadnya & Jayantika, 2018: 68).

Tabel 4.8 Uji Linearitas Dukungan Sosial Keluarga dan *Quarter Life Crisis*

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Dukungan Keluarga	Between Groups	(Combined)	24029,039	64	375,454	2,837	,000
		Linearity	12908,475	1	12908,475	97,536	,000
		Deviation from Linearity	11120,563	63	176,517	1,334	,070
Within Groups			26204,330	198	132,345		
Total			50233,369	262			

Berdasarkan tabel di atas pada kolom *linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $\leq 0,05$ yang artinya antar variabel memiliki hubungan yang linear. Sedangkan pada kolom *deviation from linearity* memperoleh nilai signifikansi 0,070 $\geq 0,05$, sehingga antar variabel memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4.9 Uji Linearitas *Self Efficacy* dan *Quarter Life Crisis*

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Self Efficacy	Between Groups	(Combined)	24029,039	64	375,454	2,837	,000
		Linearity	12908,475	1	12908,475	97,536	,000
		Deviation from Linearity	11120,563	63	176,517	1,334	,070
Within Groups			26204,330	198	132,345		
Total			50233,369	262			

Berdasarkan tabel di atas, pada kolom *linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 \leq 0,05$ yang artinya antar variabel memiliki hubungan yang linear. Sedangkan pada kolom *deviation from linearity* memperoleh nilai signifikansi $0,070$ atau $\geq 0,05$, sehingga antar variabel dinyatakan memiliki hubungan yang linear.

C. Hasil Analisis Data

Tahap selanjutnya setelah melakukan uji asumsi dan merupakan tahap terakhir pada penelitian ini adalah uji hipotesis. Uji hipotesis ini akan menguji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan program *SPSS 2.3 for windows* yang dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan satu variabel dengan variabel lainnya. hipotesis akan diterima apabila taraf signifikansi $< 0,05$.

1. Uji Hipotesis Pertama

Pada uji hipotesis pertama peneliti mengajukan hipotesis “Adanya hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang”.

Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Pertama

Correlations

	Quarter Life Crisis	Dukungan Keluarga
Quarter Life Crisis		
Pearson Correlation	1	-,507**
Sig. (2-tailed)		,000
N	263	263
Dukungan Keluarga		
Pearson Correlation	-,507**	1
Sig. (2-tailed)	,000	
N	263	263

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

Tabel hasil uji hipotesis di atas menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang karena memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana hal tersebut menunjukkan hasil $< 0,05$.

Apabila nilai koefisiensi korelasi mendekati 1 atau -1 antar variabel memiliki hubungan yang kuat, sedangkan apabila mendekati 0 maka memiliki hubungan yang lemah. Berdasarkan tabel di atas, nilai koefisiensi korelasi sebesar -0,507 menunjukkan hubungan negatif signifikan yang sedang/cukup antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Hal ini menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dimiliki oleh mahasiswa UIN Walisongo Semarang, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga yang dimiliki mahasiswa UIN Walisongo Semarang, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

2. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua yang diajukan peneliti adalah “Adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang”.

Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Kedua

		Quarter Life Crisis	Self Efficacy
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	1	-,741**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	263	263
Self Efficacy	Pearson Correlation	-,741**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	263	263

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

Hasil uji hipotesis di atas menunjukkan adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* karena memperoleh nilai signifikansi 0,000 dimana hasil tersebut $< 0,05$. Kemudian nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,741 menunjukkan hubungan negatif signifikan yang kuat/tinggi antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa UIN Walisongo Semarang, maka semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga yang diajukan oleh peneliti yaitu “Adanya hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang”.

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,754 ^a	,568	,565	9,137	,568	170,884	2	260	,000

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Dukungan Keluarga

Uji hipotesis ketiga ini menggunakan uji korelasi berganda (*multiple correlation*). Nilai signifikansi yang dihasilkan berdasarkan tabel di atas sebesar 0,000 dimana hal tersebut berarti $< 0,05$ sehingga menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Hasil nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,754, menunjukkan hubungan yang kuat/tinggi antara dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* mahasiswa.

Kolom R square pada tabel di atas menunjukkan nilai 0,568 yang artinya variabel dukungan sosial keluarga (X1) dan *self efficacy* (X2) memberikan pengaruh 56,8% terhadap *quarter life crisis* (Y).

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji adakah hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Peneliti mengajukan tiga hipotesis dalam penelitian ini.

Hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi 0,000 yang mana $< 0,05$.

Sementara itu, nilai koefisien korelasi menunjukkan angka $-0,507$ menunjukkan hubungan negatif signifikan yang sedang/cukup antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis*, hal ini karena nilai koefisien korelasi berada pada interval $0,40 - 0,70$ dan penentuan tersebut didasarkan pada kategorisasi kekuatan hubungan (Nasir, 2016: 103). Maka dapat disimpulkan semakin tinggi dukungan sosial keluarga mahasiswa UIN Walisongo Semarang, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Sebaliknya, bila semakin rendah dukungan sosial keluarga mahasiswa UIN Walisongo Semarang, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami *quarter life crisis*.

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa terdapat 5 mahasiswa yang memiliki dukungan sosial keluarga rendah, 133 mahasiswa memiliki dukungan sosial keluarga sedang, dan 125 mahasiswa yang memiliki dukungan sosial keluarga tinggi. Maka, dari data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Walisongo Semarang rata-rata memiliki dukungan sosial keluarga dalam kategori sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti adanya jarak antara mahasiswa dengan keluarga karena hidup diperantauan, kurangnya komunikasi, kurangnya keterbukaan mahasiswa kepada keluarganya, orang tua yang terlalu sibuk bekerja sehingga kurang memperhatikan anak-anaknya, dan bisa juga karena mahasiswa sudah dianggap dewasa oleh keluarganya sehingga dianggap sudah dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.

Hasil temuan pada penelitian ini menguatkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ameliya (2020: 56) bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif signifikan dengan *quarter life crisis*. Hal tersebut memiliki arti bahwasannya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah *quarter life crisis* yang dimiliki oleh individu, dan begitu juga sebaliknya. Penelitian dari Wijaya dan Saprowi (2022: 45) juga menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, maka semakin membantu individu dalam menghadapi krisis usia seperempat abad. Uji analisis yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa dukungan dari keluarga memiliki peran besar dibandingkan dengan dukungan sosial dari teman maupun *significant*

other (Wijaya & Saprowi, 2022: 45). Hal ini selaras dengan penelitian Bukhori (2012: 16) yang menyebutkan dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan mental, hal tersebut berarti individu yang memperoleh dukungan sosial tinggi maka akan memiliki kesehatan mental yang baik.

Fase *quarter life crisis* merupakan fase yang penuh dengan tantangan dan tekanan. Individu akan membutuhkan dukungan sosial ketika dihadapkan pada situasi sulit yang menekan ini, karena dukungan sosial yang didapatkan individu akan membuat dirinya menjadi merasa lebih tenang (Pontoh & Farid, 2015: 103). Selaras dengan pernyataan tersebut, Sarafino (1998: 97) menyampaikan bahwasannya individu yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa yakin bahwa dirinya itu dicintai, dirawat, dihargai, dan termasuk dalam bagian dari lingkungan sosialnya.

Robbins dan Wilner (2001: 5) menyebutkan bahwa salah satu faktor eksternal yang bisa mempengaruhi *quarter life crisis* adalah dukungan sosial. Sarafino (1994: 102) mengartikan dukungan sosial merupakan suatu hal yang merujuk pada menghargai orang lain, memberikan rasa nyaman, aman, dan merawat. Garmezy dan Rutter (1983: 23) seseorang yang kurang mendapatkan dukungan sosial akan lebih rentan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan. Selaras dengan hal tersebut Andharini dan Nurwidawati (2015: 4) menyampaikan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diperoleh maka akan semakin berkurang tingkat stres dari seseorang. Apabila individu memiliki dukungan sosial yang tinggi maka ia juga akan memiliki rasa harga diri yang tinggi sehingga dapat membuat individu tersebut tidak mudah mengalami stres (Nursalam & Kurniawati, 2011: 30). Merujuk pada pernyataan tersebut maka individu yang memiliki dukungan sosial yang cukup dan memadai akan merasa kesehatan mentalnya lebih terjaga sehingga dapat terhindar dari *quarter life crisis*.

Bentuk dukungan sosial keluarga terdapat dalam firman Allah dalam Q.S Al-Balad: 17

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ۗ ۱۷

“Kemudian, dia juga termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar serta saling berpesan untuk berkasih sayang” (Q.S Al-Balad: 17)

Menurut Tafsir Al-Azhar jilid 10 (Hamka, 2007: 809) pada ayat ini Allah SWT memerintahkan manusia untuk saling berpesan dalam hal kesabaran yaitu perihal menjalankan ketaatan kepada-Nya serta saling berpesan dalam menghadapi situasi yang sulit dengan saling berkasih-kasih, bersayangsayingan, bantu membantu, dan tolong menolong.

Berdasarkan tafsir diatas dapat dipahami bahwasannya Allah SWT juga telah memerintahkan manusia untuk saling memberikan dukungan satu sama lain. Keluarga adalah tempat pertama seorang individu melakukan interaksi dan hubungan sosial, maka dari itu alangkah lebih baik apabila antar anggota keluarga memiliki hubungan yang dekat dan saling memberikan dukungan dengan baik.

Hipotesis kedua menyatakan adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana $< 0,05$. Sementara itu nilai koefisien korelasi sebesar -0,741 yang menunjukkan memiliki hubungan hubungan negatif signifikan yang kuat/tinggi antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*, hal ini karena nilai koefisien korelasi berada pada interval 0,70 – 0,90 dan penentuan tersebut didasarkan pada kategorisasi kekuatan hubungan (Nasir, 2016: 103). Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa UIN Walisongo Semarang, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* mahasiswa UIN Walisongo Semarang, maka semakin tinggi kecenderungan tingkat *quarter life crisis* dari mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa terdapat 4 mahasiswa masuk kategori memiliki *self efficacy* rendah, 157 mahasiswa memiliki *self efficacy* sedang, dan 102 mahasiswa memiliki *self efficacy* dalam kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan rata-rata mahasiswa UIN Walisongo Semarang

memiliki tingkat *self efficacy* yang sedang. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa masih belum memiliki kepercayaan diri yang penuh pada kemampuan yang dimiliki, selalu memikirkan kegagalan, *over thinking*, sering menghindari tantangan tertentu, memiliki motivasi yang rendah, tidak atau kurang memiliki usaha untuk dapat mencapai suatu hal, dan menganggap kegagalan adalah akhir dari segalanya tanpa melakukan suatu usaha untuk memperbaiki.

Hasil temuan pada penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muttaqien dan Hidayati (2020: 83) “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015”. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,421. Penelitian serupa dari Nanda dan Darminto (2021: 556) menunjukkan hasil adanya hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,284. Hal tersebut berarti semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*, dan sebaliknya.

Self efficacy merupakan keyakinan yang dimiliki oleh individu perihal kemampuan pada dirinya dalam menghadapi permasalahan yang ada (Bandura, 1994: 2). *Self efficacy* dapat memberikan pengaruh mengenai bentuk tindakan yang akan dipilih oleh individu untuk dilakukan (Afnan et al., 2020: 27). Menurut Robinson (2019: 4) *quarter life crisis* merupakan periode dalam kehidupan yang terasa lebih sulit, menimbulkan stres, dan tidak stabil. *Quarter life crisis* juga didefinisikan sebagai periode pengambilan keputusan yang besar, terdapat begitu banyak masalah yang menantang, serta emosi yang kuat yang harus dikelola (Agarwal, 2020: 11). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *quarter life crisis* adalah periode kehidupan individu yang penuh tantangan dan mengakibatkan timbul emosi negatif yang harus dikelola. Maka dengan memiliki *self efficacy* yang baik individu akan mampu menentukan dan

mengambil tindakan yang tepat dalam menghadapi situasi sulit di fase *quarter life crisis* tersebut.

Fischer (2018: 171) menyampaikan bahwa ketidakpastian masa depan merupakan stimulus terjadinya *quarter life crisis* pada diri individu, yang mengakibatkan timbulnya perasaan takut dan khawatir. Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat dilihat bahwasannya individu yang memiliki *self efficacy* akan tetap adaptif dalam menghadapi ketidakpastian di masa-masa *quarter life crisis*. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Oktavian (2022: 12) bahwa individu yang kurang mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya dalam mengatasi situasi, dan kurang mampu bertindak untuk mencapai suatu tujuan akan mengalami krisis.

Terkait hal tersebut Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-Anfal: 12

إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبَّتُوا الَّذِينَ آمَنُوا سَأَلْتِي فِي
قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَاضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَاضْرِبُوا مِنْهُمْ
كُلَّ بَنَانٍ ۝١٢

“(Ingatlah), tatkala Tuhan engkau mewahyukan kepada malaikat: “Sesungguhnya Aku adalah beserta kamu. Oleh sebab itu tetapkanlah hati orang-orang beriman. Akan aku masukkan rasa takut ke dalam hati orang-orang yang kafir. Maka pancunglah di atas kuduk dan pukullah daripada mereka tiap-tiap ujung jari mereka”. (Q.S Al-Anfal: 12)

Ayat tersebut dalam Tafsir Al-Azhar jilid 4 (Hamka, 1999: 2702-2703) berisi bahwa pada kalimat "Akan Aku masukkan rasa takut ke dalam hati orang-orang yang kafir." Artinya, semangat mereka akan menurun, sehingga meskipun bilangan jumlah mereka itu tiga kali lebih banyak dari bilangan kaum Muslimin, mereka telah kalah semangat. Sebab mereka tidak mempunyai keyakinan bahwa Allah ada bersama mereka, dan tujuan peperangan mereka tidak suci dan mulia. Kemudian pada ayat yang berarti "Maka pancunglah di atas kuduk dan pukullah daripada mereka tiap-tiap ujung jari mereka.". Artinya, dengan semangat yang demikian tinggi, keyakinan bantuan malaikat,

keyakinan bahwa Allah ada bersama mereka, apabila telah menghadapi tuhuksperang, hendaklah gagah berani.

Ayat tersebut menjelaskan bahwasannya Allah SWT akan memberikan kekuatan pada hati serta keyakinan seorang hamba yang memiliki keimanan pada-Nya dan akan selalu bersama dengan orang-orang yang beriman. Orang-orang yang tidak dan enggan untuk melibatkan Allah dalam urusannya akan merasa kurang semangat dan tidak yakin atas dirinya. Maka dari itu ketika seseorang sedang menghadapi hal sulit dalam fase *quarter life crisis* alangkah baiknya jika melibatkan Allah SWT dalam setiap langkah agar keyakinan diri (*self efficacy*) muncul dan dapat melalui masa krisis dengan berani dan bijaksana.

Hipotesis ketiga menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Hal ini dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana itu berarti $< 0,05$. Sementara itu, nilai koefisiensi korelasi menunjukkan angka 0,754 yang menandakan hubungan kuat/tinggi antara dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang, hal ini karena nilai koefisien korelasi berada pada interval 0,70 – 0,90 dan penentuan tersebut didasarkan pada kategorisasi kekuatan hubungan (Nasir, 2016: 103).

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui terdapat 40 mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dalam kategori rendah, 195 mahasiswa dalam kategori sedang, dan 28 mahasiswa termasuk dalam kategori *quarter life crisis* yang tinggi. Berdasarkan data tersebut, maka menunjukkan rata-rata bahwa mahasiswa UIN Walisongo Semarang mengalami *quarter life crisis* dalam kategori sedang. Hal tersebut dilatar belakangi oleh beberapa faktor seperti, mahasiswa belum mampu menguasai atau mengendalikan konflik emosional yang ada pada dirinya dengan baik, sehingga emosi negatif yang mendominasi. Selain itu, mahasiswa juga terlalu memikirkan dan khawatir mengenai kehidupannya setelah selesai dari dunia perkuliahan, takut apabila tidak dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan barunya, khawatir apabila tidak segera

mendapatkan pekerjaan setelah lulus nanti, dan juga merasa *insecure* ketika melihat teman-teman sebaya yang sudah lebih dahulu berhasil mencapai suatu hal.

Padahal dalam Al-Quran Allah SWT telah berfirman dalam Q.S Ar-Rad: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ۚ ٢٨

“Orang-orang yang beriman, dan tentram hari merek lantaran ingat akan Allah. Ketahuilah! Dengan ingat kepada Allahlah akan tentram sekalian hati.”

Tafsir Al-Azhar jilid 5 (Hamka, 2005: 3761) menjelaskan bahwa iman akan menyebabkan kita senantiasa mengingat Tuhan atau berzikir dan ingat kepada Tuhan akan menimbulkan ketentraman, sehingga dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, pikiran kusut, keputusasaan, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan, dan duka cita.

Sebagai umat Islam memang sudah seharusnya untuk beriman kepada Allah SWT. Keimanan yang dimiliki tersebut akan menghindarkan seseorang dari situasi krisis, karena Allah SWT telah menjanjikan bahwa akan senantiasa memberikan ketenangan bagi orang-orang yang beriman. *Quarter life crisis* merupakan masa-masa sulit dengan segala bentuk emosi negatif, dengan adanya iman dan memperkuat keimanan maka yakinlah atas janji Allah bahwasannya orang beriman akan diberikan ketentraman hati.

Maka, individu yang memiliki *self efficacy* dan memperoleh dukungan sosial keluarga dapat terhindar dari *quarter life crisis*. Hal ini dikarenakan individu dengan *self efficacy* yang baik akan terus memiliki pemikiran yang positif dalam dirinya. Oleh karena itu, individu akan cenderung selalu berpikir positif dan bersikap optimis mengenai hal apa yang akan dihadapi kedepannya bukan suatu hal yang menakutkan dan menjadikannya sebagai suatu ancaman, dan keyakinan tersebut akan mendorong individu untuk dapat melaluinya serta mencapai tujuan (Oktavian, 2022: 3). Hal ini juga berkaitan dengan pernyataan

dari Nash dan Murray (2010: 5) bahwa individu yang menyikapi krisis secara adaptif akan menjadikan fase *quarter life crisis* sebagai suatu tantangan dalam kehidupan.

Selain hal tersebut dukungan sosial juga akan bermanfaat bagi seorang individu. Utami (2013: 18) menyatakan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial tinggi akan lebih berhasil dalam mengatasi dan menghadapi suatu permasalahan. Ambarawi (dalam Fatoni et al., 2016: 3) dukungan sosial yang didapatkan individu dari keluarganya juga dapat menguatkan setiap individu serta meningkatkan penghargaan diri individu tersebut. Dukungan sosial keluarga, *self efficacy*, dan *quarter life crisis* memiliki hubungan satu sama lain. Dimana dukungan sosial keluarga dapat membantu individu dalam mengelola emosi karena meyakini bahwa ia tidak sendirian dan memiliki keluarga yang dapat dijadikan tempat untuk berbagi mengenai persoalan hidup (Utami, 2013: 18), dan dukungan sosial akan mempengaruhi tingkat *self efficacy* dari individu (Darmayansyah, 2017: 73). Sehingga ketika individu memiliki *self efficacy* yang baik akan membantunya dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam fase *quarter life crisis*.

Penelitian ini tidak luput dari kekurangan dan kelemahan yakni adanya keterbatasan maupun kendala saat pengambilan data yaitu peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan *google form* dikarenakan cakupan subjek yang cukup luas dan tidak memungkinkan untuk bertemu secara langsung atau tatap muka. Hal ini disebabkan subjek yang berasal dari angkatan 2016-2019 yang sudah tidak lagi menghadiri perkuliahan, dan karena disebar luaskan secara online sehingga peneliti tidak memiliki kontrol secara maksimal dalam mengawasi subjek ketika sedang mengisi aitem skala.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diperoleh maka akan semakin rendah *quarter life crisis* dari mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* dari mahasiswa.
2. Adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki maka akan semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki maka akan semakin tinggi *quarter life crisis*.
3. Adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* maka akan semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* maka akan semakin tinggi *quarter life crisis*. Faktor dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* memberikan pengaruh sebesar 56,8% terhadap *quarter life crisis*, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, penulis memberikan saran kepada beberapa pihak yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *self efficacy* mahasiswa dalam taraf sedang, maka dari itu perlu adanya peningkatan *self efficacy* pada mahasiswa. Mahasiswa perlu percaya mengenai kemampuan yang dimiliki untuk bisa terhindar dan mengatasi *quarter life crisis*.

2. Bagi Orang Tua

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga mahasiswa dalam taraf sedang, maka orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan sosial keluarga yang lebih baik dan maksimal sehingga anak yang ada pada masa *emerging adulthood* dapat terhindar dan berkurang tingkat *quarter life crisis*nya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dengan topik yang sama, diharapkan lebih memperluas pembahasan, tata bahasa, dan variabel lain yang berpengaruh terhadap *quarter life crisis* seperti dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya atau dari pasangan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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), 23-29.
- Agarwal, Shantenu et al. 2020. "Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis through Artificial Intelligence and the Language of Twitter." *Frontiers in Psychology* 11:341. doi: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>.
- Ameliya, R. P. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Andharini, A. J., & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada siswa akselerasi. *Character*, 3(2), 1-5.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York, NY, US: Oxford University Press. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J.J. 2001. Conceptions of The Transition to Adulthood : Perspective from Adolescence through Midlife. *Journal of Adult Development*, 8 (2), 133-143.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. doi: 10.1007/s10591-008- 9066-2
- Aziz, A. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri orang tua yang memiliki anak autis. *JURNAL TALENTA*, 2(2).
- Azwar. S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2018). *Dasar-dasar Psikometrika (ed.3)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi (3rd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (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).

- Bandura, Albert. 1997. *Self-Efficacy: The Excercise of Control*. New York: Freeman.
- Baron, Robert A., and Donn Byrne. 2004. *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. United States: Allyn & Bacon.
- Bukhori, B. (2012). Kesehatan mental narapidana (studi kasus narapidana kota Semarang). *Jurnal Ad-Din*, 4(1), 1-19.
- Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (2017). The effect of spirituality and social support from the family toward final semester university students' resilience. *Man in India*, 97(19), 313-321.
- Darmansyah, A. (2017). *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan self-efficacy pada siswa MTs Darul Karomah Singosari Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Fatoni, A., & Rosmaharani, S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Stress Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di Dusun Gebang Malang Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang: The Correlation Of Family Social Support With Stress Level For The Elderly As Old As 60-74 Years At Gebang Malang Sub Village, Bandung Village, Diwek Sub District, In Jombang District. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 2(2), 84-90.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. California: SuperCollege LLC.
- Ganster, D. C., Fusilier, M. R., & Mayes, B. T. (1986). Role of social support in the experience of stress at work. *Journal of applied psychology*, 71(1), 102.
- Garmezy, N., and M. Rutter. 1983. *Stress, Coping, and Development in Children*. New York: Mc Graw-Hill Book Company.
- Gerstacker, Matthew D. 2009. "Becoming an Emerging Adult: Demographic and Cultural Factors, Coping Style, and Coping Self-Efficacy as Predictors of Exploration and Commitment during the Resolution of an Emerging Adult's Identity Crisis." Faculty of North Carolina State University.
- Hadi, Sutrisno. 1991. "Analisis butir untuk instrumen angket, Tes, Dan Skala Nilai."
- Hamka. 1982. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid I, 2. Jakarta: Pustaka Pajimas
- Hamka. 1999. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 3. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD
- Hamka. 1999. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 4. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD
- Hamka. 2005. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 5. Jakarta: Gema Insani Press

- Hamka. 2007. Tafsir Al-Azhar. Jilid 10. Jakarta: Pustaka Nasional PTE
- Hasibuan Iska, Anindhita, Maulida, & Nashori. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156.
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84.
- Hikmah, S. (2015). *Psikologi perkembangan (tinjauan dalam perspective islam)*. Semarang: CV. Karya Abadi Jaya.
- Hurlock. E. B. 1980. Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Airlangga.
- Istychomah, N. N., Komarudin, S., Warastri, A., & Psi, S. (2022). *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Kemenag. 2019. "Qur'an Kemenag."
- Latipun. (2015). Psikologi eksperimen (ed.2). Malang: UMM Press
- LinkedIn Official Blog.
<https://blog.linkedin.com/2017/november/15/encountering-a-quarter-life-crisisyou-are-not-alon>
- Mahmd, A., Sabila, H., Saepuliani, N., & Luthfi, S. A. (2021). Psikoedukasi Mengenai Kesehatan Mental Pada Fase Quarter Life Crisis di Desa Mekarmukti. *PROCEEDINGS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG*, 1(88), 71-81.
- Martin, L. (2017). *Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students* (Doctoral dissertation, Regent University).
- Nanda, M., & Darminto E. (n.d.). *Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Self Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas Xii Sekolah Mengengah Atas Eko Darminto*.
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Nasir, M.A. (2016). Statistik pendidikan. Yogyakarta: Media Akademi.

- Nurhayati, R., Farradinna, S., & Nugroho, S. (2019). Efikasi diri dan dukungan sosial keluarga memprediksi minat berwirausaha pada mahasiswa. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(2), 151-161.
- Nursalam, and N. .. Kurniawati. 2011. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Terinfeksi HIV AIDS*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Oktavian, I. Z. N. (2022). *Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Payadnya, I. Putu Ade Andre, and I. Gusti Agung Ngurah Trisna Jayantika. 2018. *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pontoh, Zaenab, and M. Farid. 2015. "Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pelaku Kontroversi Agama." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 4(1):103.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12-19.
- Robbins, A & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. New York: Penguin Putnam, Inc.
- Robinson, Oliver C. 2019. "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis during the Post-University Transition: Locked-out and Locked-in Forms in Combination." *Emerging Adulthood* 7(3):167–79.
- Robinson, Oliver. (2017). How to turn your quarter-life crisis into quarter-life catalyst. Diunduh dari: <https://www1.firstdirect.com/content/dam/fsdt/en/documents/pdf/quarter-life-crisis-guide.pdf>
- Rohman, T. N., Prihartanti, N., & Rosyid, H. F. (1997). Hubungan antara dukungan sosial dengan burnout pada perawat putri di rumah sakit swasta. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 2(4), 51-60.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist?. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141-161.
- Salsabila, T. (2021). *Pengaruh quarter life crisis terhadap kepercayaan diri mahasiswa psikologi UIN Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Santrock, W. J. (2012). life span Development. (ed.5). jilid II. Perkembangan Masa hidup. Jakarta: Erlangga.

- Sarafino, Edward P. 1994. *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. 2nd ed. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, Edward P. 1998. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. 3rd ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Siregar, Syofian. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual & SPSS*. Jakarta: KENCANA PRENADA MEDIA GROUP.
- Sugiyono, & Susanto, A. (2015). *Cara mudah belajar SPSS & Lisrel*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, C., Hagijanto, A. D., & Malkisedek, M. H. (2020). Perancangan Creative Tools Berbasis Menggambar Huruf Sebagai Alat Bantu Mengatasi Quarter-Life Crisis. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(16), 11.
- Utami, N. M. S. N., & Widiasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu yang mengalami asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 12-21.
- Widanarti, N., & Indati, A. (2002). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan self efficacy pada remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta. *Jurnal psikologi*, 29(2), 112-123.
- Widodo, P. B. (2006). Reliabilitas dan validitas konstruk skala konsep diri untuk mahasiswa Indonesia. *Jurnal psikologi universitas diponegoro*, 3(1).
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41-49.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.
- Zwagery, R. V., & Yuniarramah, E. (2021). Psikoedukasi “Quarter Life Crisis: Choose The Right Path, What Should I Do Next?”. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 272-280.

LAMPIRAN 1**Skala Uji Coba 1****SKALA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA**

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya merasakan hangatnya kasih sayang keluarga				
2	Orang tua menanyakan keadaan saya ketika saya terlihat sedih				
3	Hubungan antar anggota dikeluarga saya kurang dekat				
4	Orang tua saya sudah tidak memberi uang kepada saya				
5	Keluarga saya bersedia untuk membantu ketika saya mengalami kesulitan				
6	Orang tua saya terlalu sibuk sehingga tidak memperdulikan saya				
7	Saya tidak pernah mendapatkan arahan dari orang tua, ketika saya melakukan suatu hal yang salah				
8	Orang tua tidak peduli dengan suasana hati saya				
9	Orang tua mengakui kelebihan yang saya miliki				
10	Orang tua saya memberi arahan untuk menghadapi permasalahan saya				
11	Saya merasa orang tua saya sangat menyayangi saya				
12	Orang tua saya memberi wejangan untuk masa depan saya nanti				
13	Keluarga saya mengingatkan jika saya melakukan kesalahan				
14	Kebutuhan-kebutuhan saya kurang dipenuhi oleh orang tua saya				
15	Saya merasa orang tua saya membeda-bedakan kasih sayangnya pada setiap anak-anaknya				
16	Ketika mengalami kesulitan, saya selalu menyelesaikannya sendiri				
17	Orang tua memberikan nasehat ketika saya melakukan kesalahan				
18	Tidak ada yang memberikan ucapan selamat ketika saya berhasil mencapai suatu hal				
19	Saya memendam keluh kesah saya sendiri karena enggan untuk terbuka dengan keluarga				

20	Orang tua selalu memenuhi segala kebutuhan saya				
21	Saya tidak pernah mendapatkan bantuan keluarga agar bisa bangkit dari keterpurukan				
22	Keluarga saya memuji hal apapun yang berhasil saya capai				
23	Orang tua saya memberikan saran jika saya membutuhkan solusi dari permasalahan yang sedang saya hadapi				
24	Orang tua selalu mengungkit kelemahan saya				
25	Orang tua saya memberi uang saku yang cukup				
26	Saya dipuji dan diapresiasi oleh keluarga saya saat berhasil mencapai suatu hal				
27	Saya merasa tidak diterima oleh keluarga saya				
28	Saya menyelesaikan masalah saya sendiri, tanpa bantuan dari siapapun				
29	Keluarga saya menerima apapun hasil yang saya dapatkan				
30	Keluarga memberikan semangat ketika saya dalam kondisi terpuruk				
31	Saya merasa dianggap remeh oleh keluarga saya				
32	Keluarga saya selalu bersedia untuk mendengarkan cerita dan permasalahan saya				
33	Keluarga senantiasa membantu ketika saya sedang menghadapi permasalahan				
34	Saya merasa dihargai oleh keluarga saya				
35	Saya tidak terbiasa menceritakan permasalahan saya kepada orang tua saya				
36	Dalam keluarga saya, seluruh anggota keluarga saling memberikan perhatian satu sama lain				
37	Keluarga saya tidak peduli terhadap apa yang saya lakukan				
38	Orang tua saya mengabaikan saya ketika saya bingung dalam menghadapi permasalahan				
39	Saya tidak mendapat apresiasi dari keluarga meskipun saya telah berhasil mencapai suatu hal				
40	Keluarga mengabaikan saya ketika saya melakukan kesalahan				

Skala Uji Coba 2

SKALA *SELF EFFICACY*

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya memikirkan dengan matang mengenai tindakan yang akan saya ambil				
2	Saya ragu pada kemampuan yang saya miliki				
3	Saya merasa takberdaya dalam menghadapi permasalahan yang ada				
4	Saya mengikuti pelatihan untuk meningkatkan kemampuan saya				
5	Saya tetap yakin pada diri saya ketika menghadapi permasalahan yang sulit sekalipun				
6	Saya yakin dapat berhasil mengatasi berbagai tantangan				
7	Ketika menghadapi hal yang sulit, saya memikirkan hal-hal negatif yang akhirnya membuat saya gelisah				
8	Saya bingung dalam mengambil sikap ketika menghadapi suatu hal yang baru				
9	Saya yakin dapat menemukan solusi terbaik untuk permasalahan-permasalahan yang muncul dalam hidup				
10	Saya ragu akan kemampuan saya				
11	Ketika dihadapkan pada suatu hal yang sulit saya akan merasa takut dan khawatir				
12	Saya bertindak tergesa-gesa dalam memutuskan suatu hal ketika dalam situasi yang menekan				
13	Saya percaya akan sukses dengan kerja keras yang telah saya lakukan				
14	Sesulit apapun suatu hal yang saya hadapi, saya yakin dapat menyelesaikannya				
15	Saya tidak yakin akan dapat mencapai tujuan yang saya inginkan				
16	Ketika menghadapi hal-hal yang sulit, saya berpikir akan bisa melaluinya				
17	Ketika dalam kondisi kesulitan saya akan merasa panik karena merasa tidak mampu menghadapinya				
18	Pengalaman yang saya miliki membuat saya yakin menghadapi tantangan hidup				

19	Ketika muncul masalah pada hal yang baru saya coba, saya tahu bagaimana cara menanggulangnya				
20	Saya merasa gelisah dan tidak siap ketika muncul masalah yang tidak saya duga sebelumnya				
21	Saya ragu bisa menemukan jalan keluar dari masalah yang saya hadapi				
22	Sesulit apapun kondisi yang sedang saya hadapi, saya yakin dapat melewatinya				
23	Saya pikir menjadi sukses adalah suatu hal yang sangat sulit				
24	Saya yakin dapat melewati masalah yang sedang saya hadapi				
25	Saya merasa kemampuan yang ada pada diri saya terbatas				
26	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya tidak yakin dapat berhasil mengatasi berbagai tantangan yang ada				
27	Saya yakin dapat mencapai tujuan yang saya inginkan				
28	Dalam situasi yang tak terduga saya tahu bagaimana saya harus bertindak				
29	Saya dapat menghadapi kesulitan dengan tenang, karena saya selalu dapat mengandalkan kemampuan saya				
30	Saya tidak yakin akan dapat melewati kondisi sulit yang sedang saya hadapi				

Skala Uji Coba 3

SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sedih karena masih mengandalkan orang tua dalam hal ekonomi				
2	Saya merasa gagal saat saya tidak bisa mencapai apa yang saya harapkan				
3	Saya tidak menghabiskan waktu untuk memikirkan mengenai hal-hal yang masih terlalu jauh dalam kehidupan				
4	Saya merasa sudah semakin dewasa, namun belum menghasilkan apa-apa				
5	Saya merasa termotivasi ketika melihat keberhasilan orang lain				
6	Masa beranjak dewasa adalah masa yang paling menyenangkan				
7	Saya tidak yakin bahwa saya mampu untuk menghadapi kehidupan yang sesungguhnya setelah perkuliahan				
8	Saya merasa nyaman dengan keadaan saya saat ini				
9	Saya mengikuti pelatihan bahasa asing sebagai persiapan untuk masuk ke perusahaan impian saya				
10	Mencoba hal-hal baru membuat saya tertekan meskipun hal tersebut untuk masa depan saya				
11	Saya merasa tertekan dengan kondisi saya saat ini				
12	Saya termasuk mudah beradaptasi, sehingga saya yakin dapat menghadapi berbagai perubahan di kehidupan setelah perkuliahan nanti				
13	Saya merasa gagal dalam banyak hal				
14	Kegagalan yang saya alami menjadikan saya lebih bersemangat untuk mempersiapkan langkah yang lebih matang untuk kedepannya				
15	Saya merasa gelisah dan rendah diri ketika melihat keberhasilan orang lain				
16	Saya merasa optimis untuk bisa mencapai kesuksesan dimasa depan				
17	Saya merasa tidak memiliki bekal kemampuan untuk persiapan memasuki dunia kerja				
18	Saya percaya bahwa usaha saya selama ini akan membuahkan hasil				

19	Saya merasa santai meskipun masih bergantung pada orang tua secara ekonomi				
20	Saya merasa tertekan untuk mencapai kesuksesan dimasa depan				
21	Saya merasa terbebani dengan harapan-harapan orang tua saya				
22	Saya mencoba hal-hal baru untuk meningkatkan kemampuan saya				
23	Saya merasa antusias untuk dapat mencapai kesuksesan dimasa depan				
24	Saya mengetahui potensi yang saya miliki				
25	Saya merasa gelisah dalam menjalani hidup diusia beranjak dewasa ini				
26	Saya merasa bingung untuk menjalani kehidupan di masa depan				
27	Saya takut tidak bisa segera diterima kerja setelah lulus nanti				
28	Saya tidak merasa terbebani atas tuntutan dari orang tua mengenai kehidupan saya dimasa depan nanti				
29	Saya tidak tahu apa yang saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan				
30	Saya merasa khawatir dengan kehidupan saya dimasa depan				
31	Kegagalan membuat saya pantang menyerah				
32	Saya khawatir terhadap langkah apa yang akan saya ambil dimasa depan				
33	Saya mencemaskan banyak hal mengenai kehidupan saya saat ini				
34	Saya merasa nyaman dalam menjalani kehidupan di masa beranjak dewasa ini				
35	Saya sudah menetapkan rencana untuk kehidupan saya dimasa depan nanti				
36	Saya yakin terhadap rencana yang akan saya ambil dimasa depan				

LAMPIRAN 2

Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	98,0
	Excluded ^a	1	2,0
	Total	51	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,961	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1P1	118,080	301,422	,687	,960
X1P2	118,400	299,592	,717	,959
X1P3	118,600	303,020	,543	,960
X1P4	118,000	307,714	,402	,961
X1P5	117,880	304,883	,677	,960
X1P6	118,240	299,696	,704	,959
X1P7	118,100	305,602	,641	,960
X1P8	118,420	296,779	,845	,959
X1P9	118,420	304,044	,554	,960
X1P10	118,300	305,929	,624	,960

X1P11	117,900	305,439	,649	,960
X1P12	117,900	309,439	,481	,961
X1P13	117,980	306,551	,642	,960
X1P14	118,480	306,132	,432	,961
X1P15	118,340	304,025	,455	,961
X1P16	119,320	310,834	,297	,962
X1P17	118,100	306,949	,573	,960
X1P18	118,420	297,391	,657	,960
X1P19	119,160	304,219	,474	,961
X1P20	118,340	303,209	,567	,960
X1P21	118,300	303,357	,673	,960
X1P22	118,540	298,988	,771	,959
X1P23	118,280	305,308	,683	,960
X1P24	118,560	303,435	,581	,960
X1P25	118,340	307,821	,467	,961
X1P26	118,460	299,111	,785	,959
X1P27	118,020	306,061	,594	,960
X1P28	118,880	310,149	,294	,962
X1P29	118,260	309,788	,438	,961
X1P30	118,360	299,378	,789	,959
X1P31	118,380	300,730	,616	,960
X1P32	118,420	299,800	,723	,959
X1P33	118,300	302,337	,719	,959
X1P34	118,240	302,921	,689	,960
X1P35	119,340	302,923	,491	,961
X1P36	118,360	301,664	,663	,960
X1P37	118,320	300,100	,762	,959
X1P38	118,280	300,818	,774	,959
X1P39	118,380	296,934	,808	,959
X1P40	118,200	305,306	,666	,960

Uji Validitas Dan Reliabilitas

Skala 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	98,0
	Excluded ^a	1	2,0
	Total	51	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,936	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2P1	86,160	152,668	,446	,935
X2P2	86,920	146,075	,589	,933
X2P3	86,580	145,351	,733	,931
X2P4	86,680	153,977	,259	,937
X2P5	86,160	148,056	,711	,932
X2P6	86,180	148,844	,662	,933
X2P7	87,280	150,328	,414	,935
X2P8	87,060	144,507	,691	,932
X2P9	86,140	148,123	,700	,932
X2P10	86,840	141,443	,794	,930
X2P11	87,140	144,368	,685	,932

X2P12	86,760	149,043	,515	,934
X2P13	85,900	154,827	,230	,937
X2P14	85,960	150,815	,567	,934
X2P15	86,560	151,925	,262	,938
X2P16	86,100	148,255	,778	,932
X2P17	86,740	147,094	,610	,933
X2P18	86,180	147,783	,627	,933
X2P19	86,400	148,980	,587	,933
X2P20	87,020	146,347	,572	,933
X2P21	86,580	146,330	,674	,932
X2P22	86,180	148,844	,623	,933
X2P23	86,840	151,851	,282	,937
X2P24	86,000	150,204	,612	,933
X2P25	87,060	144,956	,645	,932
X2P26	86,720	148,083	,500	,934
X2P27	86,000	148,408	,702	,932
X2P28	86,400	152,776	,387	,935
X2P29	86,420	146,453	,697	,932
X2P30	86,540	151,029	,381	,936

Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala 3

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	98,0
	Excluded ^a	1	2,0
	Total	51	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,914	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
YP1	82,100	178,133	,460	,911
YP2	82,320	180,712	,375	,913
YP3	82,660	188,637	,025	,917
YP4	82,080	179,463	,492	,911
YP5	83,640	181,378	,512	,911
YP6	82,620	180,853	,379	,912
YP7	82,940	182,262	,296	,914
YP8	82,780	180,338	,435	,912
YP9	82,640	183,582	,251	,914
YP10	82,640	185,378	,162	,916
YP11	82,820	174,722	,694	,908

YP12	83,420	187,147	,095	,916
YP13	82,840	178,831	,458	,911
YP14	83,520	183,479	,418	,912
YP15	82,840	173,484	,648	,908
YP16	83,800	180,694	,563	,910
YP17	82,980	176,020	,581	,910
YP18	83,800	185,020	,264	,913
YP19	82,140	191,919	-,129	,919
YP20	83,020	175,408	,684	,908
YP21	82,600	181,469	,366	,913
YP22	83,560	182,170	,430	,912
YP23	83,680	181,283	,584	,911
YP24	83,320	180,059	,518	,911
YP25	82,620	175,710	,669	,909
YP26	82,800	174,041	,681	,908
YP27	82,700	171,316	,711	,907
YP28	82,860	181,307	,334	,913
YP29	83,060	179,935	,445	,912
YP30	82,800	172,694	,745	,907
YP31	83,520	181,398	,441	,912
YP32	82,680	176,875	,576	,910
YP33	82,520	174,051	,709	,908
YP34	82,940	176,180	,607	,909
YP35	83,380	179,220	,583	,910
YP36	83,560	179,721	,549	,910

LAMPIRAN 3

Skala Penelitian 1

SKALA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya merasakan hangatnnya kasih sayang keluarga				
2	Orang tua menanyakan keadaan saya ketika saya terlihat sedih				
3	Hubungan antar anggota dikeluarga saya kurang dekat				
4	Orang tua saya sudah tidak memberi uang kepada saya				
5	Keluarga saya bersedia untuk membantu ketika saya mengalami kesulitan				
6	Orang tua saya terlalu sibuk sehingga tidak memperdulikan saya				
7	Saya tidak pernah mendapatkan arahan dari orang tua, ketika saya melakukan suatu hal yang salah				
8	Orang tua tidak peduli dengan suasana hati saya				
9	Orang tua mengakui kelebihan yang saya miliki				
10	Orang tua saya memberi arahan untuk menghadapi permasalahan saya				
11	Saya merasa orang tua saya sangat menyayangi saya				
12	Orang tua saya memberi wejangan untuk masa depan saya nanti				
13	Keluarga saya mengingatkan jika saya melakukan kesalahan				
14	Kebutuhan-kebutuhan saya kurang dipenuhi oleh orang tua saya				
15	Saya merasa orang tua saya membeda-bedakan kasih sayangnya pada setiap anak-anaknya				
16	Orang tua memberikan nasehat ketika saya melakukan kesalahan				
17	Tidak ada yang memberikan ucapan selamat ketika saya berhasil mencapai suatu hal				
18	Saya memendam keluh kesah saya sendiri karena enggan untuk terbuka dengan keluarga				
19	Orang tua selalu memenuhi segala kebutuhan saya				

20	Saya tidak pernah mendapatkan bantuan keluarga agar bisa bangkit dari keterpurukan				
21	Keluarga saya memuji hal apapun yang berhasil saya capai				
22	Orang tua saya memberikan saran jika saya membutuhkan solusi dari permasalahan yang sedang saya hadapi				
23	Orang tua selalu mengungkit kelemahan saya				
24	Orang tua saya memberi uang saku yang cukup				
25	Saya dipuji dan diapresiasi oleh keluarga saya saat berhasil mencapai suatu hal				
26	Saya merasa tidak diterima oleh keluarga saya				
27	Keluarga saya menerima apapun hasil yang saya dapatkan				
28	Keluarga memberikan semangat ketika saya dalam kondisi terpuruk				
29	Saya merasa dianggap remeh oleh keluarga saya				
30	Keluarga saya selalu bersedia untuk mendengarkan cerita dan permasalahan saya				
31	Keluarga senantiasa membantu ketika saya sedang menghadapi permasalahan				
32	Saya merasa dihargai oleh keluarga saya				
33	Saya tidak terbiasa menceritakan permasalahan saya kepada orang tua saya				
34	Dalam keluarga saya, seluruh anggota keluarga saling memberikan perhatian satu sama lain				
35	Keluarga saya tidak peduli terhadap apa yang saya lakukan				
36	Orang tua saya mengabaikan saya ketika saya bingung dalam menghadapi permasalahan				
37	Saya tidak mendapat apresiasi dari keluarga meskipun saya telah berhasil mencapai suatu hal				
38	Keluarga mengabaikan saya ketika saya melakukan kesalahan				

Skala Penelitian 2

SKALA *SELF EFFICACY*

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya memikirkan dengan matang mengenai tindakan yang akan saya ambil				
2	Saya ragu pada kemampuan yang saya miliki				
3	Saya merasa takberdaya dalam menghadapi permasalahan yang ada				
4	Saya tetap yakin pada diri saya ketika menghadapi permasalahan yang sulit sekalipun				
5	Saya yakin dapat berhasil mengatasi berbagai tantangan				
6	Ketika menghadapi hal yang sulit, saya memikirkan hal-hal negatif yang akhirnya membuat saya gelisah				
7	Saya bingung dalam mengambil sikap ketika menghadapi suatu hal yang baru				
8	Saya yakin dapat menemukan solusi terbaik untuk permasalahan-permasalahan yang muncul dalam hidup				
9	Saya ragu akan kemampuan saya				
10	Ketika dihadapkan pada suatu hal yang sulit saya akan merasa takut dan khawatir				
11	Saya bertindak tergesa-gesa dalam memutuskan suatu hal ketika dalam situasi yang menekan				
12	Sesulit apapun suatu hal yang saya hadapi, saya yakin dapat menyelesaikannya				
13	Ketika menghadapi hal-hal yang sulit, saya berpikir akan bisa melaluinya				
14	Ketika dalam kondisi kesulitan saya akan merasa panik karena merasa tidak mampu menghadapinya				
15	Pengalaman yang saya miliki membuat saya yakin menghadapi tantangan hidup				
16	Ketika muncul masalah pada hal yang baru saya coba, saya tahu bagaimana cara menanggulangnya				
17	Saya merasa gelisah dan tidak siap ketika muncul masalah yang tidak saya duga sebelumnya				
18	Saya ragu bisa menemukan jalan keluar dari masalah yang saya hadapi				

19	Sesulit apapun kondisi yang sedang saya hadapi, saya yakin dapat melewatinya				
20	Saya yakin dapat melewati masalah yang sedang saya hadapi				
21	Saya merasa kemampuan yang ada pada diri saya terbatas				
22	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya tidak yakin dapat berhasil mengatasi berbagai tantangan yang ada				
23	Saya yakin dapat mencapai tujuan yang saya inginkan				
24	Dalam situasi yang tak terduga saya tahu bagaimana saya harus bertingkah laku				
25	Saya dapat menghadapi kesulitan dengan tenang, karena saya selalu dapat mengandalkan kemampuan saya				
26	Saya tidak yakin akan dapat melewati kondisi sulit yang sedang saya hadapi				

Skala Penelitian 3

SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sedih karena masih mengandalkan orang tua dalam hal ekonomi				
2	Saya merasa gagal saat saya tidak bisa mencapai apa yang saya harapkan				
3	Saya merasa sudah semakin dewasa, namun belum menghasilkan apa-apa				
4	Saya merasa termotivasi ketika melihat keberhasilan orang lain				
5	Masa beranjak dewasa adalah masa yang paling menyenangkan				
6	Saya merasa nyaman dengan keadaan saya saat ini				
7	Saya merasa tertekan dengan kondisi saya saat ini				
8	Saya merasa gagal dalam banyak hal				
9	Kegagalan yang saya alami menjadikan saya lebih bersemangat untuk mempersiapkan langkah yang lebih matang untuk kedepannya				
10	Saya merasa gelisah dan rendah diri ketika melihat keberhasilan orang lain				
11	Saya merasa optimis untuk bisa mencapai kesuksesan dimasa depan				
12	Saya merasa tidak memiliki bekal kemampuan untuk persiapan memasuki dunia kerja				
13	Saya merasa tertekan untuk mencapai kesuksesan dimasa depan				
14	Saya merasa terbebani dengan harapan-harapan orang tua saya				
15	Saya mencoba hal-hal baru untuk meningkatkan kemampuan saya				
16	Saya merasa antusias untuk dapat mencapai kesuksesan dimasa depan				
17	Saya mengetahui potensi yang saya miliki				
18	Saya merasa gelisah dalam menjalani hidup diusia beranjak dewasa ini				
19	Saya merasa bingung untuk menjalani kehidupan di masa depan				
20	Saya takut tidak bisa segera diterima kerja setelah lulus nanti				

21	Saya tidak merasa terbebani atas tuntutan dari orang tua mengenai kehidupan saya dimasa depan nanti				
22	Saya tidak tahu apa yang saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan				
23	Saya merasa khawatir dengan kehidupan saya dimasa depan				
24	Kegagalan membuat saya pantang menyerah				
25	Saya khawatir terhadap langkah apa yang akan saya ambil dimasa depan				
26	Saya mencemaskan banyak hal mengenai kehidupan saya saat ini				
27	Saya merasa nyaman dalam menjalani kehidupan di masa beranjak dewasa ini				
28	Saya sudah menetapkan rencana untuk kehidupan saya dimasa depan nanti				
29	Saya yakin terhadap rencana yang akan saya ambil dimasa depan				

LAMPIRAN 4**Skor Responden**

N	DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA	SELF EFFICACY	QUARTER LIFE CRISIS
	(X1)	(X2)	(Y)
	TOTAL X1	TOTAL X2	TOTAL Y
N1	123	81	89
N2	114	68	80
N3	94	59	96
N4	116	79	37
N5	93	52	94
N6	143	98	42
N7	129	83	86
N8	82	65	88
N9	96	78	69
N10	114	72	61
N11	109	66	76
N12	96	78	83
N13	114	59	75
N14	128	85	77
N15	126	74	64
N16	109	70	80
N17	107	66	76
N18	119	68	77
N19	116	78	64
N20	110	52	112
N21	123	84	56
N22	115	50	71

N23	111	76	63
N24	110	76	67
N25	122	70	73
N26	99	62	81
N27	104	77	86
N28	117	75	68
N29	110	64	73
N30	116	70	80
N31	92	63	82
N32	127	86	64
N33	129	72	72
N34	117	81	63
N35	93	79	64
N36	120	88	54
N37	140	103	50
N38	122	79	42
N39	114	68	84
N40	108	59	74
N41	140	79	66
N42	135	101	39
N43	140	95	71
N44	114	84	59
N45	138	72	77
N46	137	83	61
N47	124	99	58
N48	109	74	74
N49	108	68	77

N50	137	101	43
N51	139	82	68
N52	134	103	45
N53	92	85	67
N54	108	67	75
N55	126	84	59
N56	113	77	64
N57	121	89	60
N58	118	70	78
N59	124	82	76
N60	117	85	70
N61	109	77	82
N62	87	61	77
N63	134	78	63
N64	114	70	72
N65	108	77	74
N66	102	61	90
N67	102	65	74
N68	127	55	90
N69	110	80	78
N70	102	66	79
N71	124	78	59
N72	102	75	62
N73	138	97	51
N74	118	91	62
N75	112	80	56
N76	137	94	55

N77	116	75	63
N78	105	65	71
N79	116	84	69
N80	75	84	56
N81	86	59	99
N82	122	81	70
N83	140	70	98
N84	107	67	74
N85	134	104	32
N86	119	83	69
N87	116	72	90
N88	112	78	61
N89	141	94	57
N90	120	75	71
N91	113	75	73
N92	89	56	97
N93	121	77	74
N94	104	70	75
N95	114	74	69
N96	109	71	71
N97	103	72	70
N98	115	75	82
N99	136	95	52
N100	90	81	74
N101	108	78	58
N102	116	84	68
N103	108	75	71

N104	111	87	73
N105	81	87	72
N106	102	69	76
N107	109	71	78
N108	137	77	57
N109	64	86	96
N110	112	69	77
N111	88	51	115
N112	99	57	93
N113	133	81	63
N114	136	95	74
N115	108	67	83
N116	133	75	59
N117	106	75	77
N118	118	79	60
N119	111	71	67
N120	107	63	82
N121	99	74	76
N122	93	62	77
N123	137	94	49
N124	126	73	59
N125	119	76	58
N126	102	72	73
N127	123	69	68
N128	103	69	77
N129	114	56	94
N130	131	79	62

N131	116	73	61
N132	108	72	68
N133	95	65	87
N134	90	61	81
N135	112	83	77
N136	91	69	93
N137	91	83	69
N138	119	84	54
N139	112	73	79
N140	108	71	80
N141	123	67	55
N142	121	67	67
N143	100	59	81
N144	110	79	58
N145	139	82	52
N146	111	75	65
N147	113	70	73
N148	111	76	74
N149	109	72	70
N150	116	71	63
N151	103	72	73
N152	97	64	74
N153	112	58	84
N154	141	68	70
N155	106	68	75
N156	141	86	52
N157	112	81	73

N158	129	74	69
N159	76	48	106
N160	82	68	71
N161	85	77	54
N162	97	71	64
N163	117	86	63
N164	81	62	95
N165	117	90	66
N166	123	71	58
N167	136	92	72
N168	120	94	50
N169	110	76	67
N170	110	68	80
N171	117	76	62
N172	89	58	89
N173	60	61	93
N174	128	81	72
N175	135	83	51
N176	91	49	105
N177	122	89	50
N178	112	79	60
N179	132	79	74
N180	109	66	77
N181	134	71	72
N182	129	73	71
N183	110	71	60
N184	111	87	60

N185	98	66	79
N186	109	80	62
N187	114	66	74
N188	115	52	101
N189	114	76	64
N190	97	62	76
N191	108	72	67
N192	128	94	52
N193	107	65	97
N194	98	60	75
N195	81	69	85
N196	135	88	63
N197	92	65	75
N198	108	86	62
N199	111	64	93
N200	132	68	66
N201	69	78	86
N202	127	85	57
N203	133	76	64
N204	118	77	70
N205	85	84	50
N206	88	52	89
N207	93	73	79
N208	124	81	78
N209	132	87	74
N210	125	92	38
N211	106	77	62

N212	116	81	60
N213	118	88	58
N214	110	62	85
N215	118	86	83
N216	139	93	37
N217	118	92	51
N218	125	87	52
N219	122	74	72
N220	100	65	84
N221	119	73	73
N222	121	77	72
N223	118	61	78
N224	128	64	83
N225	109	71	72
N226	109	84	67
N227	108	94	51
N228	99	74	71
N229	100	68	74
N230	108	79	69
N231	98	64	68
N232	85	75	64
N233	113	73	63
N234	96	76	74
N235	131	69	86
N236	125	84	62
N237	113	79	55
N238	100	63	106

N239	108	71	69
N240	114	77	62
N241	140	101	32
N242	111	74	66
N243	113	71	59
N244	125	81	64
N245	101	64	82
N246	101	74	64
N247	97	77	67
N248	105	65	74
N249	110	82	67
N250	70	56	94
N251	134	96	48
N252	109	76	63
N253	108	78	60
N254	115	73	69
N255	116	66	73
N256	115	92	47
N257	95	63	75
N258	129	83	61
N259	112	80	56
N260	103	64	72
N261	109	65	85
N262	100	65	74
N263	129	79	57

LAMPIRAN 5

DESKRIPTIF DATA

1. Penghitungan Skor Kategori Skala *Quarter Life Crisis*

$$X_{\min} = 29$$

$$X_{\max} = 116$$

$$\text{Range} = 116 - 29 = 87$$

$$\text{Mean} = (116 + 29) : 2 = 72,5$$

$$\text{SD} = 87 : 6 = 14,5$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	< 58	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	58-87	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	≥ 87	Tinggi

KATEGORI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	40	15,2	15,2	15,2
Sedang	195	74,1	74,1	89,4
Tinggi	28	10,6	10,6	100,0
Total	263	100,0	100,0	

2. Penghitungan Skor Kategori Skala Dukungan Sosial Keluarga

$$X_{\min} = 38$$

$$X_{\max} = 152$$

$$\text{Range} = 152 - 38 = 114$$

$$\text{Mean} = (152 + 38) : 2 = 95$$

$$\text{SD} = 114 : 6 = 19$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	< 76	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	76-114	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	≥ 114	Tinggi

KATEGORI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	5	1,9	1,9	1,9
Sedang	133	50,6	50,6	52,5
Tinggi	125	47,5	47,5	100,0
Total	263	100,0	100,0	

3. Penghitungan Skor Kategori Skala *Self Efficacy*

$X_{min} = 26$

$X_{max} = 104$

$Range = 104 - 26 = 78$

$Mean = (104 + 26) : 2 = 65$

$SD = 78 : 6 = 13$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean-1SD)$	< 52	Rendah
$(Mean-1SD) \leq X \leq (Mean+1SD)$	52-78	Sedang
$X \geq (Mean+1SD)$	≥ 78	Tinggi

KATEGORI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	4	1,5	1,5	1,5
Sedang	157	59,7	59,7	61,2
Tinggi	102	38,8	38,8	100,0
Total	263	100,0	100,0	

LAMPIRAN 6

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			263
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		,0000000
	Std. Deviation		9,10160134
Most Extreme Differences	Absolute		,061
	Positive		,061
	Negative		-,051
Test Statistic			,061
Asymp. Sig. (2-tailed)			,019 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		,274 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,262
		Upper Bound	,285

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

2. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Dukungan Keluarga	Between Groups	(Combined)	24029,039	64	375,454	2,837	,000
		Linearity	12908,475	1	12908,475	97,536	,000
		Deviation from Linearity	11120,563	63	176,517	1,334	,070
Within Groups			26204,330	198	132,345		
Total			50233,369	262			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Self Efficacy	Between Groups	(Combined)	24029,039	64	375,454	2,837	,000
		Linearity	12908,475	1	12908,475	97,536	,000
		Deviation from Linearity	11120,563	63	176,517	1,334	,070
Within Groups			26204,330	198	132,345		
Total			50233,369	262			

Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama

Correlations

		Quarter Life Crisis	Dukungan Keluarga
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	1	-,507**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	263	263
Dukungan Keluarga	Pearson Correlation	-,507**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	263	263

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

2. Uji Hipotesis Kedua

Correlations

		Quarter Life Crisis	Self Efficacy
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	1	-,741**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	263	263
Self Efficacy	Pearson Correlation	-,741**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	263	263

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

3. Uji Hipotesis Ketiga

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,754 ^a	,568	,565	9,137	,568	170,884	2	260	,000

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Dukungan Keluarga

LAMPIRAN 7

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Nourma Annisa' Cahyani
2. Tempat & Tanggal Lahir : Sragen, 15 Agustus 2000
3. Alamat Rumah : Mojopuro, RT 09, Sumberlawang, Sragen
4. Email : nannisa1520@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD Negeri 1 Ngandul
 - b. MTs Negeri Model Sumberlawang
 - c. SMA Negeri 1 Gemolong
 - d. UIN Walisongo Semarang

C. Pengalaman Organisasi

1. Kementerian Sosial Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan 2022